

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия,
митрополита Московского»**

Кафедра педагогики и психологии

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) «Практическая педагогика и психология.
Инжиниринг развивающей среды»

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему:

**Изучение субъективного ощущения одиночества
у студентов педагогического вуза**

Выполнила студентка
2 курса группы ПМ-201
очной формы обучения
Попова Яна Александровна

(подпись)

Научный руководитель
Денисова Елена Анатольевна
кандидат психологических наук,
доцент

(подпись)

Допустить к защите:
Заведующий кафедрой
педагогики и психологии _____ Денисова Е.А.
«___» _____ 2025г.

Тольятти
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Глава 1. Теоретико-методологические основы изучения проблемы одиночества в науке и современной практике	
1.1 Психолого-педагогические подходы в понимании феномена одиночества.....	14
1.2 Осмысление одиночества в философском и религиозном контексте.....	29
1.3 Особенности переживания одиночества в юношеском возрасте.....	36
1.4 Социально-психологический тренинг как средство снижения уровня субъективного ощущения одиночества у студентов.....	43
Выводы по главе 1.....	47
Глава 2. Эмпирическое изучение субъективного ощущения одиночества у студентов педагогического вуза	
2.1 Констатирующий этап эксперимента. Описание диагностических методик. База исследования.....	50
2.2 Анализ результатов исследования.....	54
2.3 Формирующий этап эксперимента. Разработка и апробация СПТ (социально-психологического тренинга).....	65
2.4 Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента.....	77
Выводы по главе 2.....	84
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	87
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	90
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	97

ВВЕДЕНИЕ

В течение длительного периода времени в обществе господствовала точка зрения, согласно которой проблема одиночества была присуща исключительно западному миру. Считалось, что в Советском Союзе, а впоследствии и в Российской Федерации, такая проблема отсутствует. В настоящее время вопрос одиночества приобретает всё большую актуальность для значительной части российского населения. Инициативный всероссийский опрос "ВЦИОМ-Спутник" среди россиян в возрасте старше 18 лет проведённый 11 августа 2021 года методом телефонного интервью показал, что 23% россиян чувствуют себя одинокими. В течение предшествующих двух лет более трети россиян (35%) меньше общались с друзьями и близкими "вживую". Порядка 23% граждан ответили, что близкие не разделяют их взглядов. По данным опроса, в одиночестве проживают 18% россиян, каждый второй живёт с супругом или другими родственниками.

Есть много факторов, которые могут способствовать одиночеству. Одним из них является экономическое неравенство. В России наблюдается большой разрыв между богатыми и бедными, и это может привести к обособленности людей с низкими доходами. Другим фактором является мобильность населения. Много людей переезжают из сельской местности в город с целью получения профессионального образования и/или для поиска работы, что может стать причиной разрыва социальных связей и возникновения чувства одиночества. Ещё одним фактором является социальная изоляция. Большое количество домохозяйств в России состоит из одного человека. Также несмотря на то, что почти 63% населения России пользуется интернетом и социальными сетями, есть основания полагать, что доля живого общения в жизни людей, а особенно молодёжи до 24 лет, снизилась.

Одиночество может иметь негативные последствия для физического и психического здоровья. Одинокие люди более подвержены риску депрессии,

тревоги, сердечно-сосудистых заболеваний и других проблем со здоровьем. Правительство России предпринимает различные меры для борьбы с одиночеством. Так например, летом 2023 года Вице-спикер Госдумы Владислав Даванков ("Новые люди") направил обращение вице-премьеру РФ Татьяне Голиковой, в котором предложил создать "рейтинг самых одиноких регионов" и реализовать отдельный федеральный проект по борьбе с одиночеством в составе нацпроекта "Демография".

Одиночество - распространённая и насущная проблема среди студентов университетов, которая имеет далеко идущие последствия не только для их здоровья, а также для их успехов в учёбе. Чтобы способствовать благополучию студентов университетов, крайне важно повышать осведомлённость об одиночестве, предоставлять услуги поддержки и развивать чувство общности и принадлежности студенческой среде. Одиночество следует не игнорировать, а решать с помощью эмпатии, сострадания и научно обоснованных вмешательств, чтобы студенты университетов могли преуспевать как в учёбе, так и в личной жизни. Необходимы исследования, чтобы лучше понять динамику одиночества среди этой группы населения и разработать индивидуальные меры, которые могут эффективно бороться с ним и его негативными последствиями.

Исходя из этого, нами был выявлен ряд противоречий между:

- потребностью в оказании психолого-педагогической помощи и поддержки студентам испытывающим одиночество и нехваткой практических знаний о влиянии различных психолого-педагогических и социально-психологических техник на это состояние;
- необходимостью сглаживать негативное влияние субъективного ощущения одиночества на личную и академическую жизнь студентов и недостатком мероприятий, способных эффективно воздействовать на негативные последствия переживания этого состояния на практике.

Выявленные противоречия позволили сформулировать **проблему исследования:** использование каких средств просветительской,

профилактической и развивающей работы позволит преодолеть негативные последствия переживания одиночества?

В данной магистерской работе понятие “одиночество” изучается как:

- феномен представленный в философских и религиозных учениях;
- психологическая проблема, связанная с физической или социальной изоляцией от общества;
- субъективное переживание, имеющее место быть, даже когда человек состоит в обширной сети коммуникаций;
- контекст для самопознания и продуктивной самореализации.

Важность этого исследования заключается в его способности предложить:

1. разные подходы к анализу явления одиночества, его причин, особенностей переживания, последствий;
2. возможные приёмы переноса травмирующего опыта субъективного ощущения одиночества в форму продуктивного уединения;
3. инструменты восстановления “живой” коммуникации.

Предполагается не только всесторонне проанализировать феномен одиночества, разработать успешные практики борьбы с ним, но и понять, как они могут быть адаптированы и применены в образовательных контекстах в форме коммуникативных тренингов.

Цель исследования – изучить особенности субъективного ощущения одиночества у студентов педагогического вуза и разработать комплекс мероприятий с элементами тренинговой работы, способствующий преодолению негативных последствий переживания одиночества, а также развитию коммуникативных навыков и навыков самопрезентации.

Объект исследования: субъективное ощущение одиночества.

Предмет исследования: субъективное ощущение одиночества у студентов педагогического вуза.

Гипотеза исследования:

Так как субъективное ощущение одиночества у студентов педагогического вуза обусловлено 3 группами факторов: личностными

факторами (тревожность, уровень самооценки, коммуникативные навыки), социально-психологическими факторами (адаптация к вузу, качество межличностных отношений, включенность в академическую и внеучебную деятельность) и профессиональной спецификой (эмоциональная нагрузка, склонность к рефлексии, ожидания от будущей педагогической деятельности),

мы предполагаем, что уровень субъективного ощущения одиночества может меняться у студентов от 1-го к 4-му курсу и, что это связано с возрастными и личностными особенностями студентов;

социально-психологический тренинг, направленный на психолого-педагогическую поддержку студентов, развитие эффективной коммуникации, а также выстраивание позитивной профессиональной и жизненной перспективы будет способствовать снижению уровня субъективного одиночества и профилактике негативных последствий переживания одиночества у студентов.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования определены следующие **задачи**:

1. Исследовать феномен одиночества в рамках философских, религиозных, социологических, психологических и педагогических концепций, теорий, подходов и положений в отечественной и зарубежной науке;
2. Конкретизировать виды, типы и критерии переживания одиночества;
3. Эмпирически изучить субъективные ощущения одиночества у студентов педагогического вуза;
4. Разработать комплекс социально-психологических мероприятий, направленных на снижение негативного ощущения одиночества, формирование коммуникативных навыков и выстраивание профессиональной и жизненной перспективы студентов.

Методы исследования:

Теоретические методы:

- Теоретический анализ и синтез научной литературы при изучении философской, теологической, социологической, психологической, педагогической и методической литературы по теме исследования.

Эмпирические методы:

- Тестирование - диагностические методики: ДОО: Уровень одиночества (С. Г. Корчагина (2008)), ДОО: Тип одиночества (С. Г. Корчагина (2008)), Дифференциальный опросник переживания одиночества (короткая версия ДОПО-3к) (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин (2013)), Опросник переживания одиночества (Е.А. Манакова 2018))
- Эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный).

Математические методы:

- Математико-статистический метод обработки экспериментальных данных (описательные статистики, корреляционный анализ).

