

Обобщая сказанное, представляется необходимым сделать некоторые выводы в рамках проблемы нравственного выбора как условия развития самосознания личности:

- выбор можно обозначить как внутреннюю деятельность по конструированию оснований и смысловых критериев для сопоставления имеющихся альтернатив и осуществлению этого сопоставления во внутреннем плане;
- ситуация нравственного выбора сопряжена для человека с борьбой мотивов, результатом которой является иерархизация ценностей и смыслов личности и принятия на этой основе решения;
- внутренняя деятельность по осуществлению выбора и уровень развития самосознания взаимообуславливают и определяют друг друга.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980.

УДК 159.9

*Герасимук Л.А., Яцук С.Л.*

### ФЕНОМЕН ОДИНОЧЕСТВА: ФИЛОСОФСКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Проблема одиночества – это тема как философского, так и психологического, социального планов. Впервые она была затронута в эпоху гуманизма как необходимое условие творчества. Постепенно менялись акценты и приобретались новые формы существования одиночества в человеческом мире. Появились различные теории одиночества. В наше время проблема одиночества рассматривалась сначала как проблема общения, и только в последние годы стало очевидным, что одиночество связано в большей степени со свойствами личности. Теоретическое и практическое исследование одиночества широко распространено на Западе и имеет выраженную социологическую окраску. В отечественной психологии проблема одиночества рассматривалась в трудах И. Кона, О.И. Кузнецовой, В.И. Куницыной, В.И. Лебедева, И.В. Тулиной, Ю.М. Швалба, О.В. Данчевой.

В целом же изучение одиночества как феномена человеческого бытия, его возрастных особенностей и проявлений, его взаимосвязи с личностными чертами не получило на данный момент широкого распространения в исследованиях отечественных психологов. Это, конечно, объясняется и спецификой изучаемого явления. Авторы попытались внести свой вклад в изучение феномена одиночества, его возрастной динамики.

Слово "одиночество" происходит от слова "один" и принадлежит к числу тех понятий, реальный жизненный смысл которых, казалось бы, отчетливо представляется даже обыденному сознанию. Подобная ясность обманчива, ибо она скрывает сложное противоречивое философское содержание, как бы ускользающее от рационального анализа. [1;17]

Многие исследователи сходятся на том, что одиночество в самом общем приближении связано с переживанием человеком его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности, природы. Но что стоит за понятием "оторванность"? Идет ли речь о физической изолированности или же о нарушении контекста сложных духовных связей, объединяющих личность с ее окружением? Своеобразной аксиомой всех современных теорий одиночества стало признание того, что физическая изолированность субъекта далеко не всегда соседствует с одиночеством.

Одиночество в отличие от объективной изолированности

2. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования. – М., 1984.
3. Асмолов А. Г. Психология личности. – М., 1990.
4. Бахтин М. М. К философии поступка // Философия и социология науки и техники. Ежегодник. 1984-1985. – М., 1985.
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М., 1981.
6. Выготский Л. С. Собр. соч. в 6 т. Т. 3. – М., 1982.
7. Леонтьев А. А. Деятельный ум. – М.: Смысл, 2001.
8. Леонтьев Д. А. , Пилипко Н. В. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования // Вопросы психологии. – 1995. - № 1. - С. 97 – 111.
9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Т. 2. – М., 1989.
10. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.

человека, которая может быть и добровольной, и исполненной внутреннего смысла, отражает тягостный разлад личности, господство дисгармонии, страдания, кризиса "Я". Весь мир окрашивается в трагедийные тона и начинает восприниматься как малозначимый, лишенный смысла и ценности. Но можно ли считать, что единственная альтернатива одиночеству – безграничное общение? Если подразумевать под общением лишь обмен информацией, не сопровождающейся ее интимным для человека смыслоделением, то такое общение ни в коей мере не противостоит одиночеству и даже наоборот – порождает его. Обрушиваемые на современного человека потоки информации, постоянное и подчас вынужденное общение в условиях массовых форм общественного бытия в городской сфере, в семье, на производстве – все это, не только не уменьшает человеческое одиночество, но обостряет его.

