

Димитрюк А. А., ассистент  
Омский государственный университет

## К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ

dimitryik@yandex.ru

*В данной статье рассматривается возможность преодоления одиночества личности посредством социально-психологического тренинга. Акцент сделан на психологической составляющей.*

**Ключевые слова:** одиночество, личность, преодоление одиночества, социально-психологической тренинг, переживание, психологическое здоровье.

Одиночество как комплексный психический феномен выступает объектом разных гуманитарных наук: социологии, классической социальной философии и психологии. Однако, при том, что одной из сложных психологических проблем современного человека является одиночество, в отечественной психологии крайне мало специальных работ, посвященных одиночеству, его сущности, генезису, проявлениям и тому подобное. На это указывают исследования таких ученых, как О. С. Алейниковой, С. Л. Вербицкой, М. А. Давыдовой, И. С. Кона, Л. В. Кузнецовой, В. И. Лебедева и других.

Одна из самых ярких черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на локальные ощущения, переживания, оно целостно, абсолютно всеохватно. В чувстве одиночества есть знак «самости»; оно сообщает субъекту, кем он является в этой жизни. В психологических словарях одиночество трактуется как один из психогенных факторов, влияющий на эмоциональное состояние и психическое здоровье человека. Ведущие специалисты признают влияние внутренних факторов на генезис чувства одиночества, однако, в имеющихся словарях это положение не освещено, внимание же акцентируется на следствиях влияния такого психогенного фактора на человека, фактически, исключаются внутренние, субъектные детерминанты одиночества. Существующие исследования одиночества со всей очевидностью доказывают, что это не фактор, вызывающий состояния, а само психическое состояние, переживание.

В работах С. Г. Корчагиной сделан акцент на видах одиночества как на результатах разного рода нарушений механизмов идентификации – обособления [1]. Таким образом, одиночество можно определить как психическое состояние человека, обусловлено нарушением динамического равновесия между механизмами идентификации – обособления, что проявляется в субъективном переживании невозможности или нежелания воспринимать адекватно свою связь с социумом.

Фактически, одиноким людям свойственно сужение возможностей выхода за пределы эмпирического, непосредственно данного существования, в том числе путем отстраненного размышления или воссоздающего воображения. Это препятствует антиципации будущего, метафорической реконструкции недостающего, утраченного, снижает восстановление ресурсов личности, поддерживая состояние «эмоционального голода», постоянной неудовлетворенности.

Исходя из предложенной О. В. Хухлаевой терминологии, людей с диффузным одиночеством можно отнести ко второму типу психологического здоровья – группе риска. Под этим автор подразумевает, что индивиды в целом к социуму адаптированы, но у них низкий уровень рефлексивных способностей, отсутствует позитивное отношение к себе [2]. Таким образом, диффузное одиночество, связанное с одной или множественными попытками идентификации с другим человеком или людьми, отдаляет субъекта от собственной экзистенции. Это неизбежно выражается не только в переживании одиночества, но и в огромном страхе перед ним.

Индивидуальная форма работы с человеком, переживающим чувство одиночества, не может в полной мере способствовать развитию у субъекта умения устанавливать конструктивную коммуникацию в группе. А также, экономически более выгодна групповая форма организации психологической помощи в условиях значимого повышения числа лиц, испытывающих чувство одиночества. Данные свидетельствуют, что диффузное чувство одиночества является преобладающим в юношеской среде, следовательно, испытываемым свойственна гиперболизация механизма идентификации. Личностные ресурсы являются ведущим фактором преодоления, изменившейся динамики межличностных отношений, нарушения динамического равновесия между идентификацией-обособлением и отдаления когнитивного конструкта от объективной реальности. Изменить это возможно посредством включения людей, испытывающих чувство одиночества в условия, где непосредственные внутренние изменения будут сопряжены с

возможностью получения обратной связи. Когда человек попадает в ситуацию дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, и, вполне закономерно, человек реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями. Таким образом, требуется целенаправленная психологическая помощь молодым людям, переживающим субъективное чувство одиночества, что предполагает развитие рефлексии, и формирование устойчивой положительной самооценки. Одно из возможных решений - использование в работе с юношами программы социально-психологического тренинга, в ходе которого можно решать вопросы развития личности, психологической помощи и поддержки.