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- размышления об одиночестве древних мыслителей (Платон, Аристотель), мыслителей эпохи Возрождения (Ф. Петрарка, Л. да Винчи, М. де Монтень, Б. Паскаль), эпохи Просвещения (Г.В. Лейбниц, Р. Эмерсон, Г. Торо), Нового времени (А.Рено);
- философские, теологические, психологические работы экзистенциальной направленности в понимании одиночества (Ф. Ницше, Н.А. Бердяев, С. Кьеркегор, И. Ялом, К. Мустакас, Блаженный Августин) - рассмотрение одиночества как экзистенциального состояния человека;
- труды в области гуманистической психологии (А. Маслоу, личностно-ориентированная концепция одиночества предложенная К. Роджерсом) - понимание одиночества в контексте самоактуализации и потребности в принадлежности;
- исследования представителей когнитивной психологии (Э. Пепло, Д. Перлман, А. Бек) - акцентируют внимание на роли самопознания и самооценки индивида в восприятии состояния одиночества;
- работы психоаналитиков (К. Хорни) - базируются на представлении об одиночестве как испытываемом индивидом негативном переживании, основанном на опыте, извлекаемом из детства;

- социологическая концепция (Д. Рисмен, Р. Слейтер) - рассматривают одиночество как общий статистический показатель, отражающий состояние общества, а его переживание объясняется воздействием внешних факторов и воспринимается как модальное качество личности, являющееся результатом социальных сил;
- современные отечественные обобщающие публикации по проблеме одиночества (В.А. Лабунская, В.Н. Куницына, Н.Е. Покровский, И. М. Слободчикова, Г. В. Иванченко)

Положения, выносимые на защиту:

1. Субъективное одиночество у студентов педагогического вуза имеет комплексную природу и связано как с личностными особенностями, так и с условиями образовательной среды и профессиональной спецификой будущей профессии студента.
2. Наиболее значимыми факторами, усиливающими переживание одиночества, являются:
 - низкий уровень социальной поддержки,
 - трудности адаптации к учебной нагрузке,
 - неразвитые коммуникативные навыки,
 - не выстроенная профессиональная и жизненная перспектива, а также повышенная рефлексивность и эмоциональная чувствительность.
3. Студенты, ориентированные на будущую педагогическую профессию, склонны переживать одиночество иначе, чем студенты других направлений, из-за высокой эмоциональной вовлеченности и потребности в эмпатии.
4. Разработанный социально-психологический тренинг, направленный на психолого-педагогическую поддержку способствует снижению уровня субъективного одиночества у студентов.

Научная новизна исследования:

1. Впервые проведено целенаправленное изучение субъективного одиночества именно у студентов педагогического вуза с учётом специфики их профессиональной подготовки.

2. Выявлены факторы, влияющие на переживание одиночества у будущих педагогов.
3. Разработан и апробирован авторский СПТ (социально-психологический тренинг), направленный на социально-психологическую поддержку (развитие коммуникативных навыков и выстраивание профессиональной и жизненной перспективы) студентов с высоким уровнем субъективного одиночества.

Практическая значимость работы состоит в том, что знание о феномене субъективного ощущения одиночества в контексте определенной категории молодежи, а именно студентов педагогических вузов, необходимо педагогам-предметникам, социальным педагогам, педагогам-психологам и самим студентам для успешного преодоления критических проявлений одиночества и его негативных последствий. Данное исследование направлено на решение актуальной социально-педагогической и психолого-педагогической проблемы, следовательно положения диссертации имеют значение для разработки и реализации системы мер психолого-педагогической помощи и поддержке учащихся.

Полученные данные позволят усовершенствовать учебный процесс, включив в него тренинги коммуникативных навыков и эмоциональной саморегуляции. Материалы исследования могут применяться в курсах по педагогической психологии, психологии общения и социальной работе со студентами, а также помогут кураторам академических групп и тьюторам вовремя выявлять студентов с высоким уровнем субъективного одиночества и оказывать им адресную поддержку.

Базой исследования является АНО ВО «Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия, митрополита Московского», количество респондентов - 100 человек - студенты обоих полов всех профилей и всех лет обучения.

Структура диссертации: диссертационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений.

Апробация:

Теоретические и эмпирические результаты исследования были представлены на конференциях:

1. IV Поволжский педагогический форум - доклад «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ОДИНОЧЕСТВА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ»
2. V Рождественские образовательные чтения Тольяттинской Епархии - доклад «РЕЛИГИОЗНОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА»
3. VI Рождественских образовательных чтениях Тольяттинской Епархии - доклад «ИЗУЧЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА»
4. VIII Региональной молодежной научно-практической конференции «Поволжский фестиваль студенческой науки» - доклад «ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ПРОЦЕСС И РЕЗУЛЬТАТЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ»
5. IV Международная научно-практическая конференция «Будущее знаний: вопросы развития науки, технологий и общества» - доклад «СУБЪЕКТИВНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА И ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ»

И в следующих публикациях:

1. Денисова Е.А., Попова Я.А. Теоретические подходы к пониманию одиночества в отечественной и зарубежной психологии // Педагогический форум. — 2024. — №. 1 (13). — С. 147-151.
2. Денисова Е.А., Попова Я.А. Изучение субъективного ощущения одиночества у студентов педагогического вуза // Педагогический форум. — 2025.
3. Денисова Е.А., Попова Я.А. Субъективное ощущение одиночества и личностные качества студентов // THE FUTURE OF KNOWLEDGE: ISSUES

OF SCIENCE, TECHNOLOGY AND SOCIETY DEVELOPMENT: Collection
of articles IV International Scientific and Practical Conference. — Melbourne :
Scientific View, 2025. — C. 335-344

Глава 1. Теоретико-методологические основы изучения проблемы одиночества в науке и современной практике

1.1. Психолого-педагогические подходы в понимании феномена одиночества

Одной из основных междисциплинарных задач в исследовании феномена одиночества является определение оснований для формулирования его дефиниций. На сегодняшний день становится вполне очевидным, что различные исследователи, занимающиеся проблемой одиночества, придерживаются разнообразных взглядов на данный феномен.

Можно считать, что одиночество представляет собой результат утраты возможности участия в разнообразных качественных социальных взаимодействиях, включая общение. Это состояние характеризуется определённым внутренним субъективным опытом, который совершенно не совпадает с уединением или же социальной изоляцией. Как правило, одиночество представляет собой тягостное и негативное состояние, конструктивно пережить которое могут лишь люди, осознавшие его как потребность в уединении [43].

В первую очередь необходимо проанализировать различие между терминами «уединение» и «одиночество». Сложности в разграничении этих понятий возникают из-за обширной литературы, посвящённой феномену одиночества. Учитывая эти ограничения, можно выделить три основных подхода к пониманию одиночества, которые способствуют его отделению от уединения.

1. Одиночество рассматривается как негативное состояние. Это восприятие объединяет различные мнения об одиночестве как препятствии для личностного роста. Одиночество — переживание неудовлетворения

потребности в привязанности, дефицита социальных навыков, расхождения между ожидаемым удовлетворением от взаимоотношений и реальностью или определённое сочетание личностных черт и т. д. [27].

2. Одиночество — экзистенциальная данность. Одиночество — фундаментальная отделенность человека от других людей и мира [57], «естественное и органичное состояние» [51] и «объективный всеобщий факт живого бытия» [50], реальность человеческой жизни и столкновение с пограничными ситуациями (смерть, рождение, крушение устойчивых традиций, жизненная трагедия и др.) [70]. Экзистенциальное одиночество подразделяется на «одиночество уединенности» — мирное, гармоничное состояние столкновения с окончательной тайной жизни, и «одиночество сломанной жизни» — изменяющий жизнь болезненный кризис [68].
3. Одиночество — комплексное переживание, как негативное, так и позитивное. Например, для И. М. Слободчикова [48] уединение — добровольное одиночество, культурно-историческая форма бытия и деятельности. Н. Е. Покровский и Г. В. Иванченко [43], изучая одиночество многоаспектно, выделяют такие основные характеристики феномена, как дефицит социальных связей, субъективность опыта и стрессовое (неприятное) состояние. Одиночество — мучительное состояние, но которое может дать импульс творчеству и самопознанию, возвращать целостность и аутентичность. Положительные аспекты одиночества реализуются в уединении.