Вообще здоровое развитие психики требует чередования периодов интенсивного получения информации и погруженности в уединение в целях ее переработки, поскольку в глубинах нашего сознания происходит гораздо большая часть процесса мышления, чем на уровне линейного мышления, привязанного к внешнему миру.

Таким образом, одиночество необходимо человеку, это одна из основных его потребностей. В реальности одиночество для большинства достаточно часто выступает как тяжелое психическое состояние. "Если несчастным становятся, то одинокими рождаются. Одиночество – это болезнь, возбудитель которой неизвестен, а развитие необратимо", – говорил П. Ришар [2;163] С другой стороны: "Одиночество потенциально несет в себе возможность реализации всего лучшего, что сокрыто в человеке". [3;23]

В западной философии на ранних этапах осмысления феномена одиночества обозначились две разновидности его трактовки.

Одна из них – "линия Торо" (19-й век) американский трансцендентализм. Трансценденталисты первыми в истории западной мысли стали проводить различие между одиночеством и уединением. По их мнению, для раскрепощения человеческой личности необходимо уединение и близость с природой. Проводя различие между одиночеством и уединением

*Герасимук Людмила Александровна, педагог-психолог СШ №2 г. Каменца.*

*Яцук Светлана Леонидовна, к.п.н., доцент каф. психологии Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина. Беларусь, БрГУ, 224665, г. Брест, бульвар Космонавтов, 21.*

нием, Торо придавал первому отрицательное, а второму положительное значение. Одиночество в его понимании, это болезненная оторванность человека от природы, отчуждение от самого себя, как частицы мировой гармонии, возникающее в толпе, в будничной суете общественной жизни.

Другая линия осмысления одиночества восходит к С. Кьеркегору, которая переходит в экзистенциализм. "Одиночество" Кьеркегора – это замкнутый мир внутреннего самосознания, мир принципиально не разрывающийся никем, кроме Бога.

Экзистенциальная философия, в отличие от трансценденталистов, пронизана мыслью об "изначальном одиночестве" человека. Наиболее полно такое осмысление проблемы произошло в творчестве французского философа и писателя Ж.-П. Сартра. Сартр считал, что «...человек не есть то, что он есть; человек есть то, что он не есть». Человек постоянно срывается с того, что он не есть, - выйти за пределы своего "Я", найти истину вне себя, разорвать сковывающие его рамки одиночества. Но реалии, находящиеся вне него, отрезвляюще действуют на этот порыв. И поэтому его путь "в себя" конфликтен, сопряжен с осмыслением одиночества как ситуации бытия человека в мире. Сартр видит также одиночество человека в его ответственности. Мы одиноки в выборе своих поступков. Мы ни на кого не в состоянии переложить тяжесть принятия своего решения и ответственность за него.

Э. Фромм рассмотрел и перечислил ряд социальных потребностей и вытекающих из них ситуаций, формирующих отрицательное отношение личности к одиночеству. Это – потребность в общении, потребность в самоутверждении, привязанности, потребность обладать самосознанием, потребность в системе ориентаций и необходимость иметь объект поклонения. Чувство одиночества, фрагментирующее личность, раскалывающее его на дискретные части, ведет подчас к агрессивности, насилию, терроризму, анархии. [4;40]

Есть еще причина, по которой принадлежность к общности становится необходимой, это субъективное самосознание, степень которого может быть разной, но оно существует всегда. И в результате возникает сугубо человеческая проблема: сознавая свою отдельность, сознавая – пусть даже очень смутно – неизбежность болезней, старости и смерти, человек не может не чувствовать, как мало он значит в сравнении с окружающим миром, со всем тем, что не входит в его "Я". Человек должен иметь возможность отнестись к какой-то системе, которая бы направляла его жизнь и придавала ей смысл.

Согласно экзистенциальной феноменологии У. Садлера [5;262-263], жизненный мир личности ориентирован на реализацию следующих экзистенциальных возможностей: уникальность судьбы индивида, актуализация врожденного "Я", его предельной многозначности; традиция и культура личности, дающие ей множество ценностей и идей, которые она использует для интерпретации своих переживаний и определения своего существования; социальное окружение индивида, которое формирует поле организационных отношений с другими людьми и те сферы, где возникает участие в группе и ролевые функции личности; восприятие других людей, с которыми могут быть установлены отношения "Я - Ты", отношения, могущие развернуться в двойную реальность человеческого "Мы".