В нашем исследовании, которое проводилось в течение трех лет, мы использовали два диагностических опросника «Одиночество», разработанные С. Г. Корчагиной [1]. Общее

число опрошенных составило 1032 человека. Было выявлено, что среди лиц юношеского возраста есть значимое увеличение количества лиц, испытывающих чувство одиночества. Существует динамика нарастания переживания деструктивного чувства одиночества, а именно, 2007 году у 20% испытуемых обнаружено чувство одиночества, в 2008 и 2009 гг. – у 43%, в 2010 году у 51%, в 2011 и 2012 гг. - у 54 % опрошенных соответственно. Обратимся к рисунку, иллюстрирующему данную динамику. Если говорить о диффузном виде одиночества, то, доля опрошенных с диффузным одиночеством в 2007 году составила 59,7%, в 2012 году молодых людей, испытывающих диффузное одиночество, стало 94%. В студенческой среде преобладающим видом одиночества является диффузное. Оно свойственно каждому третьему студенту.

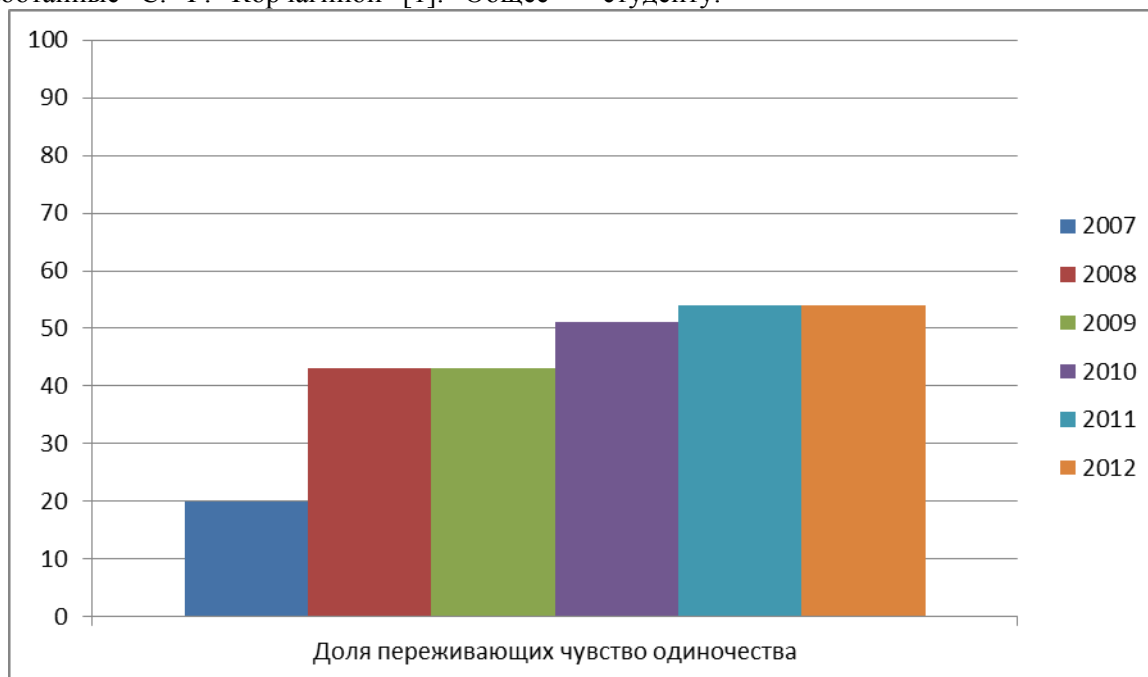


Рис. 1. Динамика доли переживающих чувство одиночества с 2007 по 2012 гг.