В контексте теории самодетерминации [72; 73] уединение трактуется как состояние, в котором индивид проводит время наедине с собой, исключая межличностное взаимодействие, использование электронных устройств, внешние раздражители и иные виды активности. Исследуется влияние различных факторов на уединение, включая внешние и внутренние стимулы, уровень шума, присутствие окружающих и события. При этом автономная мотивация к уединению коррелирует с высокой самооценкой, осознанием

социальной принадлежности и чувством связи с другими людьми в условиях одиночества.

Уединение оказывает деактивационное влияние на эмоциональные переживания, снижая как положительные, так и отрицательные эмоции [73]. Добровольное уединение способствует расслаблению, уменьшает уровень стресса и положительно сказывается на психологическом благополучии. Данное утверждение находит поддержку в результатах предыдущего исследования [63]: наличие времени для автономного уединения связано с улучшением психологического состояния и снижением чувства одиночества.

В исследованиях J. C. Lay, T. Pauly, P. Graf, C. A. Hoppmann и др. [59; 62] уединение определяется как отсутствие социального взаимодействия и характеризуется различными изменяющимися во времени мотивационными и личностными факторами. Авторы также различают понятия «уединение» («solitude»), «одиночество» («loneliness») и «быть одному» («aloneness»).

«Одиночество» и «уединение» представляют собой различные концепции, хотя в некоторых случаях они могут восприниматься как частное и общее. Уединение может быть одним из аспектов одиночества, в то время как негативные переживания, связанные с одиночеством, могут возникать в условиях уединения. Противоречивые характеристики этих явлений в художественной литературе и нечеткое использование терминов в повседневной жизни могут способствовать путанице. Одиночество воспринимается как негативное состояние, при котором аутокоммуникация (внутренний диалог) либо отсутствует, либо не приводит к желаемым результатам. Уединение, напротив, представляет собой пространство для аутокоммуникации и саморефлексии, открытое как для позитивных, так и для негативных эмоций, и обладающее потенциалом для осознания и изменения внутренних связей человека с окружающим миром [14].

Социальная изоляция описывает индивидуумов как отделённых от других людей и общества в целом. Люди, у которых практически отсутствуют отношения с другими, по определению являются социально изолированными.

Главный вопрос здесь заключается в следующем: в какой степени они одиноки? Существует целый ряд условий, начиная от социальной изоляции, с одной стороны, и заканчивая социальными связями, с другой, когда человек полностью интегрирован в общество и в сеть тесных личных отношений. В своей основополагающей работе об одиночестве Weiss [79] проводил различие между социальной изоляцией как объективным состоянием и оценкой социальной сети и чувства одиночества, связанного с этими ситуациями. Одиночество - это всего лишь один из возможных результатов оценки ситуации, характеризующейся небольшим количеством отношений. Таким образом, одиночество субъективно и представляет собой негативное переживание дисбаланса между реализованными отношениями и уровнем желаемых отношений.

Социальная изоляция включает в себя как количественные, так и качественные аспекты. Количественные подходы учитывают количество социальных связей, которые поддерживает человек, в то время как качественные подходы учитывают природу социальных связей, таких как уровень их близости. Социальная изоляция означает отсутствие каких-либо (значимых) контактов с другими людьми, например, отсутствие друзей, родственников и других значимых связей или поддержание с ними лишь редких или поверхностных контактов [74].

Помимо уровня взаимоотношений, социальная изоляция означает отсутствие интеграции индивидов в их социальную среду [64]. Другие исследователи указывают на специфические аспекты, такие как отсутствие общения между отдельными людьми, отсутствие взаимодействия с другими и наличие лишь поверхностных контактов с некоторыми людьми при отсутствии или небольшом количестве значимых и поддерживающих связей [78]. Одинокое проживание или количество членов домохозяйства дополнительно используются в качестве показателя социальной изоляции.

Таким образом, хотя одиночество может быть тесно связано с социальной изоляцией в сознании многих людей, есть ключевые различия. Социальная

изоляция рассматривается как объективное физическое отделение от других, которое может быть определено количеством индивидов в их социальных сетях и частотой взаимодействия с другими людьми. Субъективная и объективная природа одиночества и социальной изоляции, соответственно, являются ключевыми различиями между концепциями.

Рассматривая феномен одиночества в рамках науки, стоит отметить, что наибольшее развитие исследования в области изучения одиночества как социально-психологического феномена получили в США, где появились и оформились основные психологические подходы к его изучению.

В российской психологии проблема одиночества не сформировалась как самостоятельный предмет изучения. В нашей стране одиночество чаще всего рассматривается в контексте проблемы общения и развития личности подростка и семейных отношений, а также сосредоточенности на культурно-исторических формах одиночества.

Согласно экзистенциальной концепции, каждый человек изначально и неизбежно остаётся одиноким, различаясь лишь степенью осознания этого аспекта своей сущности. С позиции экзистенциальной философии такие характеристики, как изоляция, несовместимость, неспособность к полной коммуникации и осознание конечности собственного существования (смерти), являются неизменными чертами человеческого бытия. Одиночество как психологическое явление тесно связано с сознанием. Экзистенциалисты утверждают, что одиночество представляет собой «самосознательное осознание» своей изоляции, которое является внутренне присущим человеческой психике, что делает его преодоление невозможным. Одиночество может быть принято как неотъемлемая часть человеческой природы, с которой возможно примириться, но полностью избавиться от него нельзя. Только через осознание и принятие своей сущности индивид становится истинно человеком.

В рамках экзистенциального подхода к изучению одиночества, Н. Е. Покровский [42] выделяет Карла Мустакаса и Ирвина Ялома как наиболее последовательных исследователей, чьи труды приобрели широкую известность

за рубежом благодаря популярным книгам на эту тему. Покровский отмечает, что оба автора рассматривают одиночество как неотъемлемую характеристику человеческого существования, не пытаясь анализировать его истоки. По их мнению, одиночество нельзя устранить, а можно лишь научиться использовать его продуктивно. Карл Мустакас, в частности, акцентирует внимание на положительном потенциале одиночества, утверждая, что оно способно стимулировать творческие силы и способствовать личностному обновлению. Он подчёркивает, что через кризис и озарение человек может достичь более высокого уровня продуктивности. Более того, Мустакас утверждает, что без глубокого переживания истинного одиночества невозможно достичь полноценного самосознания.

Американский психолог А. Маслоу, в рамках гуманистического подхода, предложил оригинальный взгляд на проблему человеческого одиночества. Исследуя характеристики самоактуализирующихся личностей, он установил, что потребность в одиночестве является для них важным и естественным элементом. Эта потребность, по его мнению, играет ключевую роль в процессе самопознания, личностного роста и достижения собственной актуализации. В своей известной работе «Мотивация и личность» [30], в главе «Самоактуализированные люди: исследование психологического здоровья», Маслоу уделяет внимание таким аспектам, как «Отстранённость, потребность в уединении» и «Автономность, независимость». Эти разделы подчёркивают, что самоактуализирующиеся личности не только стремятся к уединению, но и ищут одиночества как способ внутреннего развития. Такое одиночество носит позитивный и конструктивный характер, поскольку оно становится необходимым условием для истинного самопознания.

Когнитивная психология акцентирует внимание на сравнительном аспекте одиночества. Личность постоянно оценивает качество своих отношений, сопоставляя их как с реальными примерами идеальных взаимоотношений, так и с недостижимыми или воображаемыми моделями, которые, тем не менее, имеют значение. Этот процесс сравнения межличностных связей тесно

переплетается с самооценкой, поскольку человек осознает недостаточность своих отношений с другими людьми. Одиночество воспринимается индивидом как личное и индивидуальное переживание. При этом осознание одиночества может стать стимулом для стремления к улучшению своих отношений. Когнитивисты рассматривают причины одиночества в широком контексте, принимая во внимание как личностные особенности, так и обстоятельства, способствующие его появлению, а также влияние прошлых и настоящих жизненных событий на формирование личности.

Ключевыми фигурами когнитивного подхода к изучению феномена одиночества выступают американские социальные психологи Энн Пепло и Дэниел Перлман. В своих исследованиях они экспериментально подтверждают существование взаимосвязи между глубоким чувством одиночества и низкой самооценкой. Особое внимание Э. Пепло уделяет теории атрибуции, согласно которой процесс объяснения человеком своей одиночности оказывает существенное влияние на его восприятие данного состояния. Если индивид чётко идентифицирует себя как одинокого, это приводит к усилению и закреплению его чувства одиночества.