В соответствии с перечисленными возможными направлениями, присущими развитию вне личностного мира, измерения одиночества четырехмерны. Философы, социологи обозначают их как космическое, культурное, социальное, межличностное.

При исследовании социального измерения одиночества понятие "социальное", в первую очередь, применяется к особым группам в обществе, а не к самому обществу в целом. Особо острые формы такого одиночества могут быть обозначены такими понятиями социальной психологии как изгнание, неприятие, отставка. При этом подразумеваются также более тонкие формы социальной изоляции – такие как лише-

ние членства в группах. В случаях космического и культурного одиночества индивид ощущает, что потеряна связь, непричастность. В социальном измерении одиночества человек остро чувствует, что его оттолкнули, покинули, исключили, не допустили или не оценили. Как отмечал Д.Хоманс: "Цивилизация, которая ради прогресса и роста разрушает малые группы, делает людей одиночками и несчастными". [7;40-44]

Межличностное одиночество связано с утратой душевных, близких отношений со значимыми людьми. Переживание этой потери может быть острым и очень болезненным.

В плане переживания одиночество становится нестерпимым, когда оно начинает затрагивать человека одновременно в нескольких измерениях. Все типы одиночества имеют одну общую характерную черту – они являются чувством, выражающим идею о самом себе. Каждый тип одиночества представляет собой форму самосознания, свидетельствующую о разрыве основной сети отношений, образующих внутренний мир личности.

Одиночество не всегда есть результат психологического срыва, недостатков в развитии личности. Наоборот, оно может быть одним из необходимых условий ее совершенствования в тесном, постоянном общении с природой и собой. Но всегда это испытание для человека трудным состоянием, стрессовой ситуацией. Целью общения с собой в таких состояниях должна быть переоценка собственных психологических установок. Человеку просто необходимо периодически находить новые или укреплять старые точки внутренней опоры, перестраивать систему значимых ценностей, переключаться на иные сферы самореализации (например, творчество, смена профессионального статуса). [8;407]

20-й век породил такую проблему одиночества, которая никак не вписывается в ее традиционные формы. Дополнительно ко всем физическим характеристикам, а зачастую и в противовес им, одиночество приобретает сугубо психологическую окраску. Оно становится прежде всего личностным. В каждом обществе встречаются люди, которые по складу своего характера склонны к уединенному образу жизни. Для них уединенность – норма жизни, а отнюдь не состояние страдания. [3;37]

Многие социологи видят причины одиночества в первую очередь, во внешних факторах жизни. Схематично их точка зрения выглядит примерно так. Круг личных контактов человека "аграрной цивилизации" был ограничен его близкими, хорошо знакомыми ему людьми той же самой деревни или небольшого города. С увеличением плотности населения число контактов резко увеличивается. Это усилило потребность в установлении определенной дистанции между собой и другими, причем с возрастом и образовательным уровнем эта потребность возрастает. [2;165]

Эта точка зрения казалась столь очевидной, что стала считаться неоспоримой. Но постепенно – в результате социологических исследований – выяснилось, что рост "плотности обитания" сам по себе не ослабляет родственных и семейных связей; мало того, укрепляет их, делает предпочтительнее формальных, деловых, "вторичных" отношений.

Объяснения этому были найдены быстро: ощущение одиночества связано, действительно, не столько с плотностью населения, сколько с длительностью проживания на одном месте. То есть главная причина одиночества – частые переезды, частая смена места жительства, что также характерно для современной эпохи.

Однако и это чисто социологическое объяснение не справилось с проблемой. В самом деле, если дело только в кочевом образе жизни, то почему "синдром одиночества" свойственен и людям, живущим в окружении одних и тех же лиц? Потому, что дело не столько в количественно учитываемых факторах бытия, сколько в качестве той жизни, какой живет человек, - в качестве его взаимоотношений с окружающими людьми, степени эмоционального удовлетворения своей работой, личной привязанности к месту жительства, социальной

вовлечённости в жизнь "своего общества". Этот вывод бесспорен. [2;166]

Парадоксально, что с развитием средств коммуникации общество все чаще исключает из своей среды одних – потому что они не умеют общаться так, как принято сегодня; других – потому что они не в состоянии выразить себя; третьих, потому что они не отвечают стандартам сегодняшней моды, не имеют доступа к СМИ.