Исходя из методологических основ проведения и организации работы с людьми группы риска, испытывающих субъективное чувство одиночества, была определена главная цель социально-психологического тренинга, проведённого нами на базе клуба по месту жительства «Алмаз» - способствовать осознанию и реализации внутренних ресурсов человека, позволяющих достигнуть самоопределения в жизни. Для достижения поставленной цели были использованы символдраматический мотив «озеро», техника самоподдержки «я верю, что я...», элементы метафорического тренинга, описанного И. В. Вачковым, психологические сказки и дискуссия [3,4].

Применение методов математической статистики позволило выявить уровень достовер-

ности, надежности и точности собранных данных и получить на их базе научно обоснованные результаты.

Сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп до проведения тренинга указывает на то, что изначально между группами не было статистически значимых отличий. А после проведения социально-психологического тренинга результаты повторной диагностики указывают на то, что по шкалам «Неглубокое переживание возможного одиночества» и «Очень глубокое переживание одиночества, погруженность в состояние одиночества» появились статистически значимые отличия. После включения в тренинговую группу лиц, испытывающих чувство одиночества, и прохождения ими четырех занятий, структура группы значимо

изменилась. В частности: в экспериментальной группе стало значительно меньше людей, которые не переживают чувство одиночества. Появилась тенденция к снижению переживания чувства одиночества, резко снизилось количе-

ство людей, остро переживающих это чувство, в то время как в контрольной группе число их несколько увеличилось, а число людей, не переживающих чувство одиночества, снизилось (табл. 1).

Таблица 1

**Выраженности чувства одиночества в экспериментальной и контрольной группах после тренинга (статистика)**

Выраженность одиночества	Эг	Кг	Ф*	Значимость различия между Эг и Кг
Не переживают одиночества	33,3	25	0,509	нет
Неглубокое переживание возможного одиночества	40	18,75	2,687	есть
Переживание актуального одиночества	13,35	18,75	0,409	нет
Очень глубокое переживание одиночества, погруженность в состояние	13,35	37,5	2,21	есть

Таким образом, обнаружено различие между контрольной и прошедшей социально-психологический тренинг экспериментальной группами по показателям неглубокого переживания одиночества  $\phi^*$  - угловое преобразование Фишера равное 2,687 при однопроцентном уровне значимости, по шкале очень глубокого

переживания одиночества, где показатель  $\phi^*$  составляет 2,21 при пятипроцентном уровне значимости.

Результаты мониторинга состояния диффузного чувства одиночества у студентов до и после тренинга в 2012 году представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты мониторинга состояния диффузного чувства одиночества у студентов**

Выраженность одиночества	Количество испытуемых до тренинга (%)	Количество испытуемых после тренинга (%)
Не переживают одиночества	26,6	33,3
Неглубокое переживание возможного одиночества	26,6	40
Переживание актуального одиночества	20,2	13,35
Очень глубокое переживание одиночества, погруженность в состояние	26,6	13,35

При анализе результатов был использован G критерий знаков, где  $G_{эмр} = 0 \leq 1$  (G кр. при  $p = 0,01$ ). Это свидетельствует, что типичный сдвиг (уменьшение диффузного одиночества) является результатом воздействия тренинга.

Таким образом, наряду с традиционно используемыми психологическими техниками, следует использовать вышеописанные средства работы с людьми, испытывающими диффузное чувство одиночества. Это поможет разнообразить арсенал практического психолога для эффективного создания благоприятных условий, с целью решения общих задач психологического благополучия личности и социального здоровья.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография. – М.: Московский психолого-социальный институт, 005. – 196 с.
2. Хухлаева О. В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности М.: Генезис, 2009. – 208 с.
3. Вачков И. В. Метафорический тренинг: учебное пособие/ И. В. Вачков - М.: Ось – 89, 2006. – 145 с.
4. Вачков И. В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку: учебное пособие / И. В. Вачков - М.: Ось – 89, 2007. - 144 с.