Н. Е. Покровский [42] обращает внимание на исследования Т. Джонса, одного из представителей когнитивного подхода, который проанализировал данные, свидетельствующие о том, что в процессе общения одинокие люди склонны больше сосредотачиваться на себе: они чаще говорят о себе, реже задают вопросы о своём собеседнике, быстрее меняют темы разговора и проявляют замедленную реакцию на происходящее. Джонс предполагает, что такие черты, как цинизм, межличностное недоверие и склонность к низкой оценке новых знакомств, могут способствовать закреплению состояния одиночества. В свою очередь, Д. Перлман вместе с коллегами выявил, что одиноким людям сложнее сосредоточиться на текущих задачах, и в ситуациях, требующих высокой концентрации внимания, их продуктивность оказывается ниже по сравнению с другими группами людей.

Когнитивный подход предполагает изучение множества возникающих между человеком и окружающими его людьми «диссонансов», то есть определённых несоответствий с теми стандартами, которые индивид сформировал на основе своего личного опыта. Постепенно окружающие начинают не соответствовать ожиданиям индивида и его представлениям о том, как они должны вести себя в отношении него. Этот процесс приводит к формированию барьера когнитивного «диссонанса», который отделяет личность от окружающего мира.

Когнитивный психотерапевт А. Бек рассматривает разнообразные когнитивные феномены, формирующие внутреннюю реальность каждого человека, такие как визуальные образы, словесно оформленные мысли, автоматическое мышление, а также определённые субъективно значимые или базовые убеждения. По мнению Бека, автоматическое мышление представляет собой своеобразный поток мыслей, который возникает параллельно с основным мышлением и нередко содержит отклонения от реальности или логической последовательности. Такие мысли Бек охарактеризовал как «когнитивные искажения».

Когнитивная модель одиночества акцентирует внимание на роли самопознания и самооценки индивида в восприятии состояния одиночества. С этой позиции, когда человек начинает осознавать и принимать себя как испытывающего одиночество, данное состояние становится для него более ощутимым и реальным. Терапевтические подходы, которые поддерживают сторонники этой модели, направлены на процесс «саморасколдовывания» пациента, где ключевой задачей является отказ от восприятия себя в качестве одинокого человека.

Психоаналитики акцентируют внимание на врождённой потребности человека в установлении близких, интимных отношений с другими людьми, которые не обязательно связаны с сексуальной направленностью. В этом контексте одиночество рассматривается преимущественно как негативное эмоциональное состояние, связанное с определёнными чертами личности,

такими как нарциссизм, мания величия и враждебность. Также важно подчеркнуть, что одиночество может носить скрытый, латентный характер, при котором человек либо не осознаёт себя одиноким, либо не понимает истинных причин своего состояния. Исследователи отмечают наличие взаимосвязи между отсутствием необходимых интимных связей и переживанием состояния одиночества.

Размышления об одиночестве К. Хорни базируются на представлении об одиночестве как испытываемом индивидом негативном переживании, основанном на опыте, извлекаемом из детства. Развитие ребёнка в благоприятной атмосфере позволяет ему в будущем идти по пути самореализации и развития ресурсов реального Я, способности самовыражения и в установлении гармоничных взаимоотношений с другими. В противоположность этому, развитие в неблагоприятных условиях, в невротической обстановке, например, среди людей, отличающихся раздражительностью, отстранённостью, лживостью, поглощённостью собой и др., формирует основу восприятия окружающих как потенциально враждебных людей. Такая основа была названа К. Хорни «базальной тревожностью», которая, по мнению учёного, порождает три вида взаимодействия:

- движение к людям, характеризующееся привязанностью;
- движение против других людей, отличительной особенностью которого будет являться враждебность;
- движение от других, отличающееся эмоциональной отстранённостью.

В дальнейшем один из этих трёх видов взаимодействия окажется доминирующим [54].

Также неблагоприятные обстоятельства порождают у ребёнка неспособность удержания образа потенциального Я, вместо которого развивается совершенно другой образ – идеальное Я, требующее от него направления всей жизненной энергии на своё поддержание. Так Ф. Зимбардо [12] отмечает, что сопоставление себя с идеалом влечёт за собой утрату удовольствия от процесса самосовершенствования, вызванную тем, что все

силы и помыслы субъекта обращены на идеальный результат. При этом для невротиков важно быть лучшим, идеальным, но только не быть самим собой, а риск любого несоответствия порождает тревогу. Со временем у таких детей формируется особый склад характера, вызванный ощущением одиночества, бессилием, неполноценностью. Такой склад характера, по мнению Карен Хорни, не создаёт неврозов, однако составляет ту питательную почву, на которой в любой момент может сформироваться определённый невроз [54].

В данной работе можно выявить сходство с разработанной в рамках феноменологического подхода личностно-ориентированной концепцией одиночества, предложенной К. Роджерсом [46]. Основой его Я-теории личности является противопоставление внутреннего (истинного) «Я» индивида и его социальной репрезентации. Именно в этом взаимодействии двух сфер возникает смысловое напряжение, которое приводит к различным последствиям, включая состояние одиночества. Усвоенные культурные идеалы побуждают индивида действовать в соответствии с установленными образцами, что неизбежно ограничивает его свободу самовыражения. При отсутствии глубокой интериоризации этих образцов возникает значительное расхождение между желаемым поведением и тем, что предписано обществом. Это приводит к разрыву между «истинным "Я"» и «обобщённым другим» и, в конечном итоге, к переживанию одиночества, которое может стать стимулом для поиска своего подлинного «Я». Однако процесс самопознания и самопринятия, предполагающий раскрытие истинных качеств, возможностей и способностей, неизбежно отдаляет человека от общественного идеала, увеличивая риск оказаться в состоянии изоляции. Устранение «охранительных барьеров» на пути к внутреннему «Я», с надеждой на то, что искренность и подлинность обеспечат гармоничное взаимодействие с окружающими, зачастую завершается тем, что индивид становится «жертвой одиночества».

Очень точно эту мысль выразил К. Роджерс: «Одиночество... наиболее резко и болезненно проявляется у тех индивидов, которые по той или иной причине оказываются – будучи лишёнными своей привычной защиты –

уязвимыми, испуганными, одинокими, но обладающими истинным "Я" и уверенными в том, что будут отвергнуты всем остальным миром» [46]. Разрыв между действительным и идеальным «Я» приводит к слабой защитной реакции, «...а именно к одиночеству». К. Роджерс считал, что проявление этих реакций определяется внутренними феноменологическими структурами переживаний, сформированными в сознании человека. Одиночество, по его мнению, свидетельствует о недостаточной способности индивида адаптироваться к внешним обстоятельствам и к своему внешнему «Я». Причина одиночества, в свою очередь, кроется в самом человеке, в феноменологических несоответствиях его представлений о собственном «Я».

Роджерс трактовал одиночество как процесс отчуждения человека от его собственных корней. Для преодоления этого состояния он рекомендовал использовать личностно-ориентированный подход в терапии. По мнению К. Роджерса, опыт одиночества формируется под воздействием текущих факторов, влияющих на личность, а не ранних детских воспоминаний, что отличает его взгляды от позиции сторонников психодинамической теории [46].

Бихевиористы, изучающие феномен одиночества, опираются на концепцию социального подкрепления личности, согласно которой одиночество рассматривается как реакция на недостаток или слабость такого подкрепления. В процессе социального взаимодействия индивид стремится формировать связи, которые соответствуют определённым количественным и качественным параметрам, способствуя укреплению его личности. В периоды отсутствия социальных связей их значимость возрастает, что может привести к психологическому дистрессу. Американский психолог Джеффри Янг, создатель данной теории, подчёркивает важность выделения качественных, позитивных связей из общего круга социальных взаимодействий, поскольку они являются ключевыми элементами личностного благополучия. Под качественными связями подразумеваются отношения, характеризующиеся глубиной, сердечностью, искренностью и взаимным интересом. В противоположность этим интимным связям выступает поверхностное и формализованное общение.

Важным фактором для обеспечения психологического здоровья личности является соблюдение баланса между интимностью и формализованностью общения.

Наиболее известную социологическую концепцию одиночества разработал Д. Рисмен совместно с коллегами. Данная концепция получила отражение в его знаменитой монографии «Одинокая толпа», которая выделяется глубиной анализа и строгой методологической базой исследования. Уже само название книги передает основную идею авторского замысла и ключевой смысл предложенного концептуального подхода.