Наивно полагать, что одиночеству подвержены только люди особого склада, склонные к философствованию, или слабые духом. Одиночество подчас обрушивается на вполне благополучных людей, вовсе, казалось бы лишенных сентиментальности. [4;53]

Проблема одиночества в обществе особенно волнует молодежь, так как молодой человек еще не обогащен различными культурными и интеллектуальными связями. Некоторые молодежные издания причины подобного явления видят в духовной опустошенности. Иные склонны объяснять его как следствие ломки взглядов, мировоззрения, глобальной переоценке ценностей. Бытует мнение, что если культура раньше была достоянием небольшой группы людей, когда она "распределилась" на миллионы, на всех не хватает. Указывают и на то, что человек, который беден духовно, но считает себя всезнающим, стал типичным для нашего времени. Естественно, что такой человек боится впустить кого бы то ни было в свой внутренний мир и потому ни с кем не вступает в контакты. [4;57]

К. Рубинштейн [7;287] на основе факторного анализа выделяет следующие причины одиночества: свобода от привязанности: отсутствие супруга, сексуального партнера, разрыв отношений с любимыми и друзьями; отчужденность: чувство "белой вороны", непонимание со стороны других; отсутствие близких друзей; уединенность; вынужденная изоляция: прикованность к постели; отсутствие средств передвижения; перемена мест: пребывание вдали от дома; новое место работы, учебы; переезд.

Дж.Янг выделил 12 причин возникновения хронического чувства одиночества.: неспособность переносить вынужденное уединение; низкое самоуважение; социальная тревожность (боязнь насмешек, осуждения, чувствительность к чужому мнению); коммуникативная неуклюжесть, неумелость; недоверие к людям; внутренняя скованность (неспособность раскрыться); поведенческий компонент (постоянный выбор неудачных партнёров); страх перед соперником, страх быть отвергнутым; сексуальная тревожность (невозможность расслабиться, чувство стыда, тревоги); страх перед эмоциональной близостью; неуверенность, безынициативность; нереалистические притязания (всё или ничего, выбор по образцу). [7;575-580]

Таким образом, как можно уже заметить, причины одиночества из внешних (ситуативных) переходят к внутренним (личностным), значимость и определяющее значение которых в последнее время значительно возросло.

К числу устойчивых личностных черт, которые могут стать причиной переживания одиночества, относятся самоуважение, степень принятия или непринятия себя, застенчивость, потребность в достижении, потребность в принадлежности группе, уровень самораскрытия, самоконтроль, самооценка и особенно экстраверсия и интроверсия. [9;116]

Открытые, раскрепощённые, позитивно настроенные люди в меньшей степени испытывают одиночество. От него спасают также вера в свои силы, привычка принимать решения самостоятельно и умение признавать свои ошибки и доверять себе. Очевидно, что некоторые люди более подвержены развитию хронического одиночества. Они стеснительны, робки, застенчивы, ранимы, обладают сверхчувствительной симпатической нервной системой, отчего остро реагируют на любую, даже кажущуюся, угрозу. [10;373]

Большую роль в возникновении чувства одиночества играет застенчивость и невозможность адаптироваться. Субъек-

тивная удовлетворённость отношениями – фактор более значимый, чем количество друзей и частота контактов с ними.

Кроме того, низкая общительность, затрудняющая завязывание знакомств и тем самым суживающая круг потенциально близких людей, очень часто, особенно в юности, коренится просто в отсутствии необходимых знаний и навыков общения. Ситуация встречи, знакомства с новым человеком психологически не проста. Человек должен как-то представить, "подать" себя и одновременно оценить поведение и характер притязаний другого.