Д. Рисмен и его последователь Р. Слейтер [42] в рамках анализа политического поведения американцев связывают исследование одиночества с изучением «американского характера», который впоследствии они обозначили термином «социальный характер». Параллельно с этим они рассматривают, насколько общество удовлетворяет потребности своих членов. Д. Рисмен выделил три типа социального характера: традиционно ориентированный, извне ориентированный и изнутри ориентированный. Одинокая толпа формируется именно извне ориентированными индивидами, то есть теми, кто направлен на внешние факторы или ориентирован на окружающих. Такие люди не только стремятся к постоянному одобрению со стороны других, но и активно адаптируются к обстоятельствам, чтобы заслужить это одобрение. Их поведение подобно флюгеру, поскольку оно регулируется в соответствии с тем, что наиболее эффективно позволяет контролировать межличностное взаимодействие.

В определённом контексте Рисмен дополняет идеи Роджерса, утверждая, что люди, ориентированные на внешние обстоятельства, часто отдалены от своего подлинного «Я» и могут испытывать чрезмерную тревожность. Они беспокоятся о достаточности и наличии внимания со стороны окружающих. Их требования оказываются чрезмерными, что приводит к тому, что ожидания относительно положительного отношения других людей никогда не осуществляются полностью: потребность в определённом качестве

межличностного общения остаётся неудовлетворённой. По мере роста такой ориентации в обществе, что вызывается социальными факторами, увеличивается и число людей, ощущающих одиночество среди других, формируя так называемую «одинокую толпу». К. Боумен рассматривает одиночество как побочный продукт социальных изменений, происходящих в обществе. При этом он подчеркивает болезненный характер переживания одиночества, хотя и считает его естественным аспектом человеческого существования. По его мнению, любые изменения в социальных институтах неизбежно приводят к «провалам» и разрывам межличностных связей, что в свою очередь вызывает одиночество. Боумен, как и другие социологи, утверждает, что причины одиночества находятся вне индивида: оно является следствием воздействия социальных сил. Р. Слейтер, в свою очередь, считает, что источником одиночества является индивидуализм. Человек стремится к общению, сопричастности и зависимости. Поддержка потребности в доверии и сотрудничестве могла бы способствовать осознанию своей ответственности за жизненные ориентиры и мотивы своих поступков. Однако в условиях, когда в обществе всё чаще преобладает принцип «каждый за себя», потребности в общении, сопричастности и зависимости остаются неудовлетворёнными, что и приводит к одиночеству. Таким образом, сторонники социологического подхода рассматривают одиночество как общий статистический показатель, отражающий состояние общества, а его переживание объясняется воздействием внешних факторов и воспринимается как модальное качество личности, являющееся результатом социальных сил.

Состояние одиночества может быть связано с аддикцией и аддиктивным поведением, проявляющимися стремлением к уходу от реальности на фоне изменённого психического состояния вследствие употребления каких-либо психоактивных веществ либо постоянной непреодолимой фиксации на конкретных предметах или различных видах неконструктивной активности. С течением времени любая привязанность инициирует облигатное управление жизнью индивида, лишая его воли противодействовать аддикции.

Первоначально аддиктивный процесс представляет собой переживание интенсивного изменения психического состояния, заключающегося в повышенном настроении, чувстве радости, экстазе, необычном подъёме, ощущении драматизма, риске, связанном с конкретными действиями. Второй этап формирования аддикции отличается аддиктивным ритмом, состоящим в конкретной последовательности использования средств аддикции. Третий этап характеризуется аддиктивным поведением, обусловленным иерархически измененной мотивационной сферой личности, состоящем в стереотипном способе реагирования с целью получения удовольствия и эйфории с помощью аддиктора. На следующем этапе происходит доминирование аддиктивного поведения, отличающегося функционированием в качестве самообеспечивающейся системы. На этом этапе взаимодействие с людьми затруднено как на психологическом, так и на социальном уровнях. Именно на этой стадии происходит нарастание чувства одиночества, которое аддикты пытаются отрицать. Психологическое содержание пятого этапа состоит в общем кризисе, подавленности, апатии, опустошенности, отчаянии [19].

Одним из распространенных видов аддикций является «нарциссическое нарушение личности» [67]. По мнению А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян [53], пациенты, переживающие размытую идентичность, как правило, страдают нарциссическим расстройством, проявляющимся в отсутствии желаний и интересов, которые заменяются искусственными эталонами совершенства и стремлением соответствовать ожиданиям окружающих.

В современной клинической психологии описанному выше явлению, связанному с ригидными невротическими идеалами, дано название «перфекционизм», феномен которого впоследствии стал предметом многих теоретических и эмпирических исследований [9].

Философское основание концепции понимания патологического перфекционизма было заложено еще С. Кьеркегором, который описывал «эстетического человека», совершающего краткие посещения к собственному Я, стремясь при этом удостовериться в долгожданных переменах. По мнению А. Б.

Холмогоровой и Н.Г. Гаранян [53], основным мотивом такого человека является не просто стремление к совершенству, а желание избавиться от своего Я путём обретения вместо него другого Я. При этом главным смыслом жизни и доминирующей мотивацией такой личности оказывается желание получить одобрение, восхищение и признание окружающих.

Дж. Фландерс, выдающийся представитель системной школы, рассматривает одиночество как результат сбоя механизма обратной связи, который способствует поддержанию оптимального уровня человеческих контактов как для индивида, так и для общества в целом. Он оценивает одиночество как адаптивный механизм, который направлен на преодоление дефицита общения и возвращение человека в более благоприятное состояние, соответствующее нормальному набору социальных связей и контактов по количеству и качеству. В то же время Фландерс классифицирует одиночество как патологическое состояние, подчеркивая при этом его значимость в регуляции человеческого взаимодействия [42].

Таким образом, одиночество выступает своеобразным индикатором социально-психологического неблагополучия человека и функциональным указанием живой системе на необходимость сменить уровень самореализации.

Следовательно, переживание одиночества может формироваться и в случае неудовлетворённой потребности в общении, проявляющейся на объективном и субъективном уровнях. Объективный уровень характеризуется конфликтами, сбоями, трениями во взаимодействии, а субъективный – изменением эмоционального самочувствия и усилением чувства нервно-психического напряжения [26].

Выделяются три вида затруднений в общении, заключающихся в трудностях, барьерах и нарушениях [23]. При этом трудности являются причиной несбалансированных желаний, умений и возможностей для общения, присущих людям, характеризующихся невоспитанностью, беззастенчивостью и эгоцентризмом, которые часто приводят к отвержению их окружающими. Барьеры в общении создаются человеком, отличающимся предубеждённостью,

ригидностью в восприятии другого, приверженностью к предрассудкам и стереотипам. Такие психологические характеристики связаны с наличием подозрительности, завистливости, эгоцентризма, тщеславия, себялюбия, ревности и др. Эгоцентризм как личностная особенность проявляется как на высшем, так и на низшем уровне затруднений в общении, и обусловлен непониманием в общении, проблемами несдержанности, нездоровыми реакциями на прежние семейные проблемы, отношениями зависимости и личной несовместимостью [22].

1.2. Осмысление одиночества в философском и религиозном контексте

Одиночество представляет собой одну из основных сторон человеческой жизни, что делает философское осмысление этого явления частью древних размышлений о человеческом существовании и судьбе. Уникальная интерпретация феномена одиночества начинает проявляться уже в философской культуре Древней Греции. В то время человек воспринимался как существо, существующее в физическом мире, поэтому греческие философы прежде всего рассматривают одиночество как физическое состояние, выражающее степень пространственной изоляции индивида от общества в целом.

Изучение произведений античных авторов (Платона, Аристотеля, киников, римских стоиков) показывает, что одиночество наделена негативными характеристиками [3], [4], [5], [41]. Тем не менее в позднеантичной культуре наблюдается иное восприятие одиночества, которое служит интересам узкого круга – мудрецов и философов. В данном контексте одиночество, допустимое в древнем обществе, приобретает интеллектуальный характер и рассматривается как положительное явление.

Мудрец как образ одинокого человека и идеал античной философии проявляет себя в двух проявлениях. Во-первых, он воспринимает одиночество как недостаток, который не позволяет ему быть в жизни полноценно или иметь дружеские связи, удерживающие от погружения в одиночество или изоляцию. Во-вторых, одинокий мудрец, стремящийся достичь тождества с Истиной, беседующий с божественным уровнем «Я».

В Средние века сложилось новое представление о феномене одиночества, которое утверждает, что, несмотря на ежедневное взаимодействие, каждый человек неизбежно пребывает в глубоком одиночестве своей духовной жизни. Христианство предлагает уникальный пример одинокого Богочеловека — Иисуса Христа, призывая каждого, кто стремится к божественным истинам, следовать его пути от рождения до смерти, находя в этом процессе опыт религиозного одиночества. Осознание важности такого одиночества получило отражение в средневековых философских и богословских трудах, включая произведения Блаженного Августина. Его идея уединения выражается в концепции отчуждения человеческой сущности от Бога. По мнению философа, человеческая душа так одинока и несчастна в этом мире потому, что не знает Бога [1, с. 8-9].

По завершении эпохи Средневековья философская мысль переориентировалась с изучения абсолютного и вечного Божественного начала на исследование человеческой природы и её универсальной сущности. Познавательная деятельность и мыслительные процессы стали концентрироваться вокруг проблем индивидуума, превратив их в основную цель интеллектуальных изысканий. Многогранная личность эпохи Нового времени, осознающая собственную неповторимость и не отождествляющая себя с объективными или социальными ролями, начала воспринимать одиночество как необходимое условие существования. Данное состояние приобрело положительную оценку, став символом творческого и нравственного потенциала человека, а также ассоциируясь с продуктивной деятельностью.

Данная интерпретация феномена одиночества получила дальнейшее развитие в трудах Ф. Петрарки, Л. да Винчи, М. Монтеня [4, с. 85-89], [39], [32].

Осознавая свою индивидуальность и самостоятельность, индивид начинает ощущать свою ничтожность по сравнению с окружающим миром, со всем тем, что не входит в его «Я». В результате он чувствует себя одиноким и потерянным в мире, оторванным от окружающих. «Пусть человек ещё раз подумает о себе и сравнит своё существование со всем сущим, пусть почувствует, как он потерялся в этом глухом уголке вселенной», — восклицает Блез Паскаль [38, с. 8]. Французский мыслитель полагает, что одиночество является отражением внутреннего конфликта личности, который воспринимается как несовершенство взаимоотношений с окружающим миром, утрата надежды и разочарование в перспективах. Одиночество подчёркивает внутреннюю пустоту человека. Следовательно, это состояние, вызванное как субъективными, так и объективными факторами, представляется необходимым условием для самопознания и преодоления духовной пустоты и глубинных противоречий человеческой души.

Мотив атомарности индивида, выраженный Паскалем, продолжается в монадологии Лейбница. Немецкий философ подчёркивает, что монады – простые отдельные вещества – не имеют «окон», то есть лишены способности взаимодействовать с другими монадами. Это высказывание Лейбница, с точки зрения А. Рено, приводит к онтологическому продвижению индивидуалистической темы независимости [45, с. 182-183]. Индивид достигает полной свободы от внешних факторов влияния – божественного начала, природных сил и социального окружения, обретая способность к самоуправлению посредством интеллектуальной деятельности. В современную эпоху концепции автономности и независимости человеческой личности неразрывно связаны с рациональным мышлением. Разум представляет собой фундаментальное основание, позволяющее человеку существовать в качестве самостоятельной личности, осуществлять самоидентификацию и одновременно

вступать в коммуникативные и этические взаимоотношения с иными представителями общества.

В определённый момент опора на интеллект и логику становится сомнительной, что во многом обусловлено влиянием социально-экономических и политических факторов, таких как война за независимость в Соединённых Штатах, цикл буржуазных революций в Западной Европе, становление рыночной и либеральной идеологии, а также промышленная революция. «Царство разума» трансформируется в господство буржуазии, а общественное сознание начинает сталкиваться с противоречием между идеальными представлениями и реальностью. Это противоречие становится ключевой темой романтизма, общекультурного движения, возникшего в результате реакции первой четверти XIX века.

Осознание значимости выдающегося положения личности основывается на романтическом восприятии её уникальности и неповторимости. Романтизм возвышает выдающиеся фигуры и людей, наделённых божественным началом, до уровня Идеала. Наиболее ярко эти идеи отражены в работах Томаса Карлейля, который утвердил культ героической личности. Жизнь великого человека, по мнению мыслителя, «не праздная прогулка, он бродит среди людей, спасая их души и сея добрые семена, между тем, его собственная душа живёт одна, в глухих уголках мироздания», в вечности, неведомой бездарной толпе людей [15, с. 338].

Философия американского трансцендентализма, яркими представителями которой были Ральф Эмерсон и Генри Торо, уделяла значительное внимание романтическому осмыслению одиночества. Согласно их воззрениям, мир подчиняется высшим трансцендентным идеальным силам, проявляющимся в гармонии и красоте первозданной природы. Они утверждали, что каждое живое существо, особенно человек, обладает уникальными способностями, среди которых ключевой является абсолютная индивидуальная независимость от общества и внешнего мира. Ни государство, ни религия, ни какие-либо другие силы не имеют власти над человеком, который ценен сам по себе, независимо

от обстоятельств. Внутренний мир человека осмысливался как самостоятельный макрокосм, играющий центральную роль в общей структуре бытия. «Погружение в этот макрокосм открывает перед человеком возможность по-настоящему общаться со сверхдушой и через это с другими людьми» [37, с. 160]. Такое погружение в себя и самораскрытие есть «духовное одиночество», ведущее к возвышенности.

Творческое наследие двух выдающихся философов и представителей европейской культуры XIX века – Фридриха Ницше и Сёрена Кьеркегора – ознаменовало собой вступление западной философской мысли в эпоху позднего романтизма и её преобразование в экзистенциализм. «О, одиночество! Ты моя Родина, Одиночество!», – восклицает ницшеанский герой. [35, с. 181]. Заратустра предстаёт как странник, посетивший множество городов и долгое время пребывавший среди людей, однако, утративший веру в них и истощенный, он возвращается к своему единственному убежищу – одиночеству. Этот образ во многом отражает мировоззрение самого Ницше. Подобного взгляда придерживался и Кьеркегор, отдавая предпочтение уединённому и отстранённому образу жизни. [25]. Оба мыслителя могут быть охарактеризованы как романтики, однако их романтизм отличается от оптимистического духа, присущего ранним романтикам и американским трансценденталистам. Их подход к романтизму основан на резком неприятии современной жизни, разочаровании в принципах рациональности, утилитарности, научного познания, а также в бездуховности и материальной ориентированности общества. Этот мрачный и пессимистический романтизм порождает острое чувство одиночества - саморефлексивное одиночество.

Согласно Кьеркегору, одиночество представляет собой полностью замкнутый мир внутреннего самосознания, который может быть открыт только Богом. Человек обречён на страдание и одиночество, его существование имеет смысл только в связи с Богом, поскольку Бог существует для него. Бог отдаляет человека от мира, замыкая его на самом себе. Кьеркегор считал, что единственным спасением от одиночества является обретение веры. Религия

воспринимается как средство, помогающее преодолеть одиночество или, по крайней мере, гармонично сосуществовать с ним, придавая ему экзистенциальное значение [25].

Отрицание реальности социального мира предполагает стремление к обнаружению истины и достижению подлинного бытия. С точки зрения философов, путь к подлинному бытию возможен исключительно через состояние одиночества, которое раскрывает глубинные аспекты субъективного существования. Согласно философии Ницше, этот процесс представляет собой восхождение к вечности, трактуемое им через призму продуктивного одиночества. Однако продуктивное одиночество неизбежно превращается в мучительное, поскольку в реальном мире невозможно установить полноценные духовные связи с другими людьми. Оба мыслителя предлагают способы преодоления отчуждения и ощущения одиночества, обращаясь к высшей инстанции бытия: для Ницше это воплощается в идее вечности сверхчеловека, тогда как для Кьеркегора такой инстанцией является Бог. Можно предположить, что высшая инстанция бытия у обоих философов представляет собой проекцию их внутреннего мира на внешний. Интровертная личность, пребывающая в субъективной самоизоляции, остаётся чуждой социальной среде и обществу, что неизбежно порождает состояние одиночества. Такое восприятие одиночества во многом определяет его трактовку в социальной философии XX века как фундаментальной человеческой субстанции.

Религия, используя свои уникальные средства, предлагает особый взгляд на одиночество как значимый аспект человеческого существования. Таким образом, для глубокого понимания феномена одиночества невозможно игнорировать религиозные интерпретации этого явления. Во многих современных религиозных традициях одиночество выступает мощным мотивирующим элементом. Некоторые культуры регулярно поощряют уединение отдельных людей, особенно священнослужителей, что способствует обучению их умению переносить одиночество и привлекает тех, кто выбирает путь уединения.