Если выделять проблему одиночества как межличностную проблему, то затрагивается вопрос вероятной социально-психологической некомпетентности. [11;3] Учёные придерживаются мнения, что социальные умения и навыки могут влиять на вероятность возникновения и серьёзность переживания одиночества.

Установлено [8;172], что одиночество зависит от того, как человек к себе относится, то есть от его самооценки. У многих людей чувство одиночества связано с явно заниженной самооценкой. Порождаемое ей ощущение одиночества нередко приводит к появлению у человека чувства неприспособленности и никчемности.

Предпочитаемый способ реагирования человека на одиночество – депрессия или агрессия – зависит от того, как человек объясняет своё собственное одиночество. При внутреннем фокусе контроля чаще возникает депрессия, и при внешнем – агрессия. [7;174]

Есть и другие гипотезы, объясняющие феномен одиночества ссылками на межличностные факторы. Одна из них – несоответствие между тремя "Я" индивида: тем, каким он в настоящее время видит себя (актуальное "Я"); тем, каким он хотел бы стать (идеальное "Я"); и тем, каким его воспринимают другие (отражённое "Я"). [7;63]

Было установлено, что субъективные причины одиночества имеют больший вес в его возникновении, чем объективные. [7;176-178]

Таким образом, на современном этапе абсолютное большинство исследователей придерживаются того мнения, что за всей ситуативностью причин, приводящих к одиночеству, первоочередными, доминирующими являются личностные характеристики индивида: особенности темперамента, направленности, самоотношения и прочие.

Переживаемое острое чувство одиночества влечёт за собой общение, которое можно назвать дефицитарным и дефектным. [10;370] Не всегда удаётся установить, что здесь является причиной, а что следствием. Обычно, даже имея друзей, одинокие люди всё же страдают от одиночества. Было обнаружено, что одинокие люди, недостаточно откровенные в своих разговорах с друзьями, другими людьми, оказываются неспособными к полному самораскрытию. [12;61]

Для одинокого человека, пожалуй, самой тяжёлой является невозможность удовлетворить одну из сугубо человеческих потребностей – потребность в общении. Это состояние неудовлетворённости характеризуется тревожностью, депрессией и выраженными вегетативными нарушениями. [10;255]

Часто одинокие люди заполняют свою жизнь видимостью активной социальной деятельности, которая носит нервнотелесный характер. Это беспорядочные, бессмысленные контакты, например, длительные телефонные разговоры с малознакомыми людьми или даже с детьми; посещение различных многолюдных мест и т.п. Такой образ жизни можно назвать активным одиночеством, оно является попыткой маскировки своего подлинного состояния. Для людей такого типа характерна боязнь общения с самим собой, так как наедине с собой они ищут причины своего одиночества в прошлом, и во внутренних монологах углубляются в детали своей жизни, которые привели к такому положению.

Кроме активного одиночества можно встретить вариант поведения одинокого человека, когда он примиряется с осо-

знанием собственного одиночества и находится в состоянии апатии, полного бездействия, внутреннего "замирания". В этом случае общение с самим собой пугает. Характер самого такого общения монологичен, направлен на прошлое – с той только разницей, что расставляются самообвиняющие акценты. Такое состояние иногда становится затяжным и лежит на грани психической нормы. [10;256]

Человек, вступивший на путь диалога с собой, часто опасается таких его форм, как разговоры с собой вслух, беседы с домашними животными, различными неодушевленными предметами и т.п., считая, что это болезненные проявления. Но выделение "партнёра" для общения в условиях одиночества является защитной реакцией в рамках психологической нормы. Однако необходимо подчеркнуть, что такое общение может рассматриваться как норма лишь в случае продуктивного диалога. [10;257]

Диалогичность сознания проявляется не всегда, не в каждый момент жизни, а только в переломных точках, когда нам приходится в полной мере переживать трагичность бытия и заново для себя находить ответы на извечные вопросы человеческого сознания.

Куницына В. И. [7;261] считает, что проблема одиночества "невероятно тесно переплетена с диалогизмом сознания". "В условиях вынужденного одиночества в сознании с особой силой актуализируются все существующие во мне "чужие голоса". Узнать их, вступить с ними в диалог зачастую оказывается единственным средством сохранения ясности ума. И здесь есть одно требование – "голос" должен быть отличен от моего собственного".