В этом контексте стоит упомянуть о монашеском движении, возникшем в христианстве с IV века. Слово "монах" буквально означает "один", "одинок". Монахи стремились к добровольному уединению и полной изоляции от общества для достижения духовного роста и удаления от мирской суеты.

Безусловно, вера в Бога помогает смягчить чувства отчуждения, социальной изоляции и одиночества, открывая возможности для самопознания. Н. А. Бердяев считал одиночество тоской по Богу, переносимую как страдание, и которое может привести к единению с Ним: «Бог и есть преодоление одиночества, обретение близости и родственности, смысла, соизмеримого с моим существованием. То, чему я только могу принадлежать и довериться абсолютно, отдаться без остатка, и есть Бог и только Бог» [10].

В рамках религии человек находит своеобразное избавление от одиночества и возможность связи с другими людьми в контексте религиозной общины. Это взаимодействие зачастую выходит за пределы чисто религиозных аспектов, охватывая различные сферы жизни. Таким образом, религия выполняет компенсаторную функцию, заполняя недостаток общения. Религия, включая христианство, учит любви к ближнему и становится источником глубоких переживаний, восполняя эмоциональную нищету повседневной жизни и, прежде всего, нехватку радости и счастья. Она приносит ощущение духовного обновления, спокойствия и радость от преодоления внутренних конфликтов, защищая от одиночества. Также стоит отметить, что религия и церковь, как её выражение, представляют собой уникальный институт социальной поддержки.

Господь Бог не сотворил человека для одиночества, Он вложил в него потребность в любви, понимании, дружбе и общении со своим Творцом и себе подобными.

За шесть дней Господь Бог сотворил небо, землю, а также весь животный и растительный мир, включая человека. В конце каждого дня творения Бог внимательно осматривал Своё творение, и видел что всё Им сотворено хорошо: «увидел Бог, что это хорошо» [6, Быт.1:4, 10, 12, 18, 21, 25]. Человек стал

венцом творения. Его тоже Господь создал весьма хорошо – по Своему образу и подобию. По словам Бога, не хорошо было Адаму оставаться одному: «И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему» [6, Быт.2:18].

Итак, мы видим, что одиночество для человека – не хорошо. В книге Екклесиаста сказано: «Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадёт один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадёт, а другого нет, который поднял бы его. Также, если лежат двое, то тепло им; а одному как согреться? И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него: и нитка, втрое скрученная, нескоро порвётся» [16, Еккл.4:9-12].

Таким образом, философское и религиозное осмысление одиночества предлагает разные подходы, которые отражают различные точки зрения на этот феномен.

1.3 Особенности переживания одиночества в юношеском возрасте

В исследовании Fransenn, Stijnen, Hamers & Schneider [65] анализ, проведенный на населении Нидерландов, показал, что три разные возрастные группы (молодые люди, люди раннего среднего возраста и люди позднего среднего возраста) имели разные корреляции между восприятием одиночества и присутствием различных факторов. Например:

- молодые люди особенно чувствительны к частоте контактов со своими друзьями;
- люди раннего среднего возраста больше чувствуют одиночество, если они безработные;
- восприятие одиночества у пожилых людей позднего среднего возраста связано с состоянием их физического здоровья.

Клинические выводы, полученные в результате этого исследования, имеют решающее значение: «Факторы, связанные с одиночеством на протяжении всей взрослой жизни, могут быть поняты с точки зрения возрастных норм и этапов жизни. Соответственно, не существует универсального подхода к снижению одиночества среди взрослых, что позволяет предположить, что могут потребоваться различные вмешательства или косвенный подход» [65].

В работах по психологии, изучающих проблему одиночества в начале второй половины XX века, считалось, что это состояние может переживаться подростками, в крайнем случае – детьми в предподростковом возрасте [77, 79], но современные исследования обнаружили, что дети любого возраста равным образом, как и взрослые, испытывают одиночество [58, 61].

В течение жизни происходят различные социальные переходы от одного этапа жизни к другому. Одним из основных переходов является переход из средней школы в университет, что является важным событием в юношеском возрасте, связанным со структурными и социальными изменениями, влияющими на отношения, рутину, предположения и роли. Студенты университетов, основываясь на своей растущей самостоятельности и индивидуализации в новой роли, начинают принимать решения автономно.

На каждой стадии жизненного цикла решаются специфические задачи, которые ставит перед собой общество. Это приводит к формированию соответствующей идентичности. Переход от одной формы эго-идентичности к другой может вызвать кризисы идентичности. Согласно Эриксону, кризисы не следует рассматривать как болезни личности или проявления невротических расстройств; это поворотные моменты, когда происходит выбор между прогрессом и регрессом, интеграцией и задержкой.

Наибольший кризис идентичности возникает в юношеском возрасте. Результатом этого этапа развития может стать либо формирование «взрослой идентичности», либо задержка в развитии, известная как диффузия идентичности. Период между юностью и взрослостью, когда молодой человек

ищет своё место в обществе, Эриксон охарактеризовал как психо-социальный мораторий. Степень остроты кризиса зависит как от успешности разрешения предыдущих кризисов (доверия, независимости, активности и прочих), так и от общей духовной атмосферы общества. Преодоление кризиса приводит к развитию острого состояния диффузной идентичности, которое формирует основу специфической "нормативной" патологии возраста [56]. Согласно Э. Эриксону, синдром патологии идентичности проявляется в регрессии к инфантильному уровню и стремлении как можно дольше откладывать приобретение взрослого статуса. Лицо испытывает страх перед личным общением, враждебность и презрение ко всем принятым социальным ролям, включая мужские и женские, следовательно, не в состоянии эмоционально взаимодействовать с представителями противоположного пола. Это состояние сопровождается неясной, но постоянной тревогой, ожиданием изменений, чувством опустошённости и одиночества.

Стоит также отметить, что начало учёбы часто связано со сменой места жительства и изменениями в отношениях с членами семьи. Хотя это может предоставить множество возможностей, это также может повлечь за собой риски: одиночество в новой среде (например, в новом городе) и незнание никого может привести к одиночеству.

Одиночество - это фундаментальная проблема, которая влияет на психическое здоровье студентов и их успеваемость. Университетская жизнь связана с высоким уровнем стресса, что увеличивает риск депрессии и тревожности. Одиночество среди студентов университетов может быть вызвано несколькими факторами, включая социальную изоляцию, академическую нагрузку, культурные различия и личный опыт. Хотя некоторое одиночество является нормальным явлением в университетской жизни, длительное одиночество может иметь пагубные последствия. Многочисленные научные исследования установили связь между одиночеством и различными психологическими проблемами, включая депрессию, психологический стресс и тревогу [60, 69, 71, 75], а также нарушения сна [66].

В некоторых исследованиях изучалась взаимосвязь между уровнем одиночества и стилями привязанности у студентов университетов, поскольку проблемы привязанности представляют собой один из ключевых факторов, способствующих ощущению одиночества.[28]. Исследования показали, что люди с пренебрежительным стилем привязанности, как правило, являются более независимыми личностями. Они не любят зависеть от других. Они воздерживаются от установления тесной эмоциональной связи с другими людьми и имеют высокое мнение о себе и низкое мнение о других. Люди с тревожным стилем привязанности считают себя никчёмными и высоко ценят других. Тот факт, что люди, которые пренебрегают привязанностями, обладают внутренней автономией и не зависят от других, в то время как те, у кого есть надёжные привязанности, склонны устанавливать строгие структуры отношений в своих отношениях с другими, объясняет эти результаты. Люди с тревожным стилем привязанности не воспринимают себя достойными любви и постоянно ищут одобрения окружающих. Это объясняет положительную корреляцию между уровнем одиночества и тревожной привязанностью [28].

Известно, что личностные качества, осложняющие адаптивность, выступают важным фактором, порождающим риски интенсивного переживания одиночества [13]. Психологическое одиночество, в свою очередь, существенно препятствует полноценной реализации адаптационного потенциала индивида. К примеру, студенты, испытывающие одиночество, чаще всего имеют заниженную самооценку и проявляют непринятие ряда своих личностных качеств. Негативное восприятие себя приводит к трудностям в межличностных отношениях. В то же время эмоциональный стресс, вызванный одиночеством, сопряжён с дезадаптивными последствиями, такими как ухудшение физического и психического здоровья, снижение уровня благосостояния и ограниченные возможности для выполнения социальных функций. Одиночество также может отрицательно сказываться на социальной адаптации, усиливая чувство социальной изоляции. Снижение социального взаимодействия и участия отражает слабую социальную интеграцию (низкую

социальную активность), что является ключевым аспектом социальной адаптации [13]. С одной стороны, снижение контактов с другими людьми ограничивает благотворное влияние социальных взаимодействий, таких как получение социальной поддержки. Ресурсы поддержки необходимы для успешной адаптации. Таким образом, ограниченный доступ к таким ресурсам может привести к социально-адаптационным трудностям. Эта ситуация может увековечить тенденцию одиноких людей испытывать уменьшенное вознаграждение от социальных стимулов, увековечивая одиночество и социальную изоляцию.