Диалогичный самоанализ, в отличие от монологичного самокопания, позволяет иметь некоторые альтернативные точки зрения: на обстоятельства, на своё поведение в конкретных ситуациях, на выбор жизненного пути и так далее, тем самым даёт возможность практически до бесконечности расширить диапазон суженного одиночеством смысла жизни.

Зарубежные психотерапевты выделяют более десятка параметров для диагностики одиночества, каждому из которых соответствуют определённые иррациональные убеждения человека. Этими авторами выделяются разные типы одиночества. [13;70] Например: неадаптивное убеждение: жизнь не имеет смысла, если её не с кем разделить, человек не в состоянии справиться со своими проблемами без посторонней помощи. Глубинное неадаптивное допущение: люди абсолютно нетерпимы к ошибкам других; чтобы иметь друзей, обязательно быть привлекательным, интеллигентным; недоверие к людям, мысли "я лучше всего себя чувствую наедине с собой, я не похож на других, никому не верю..." Глубинное предположение: большинство людей заботится только о себе, стремится при первой возможности взять верх над другими; беспокойство в сексуальных отношениях. Глубинное убеждение: люди должны оправдывать своей жизнью мои ожидания; лучше жить одному, чем допускать, чтобы другие люди меня постоянно разочаровывали.

Подобные установки задают окраску и интенсивность переживанию одиночества.

Проведенное нами исследование показало, что представление об одиночестве, его восприятие, переживание и отношение к нему на разных возрастных этапах многообразны и имеют значительные различия, присущие каждой возрастной группе. Полученные результаты дали возможность увидеть возрастную динамику чувства одиночества.

В исследовании принимало участие 240 человек (по 40 человек соответственно в каждой возрастной группе). Для изучения психологического аспекта переживания одиночества на разных возрастных этапах был предложен блок методик: анкета-опросник, методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсена (адаптированы с учетом возрастных особенностей).

Как показало исследование, начальным моментом возникновения переживания чувства одиночества в жизни человека можно считать старший дошкольный возраст (5-6 лет). Для старшего дошкольника характерно переживание физического одиночества, связанного с отсутствием рядом в основном родителей и близких людей, которое негативно и устрашающе воспринимается детьми, считается ненужным. Для многих респондентов одиночество – только слово, о смысле и значении которого им трудно что-то определенное сказать (этим и обусловлены некоторые не совсем адекватные ответы).

В младшем школьном возрасте (7-10 лет), наряду с физическим одиночеством начинают появляться некоторые психологические оттенки в оценке и восприятии, переживании одиночества. И несмотря на то, что оно ещё пугает, постепенно осознается значимость его для человека. Т.о., одиночество младшего школьника более осознанное, критичное, по сравнению с дошкольниками. В ответах респондентов четко указывается причина одиночества, которая, по их мнению, заключена в сфере межличностных взаимоотношений.

Качественно новые изменения происходят с ощущением, переживанием и отношением к одиночеству у подростков. Наряду с негативным отношением к нему значительно возрастает ценность одиночества как средства, способа самоанализа и самопознания, а также как психологической защиты. Подростки начинают искать лекарство от одиночества. На этом общем фоне и вырисовывается одиночество подростка как психологическое переживание «внутренней пустоты», «никому ненужности», «непонимания», отсутствие близкого душевного общения. И когда подростки говорят, что одиночество – это, когда «одни», то это слово приобретает у них иной смысл, чем у двух предшествующих возрастов. «Одни» из плана внешнего начинает переходить во внутреннее переживание.

Одиночество юности – это внутренние, глубоко личностные переживания человека. Они становятся всё более привлекательными. Нельзя сказать, что одиночество полностью положительное, однако оно ценно, т.к. делает возможным общение с собой. Юноши могут управлять своим одиночеством. По результатам опроса видно, что чувство одиночества, это внутренние, психологические, глубоко личностные переживания человека: «один среди людей» (45%), «отсутствие душевного общения» (27,5%), «чувство непонятости, внутренняя пустота, безразличие» (по 20%). Среди перечисленных причин, по которым «Я и другие» могут быть одиноки, доминируют потеря или отсутствие духовно близкого человека и общения, непонимание. А также юноши считают, что одиночество зависит от восприятия и отношения к нему человека.

Одиночество в этом возрасте становится всё более привлекательным: 35% нравится быть в одиночестве, 77,5% считает, что без одиночества человек не может прожить, т.к. в одиночестве «человек познает и понимает себя», «можно взвесить все, принять решение», это «лекарство для души», «когда устаешь от общения». Для 95% респондентов одиночество привлекательно, это добровольное решение и желание в определенные моменты жизни остаться одному, а 5% соглашались на это лишь при отсутствии других альтернатив и предпочитают все же компанию.

Одиночество зрелого человека заметно отличается от юношеского. Снижается осознание необходимости одиночества. Это переживание приобретает некоторый избирательно-дискретный характер. Острота психологических факторов снижается. На фоне ещё доминирующих психологических признаков наблюдается «возвышение» ситуативных, физических (особенно, чем старше человек). Переживания одиночества очень индивидуальны. Но в целом ответы в большей степени ориентированы на внешние проявления («иду в гости», «слушаю музыку», «занимаюсь делом»), нежели на внутренние переживания. Последние в этом возрасте направлены в прошлое, где находят утешение в приятных воспоминаниях, или происходит осмысливание жизни (что характерно

более взрослым респондентам, нежели тем, что помладше). Но в основном одиночество переживается как тяжелое, тоскливое состояние (37,5%), слезы (17,5%), душевная пустота (12,5), обида, чувство ненужности и непонимания (7,5%), тревога и жалость к себе (по 5%). От одиночества в 85% спасает семья, в 20% случаев – друзья, в 15% – вера в Бога, молитва, в 10% – любимое занятие, также, вера в себя и надежда. Т.е. в зрелом возрасте люди научаются «владеть ситуацией», приспосабливаться и адаптировать свои переживания.

Взрослость – новый жизненный этап. Восприятие жизни в этот период очень отличается от подросткового и юношеского. Можно сказать, что утихают, сглаживаются внутренние противоречия. Люди воспринимают себя и окружение такими, каковы они есть. В этом возрасте (и чем старше, тем в большей степени) человек научается справляться, как-то приспособливаться и старается не замечать одиночества.

Одиночество пожилого человека является ярко выраженным физическим, но качественно другим, чем у детей, с теми же страхами и негативным отношением, т.е. можно сказать, что в этом возрасте одиночество диалектично: обнаруживаясь у пожилых людей как физическое, оно имеет глубоко личностную основу, которая является результатом всей прожитой жизни.

Пожилый возраст или старость – очень интересный и важный период для исследования. Существует огромное количество индивидуальных различий в появлении признаков старения. Эти признаки выражаются в постепенном снижении функциональных возможностей человеческого организма, прогрессирующие ослабление здоровья, упадок физических сил, и собственно психологические изменения, интеллектуальный и эмоциональный «уход» во внутренний мир, в переживания, связанные с оценкой и осмыслением прожитой жизни. Но старость может рассматриваться и как период развития – достижения мудрости и чувства удовлетворенности, полноты жизни, исполненного долга. Если главнейшие задачи предшествующих возрастных этапов не были реализованы, старость сопровождается разочарованием и ощущением бесполезности прожитой жизни, отчаянием. [14; 382].

В такой ситуации одиночество пожилые люди переживают очень болезненно. В этом возрасте оно «вспыхивает» с новой силой, приносит страдания, болезни. Почти в 67,5% случаев это депрессивные состояния, а в 32,5% – активный поиск дел, занятий, движения, общения (и судя по ответам, вероятнее всего, это не избегание, а «здоровое» осознанное и целенаправленное желание). В 12,5% случаев время заполняется любимым занятием, чаще поэзия и ведение дневников (можно сказать нормальное общение с самим собой). Для многих одиночество – это отсутствие рядом мужа, жены, семьи, проблемы и неуважение детей (исследование проводилось в Доме ветеранов), что ещё сильнее усугубляется ухудшением здоровья. А также иногда одиночество связано с финансовым недостатком (по их мнению, существует зависимость между деньгами и частотой общения).

У пожилых людей нет одиночества, связанного со становлением личности, как было у подростков и юношей, оно не связано с отсутствием цели в жизни, что иногда обнаруживается в зрелом возрасте. Одиночество в пожилом возрасте всё чаще связано с осмыслением и оценкой прожитой жизни.

Если человек сделал в своей жизни все, что мог, достойно, он спокоен. И в основном, именно такие люди конструктивно и позитивно воспринимают и переживают свое одиночество. Они не боятся остаться наедине с собой. Если люди активны, востребованы обществом, их ничего не гложет, у них широкий круг знакомств, они умеют находить общее с другими людьми. Воспоминания и опыт не дают повода для тревоги. И, скорее всего, наличие тревоги «... и есть тот неосознанный груз невыполненности», о котором говорили многие респонденты, и который делает одиночество невыносимым.

Кто успел перестроиться (жить без детей, одному), объективно и позитивно воспринимает происходящее, тот находит

радость, помощь, поддержку в другом чем-то и ощущает свою внутреннюю силу, что от них самих многое в их жизни зависит, что они сами хозяева своего настроения. Такие люди и не понимают, как можно быть одиноким, «когда вокруг люди, которые могут помочь». А так же обращаются к вере. Другие больше остаются сам на сам с одиночеством и в большинстве страдают. В основном это женщины, которые живут одни. Конечно, как уже говорилось, связано это и со здоровьем, но все же больше с особенностями личности (что прослеживалось в ответах): направленностью на или от людей, открытостью людям, злобностью или доброжелательностью). Этот момент отмечали и многие респонденты.

Прослеживается взаимосвязь восприятия и переживания одиночества с культурным и образовательным уровнем. Такие люди как такового одиночества не испытывают и могут ценить его, т.к. общаются с книгами, пишут стихи.

Т.о., здоровье, вера, самодостаточность, открытость, направленность на людей, культурный уровень уменьшают остроту переживания одиночества в жизни людей пожилого возраста.

Если рассматривать общий план, можно увидеть определенную динамику: происходит все большая «наполняемость» переживанием понятия одиночества и все больше его «разрастание» в жизни человека. Верхняя точка, пик переживания феномена одиночества и наблюдается в пожилом возрасте, когда оценивается прожитая жизнь, своя личность, оцениваются «вклады», «оставленные следы» каждым человеком. В пожилом возрасте мы сталкиваемся с философией одиночества.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова - Славская К.А. Российская проблема свободы, одиночества и смирения // Психологический журнал. – 1999. – №5. – С.46-54
2. Кон И.С. В поисках себя. – М., 1984.
3. Фромм Э. Бегство от свободы
4. Столин В.В., Пантеев С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы. – М.: «СМЫСЛ», 1988. – С.123-130.
5. Фромм Э. Человек для себя. – Мн.: Коллегиум, 1992. – 253 с.
6. Кон И.С. Многоликое одиночество // Популярная психология: Хрестоматия / Под ред. В.В. Мироненко. – М.: Просвещение, 1990. – 389 с.
7. Куницына В.И. и др. Межличностное общение. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.
8. Годфруа Ж. Что такое психология в 2-х т. т.2. Пер с франц.. – М.: Мир, 1992. – 376 с.
9. Фриман Л.П. Одиночество // Психологические состояния / Под ред. Л. В. Куликова. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 512с.
10. Кузнецов О.И. Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. – М.: Просвещение, 1972. – 432с.
11. Вербицкая С.Л. От описания особенностей восприятия одинокого человека к его определению // Прикладная психология. – 2001. – №5. – С.1-10
12. Аргайл М. Психология счастья. – М.: Прогресс, 1990. – 336с.
13. Андреева О. Одиночество в мире людей // Консультант. – 2000. – №2. – С.67-70
14. Вербицкая С.Л. От описания особенностей восприятия одинокого человека к его определению // Прикладная психология. – 2001. – №5. – С.1-10
15. Психология. Словарь/ Под общ. ред. А.В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
16. Практическая психодиагностика. Методики и тесты./ Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Изд Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 672 с.