На академическом этапе обучения в университете студенты могут испытывать несколько видов одиночества. Наиболее распространёнными типами одиночества среди студентов университетов являются социальное, эмоциональное и субъективное одиночество [81]. Социальное одиночество - это отсутствие близких отношений или чувство обделенности сверстниками. Этот тип одиночества может быть распространён среди студентов-первокурсников колледжа. Переход из средней школы в университет - это важный процесс, включающий в себя как структурные, так и социальные изменения, и этот переход оказывает значительное влияние на взаимоотношения, рутину, представления и роли [80]. Такие значительные изменения могут быть сложными и приводить к одиночеству.

Второй тип одиночества - эмоциональное одиночество, которое относится к отсутствию эмоциональной близости в отношениях. Этот тип одиночества может возникнуть у студентов, которые чувствуют, что их отношения недостаточно глубоки, или которые не могут рассказать другим о своих чувствах. Как социальное, так и эмоциональное одиночество может негативно сказаться на самочувствии учащегося, приводя к неуверенности в себе, изоляции и депрессии. Учащимся необходимо знать о признаках социального и эмоционального одиночества.

Третий тип одиночества - это субъективное одиночество, которое относится к восприятию индивидом своего одиночества. Этот тип одиночества

могут испытывать учащиеся, которые считают, что они более одиноки, чем их сверстники, даже если у них есть надёжная социальная поддержка. Такое чувство одиночества может возникнуть, даже если студент окружен другими студентами и активно участвует в разговорах со сверстниками. Этот тип одиночества может пагубно сказаться на психическом и физическом здоровье учащегося, заставляя его чувствовать себя изолированным и разобщённым. Чувство одиночества, которое он сам осознает, может привести к усилению стресса, тревоги и депрессии.

Студентам важно знать об этих различных типах одиночества и обращаться за поддержкой, если они испытывают какой-либо из них. Исследования показывают, что внедрение и создание сетей поддержки, курсов по повышению самооффективности и контактных лиц для поддержки и консультирования может быть полезным в борьбе с одиночеством. Поддержка, особенно со стороны друзей, может уменьшить чувство одиночества. Таким образом, группы социальной поддержки для начинающих могут быть полезным инструментом для обсуждения потенциальных проблем и установления контактов с другими людьми, что может облегчить студентам начало учёбы в университете. Университеты также являются идеальным местом для проведения мероприятий, направленных на поддержку студентов в достижении здорового образа жизни (например, предлагая спортивные курсы), а также для того, чтобы дать им возможность начать свою профессиональную карьеру здоровыми. Оказание поддержки на этом этапе жизни важно для предотвращения того, чтобы одинокие студенты оказались в ловушке одиночества по мере взросления.

Относительно изучения феноменологии одиночества у будущих педагогов следует добавить, что, несмотря на психологические особенности студентов данного профиля обучения, связанные с учебным процессом и будущей профессиональной деятельностью в области образования, такие как:

- эмпатия и забота. Студенты педагогического вуза обычно обладают высокой эмпатией и заботой о других людях. Эти качества важны для успешной работы с учащимися в будущем;
- толерантность и понимание. В связи с будущей профессией учителя, студенты педагогического вуза могут развивать толерантность, понимание и способность работать с разнообразными культурными и социальными группами;
- стрессоустойчивость. Учителям часто приходится сталкиваться со стрессом и нагрузками в связи с работой в классе. Поэтому студенты педагогического вуза обучаются быть стрессоустойчивыми и решать конфликты конструктивно;
- саморефлексия. Учителя нуждаются в непрерывном самоанализе и саморазвитии. Студенты педагогического вуза обычно привыкли к саморефлексии и постоянному стремлению к улучшению своих навыков;
- способности к коммуникации. Успешное общение с учениками, коллегами и родителями требует хороших коммуникативных навыков. Поэтому студенты педагогического вуза часто развивают способности к эффективной коммуникации;

негативное переживание одиночества может значительно влиять на выбор профессионального педагогического стиля деятельности, выбор тактики и стратегии построения взаимодействия с обучающимися и коллегами, успешность в профессии.

Таким образом, важно не только осознавать, что одиночество является серьёзной проблемой среди молодёжи, но и предпринимать шаги для его преодоления. Это может включать в себя программы, направленные на развитие социальных навыков, создание безопасных пространств для общения и поддержку инициатив, способствующих установлению дружеских связей. Социальные сети и сообщества также могут сыграть важную роль в этом процессе, предоставляя молодёжи платформы для взаимодействия и самовыражения.

В конечном счёте, понимание корней одиночества и его последствий может помочь обществу более эффективно поддерживать молодёжь, создавая условия для формирования крепких и здоровых отношений, которые необходимы для эмоционального благополучия.

1.4. Социально-психологический тренинг как средство снижения уровня субъективного ощущения одиночества у студентов

Р. Вейс утверждает, что единственным способом преодоления одиночества является создание социальных связей. Поэтому основная цель консультирования людей, испытывающих чувство одиночества, заключается в развитии социальных навыков, таких как уверенное поведение, гибкость, ответственность, активность, инициатива в совместной деятельности и общении, а также коммуникативная компетентность [42].

Дж.И. Янг, который разработал основы терапии для одиноких людей, считает, что важнейшей задачей психологической помощи в этом контексте является снижение тревожности, а также формирование адекватной самооценки и уровня притязаний [42].

Трубникова С. Г. полагает, что наиболее эффективными методами преодоления негативного чувства одиночества являются активные групповые формы психологической работы в сочетании с индивидуальной психологической поддержкой [49].

Социально-психологический тренинг (СПТ) выступает одним из способов преодоления одиночества.

Тренинг (от англ. train – тренировать, тренироваться) – это совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов, направленных на развитие навыков самопознания и саморегуляции, общения и

межперсонального взаимодействия, коммуникативных и профессиональных умений.

Социально-психологический тренинг – натурная модель для изучения социально-психологических явлений; это практическая лаборатория для формирования коммуникативных умений, наиболее важных в том или ином виде профессиональной деятельности [11].

Согласно Л.А. Петровской, «социально-психологический тренинг – средство психологического воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения» [40, с.208].

К этим определениям Е.В. Сидоренко [47] добавляет два существенных момента. Во-первых, в тренинге группа совместно с тренером исследует те социально-психологические явления, которые субъективно важны для участников (социально-психологические драмы). Во-вторых, тренинг – это взаимодействие, которое изменяет не только участников, но и тренера; это процесс совместного творчества, участники не только усваивают новые знания и «техники», но и создают их вместе с ним.

К главным особенностям тренинга относятся:

- повышенная активность участников,
- игровой характер,
- обучающая направленность,
- систематическая рефлексия,
- групповая форма проведения [33].

Таким образом, применение психологического тренинга как средства преодоления одиночества будет связано как с личностными трансформациями индивида, так и с изменениями в сфере налаживания контактов с окружающими (гармонизация межличностных отношений).

Для решения вопросов одиночества и его профилактики в межличностных взаимодействиях можно задействовать «тренинг коммуникативной компетентности», разработанный Е.В. Сидоренко.

Коммуникативная компетентность представляет собой совокупность навыков, знаний и умений, необходимых для успешного общения. Это та обстановка, в которой партнёр ощущает себя наиболее значимым человеком в текущий момент.

«Тренинг коммуникативной компетентности» представляет собой совместное исследование драматургии человеческого взаимодействия с целью разработки эффективных методов их разрешения. Е.В. Сидоренко [47] выделяет пять типов «драм» в человеческом взаимодействии.

1. Драма слушания. Суть драмы – «слушаю, но не слышу». Ее преодоление – умение услышать другого человека.
2. Драма понимания. Суть драмы – «слышу, но не понимаю». Ее преодоление – развитие умений понять другого человека.
3. Драма действия. Суть драмы – «понимаю, но сделать не могу». Ее преодоление – умение действовать соответственно своему пониманию.
4. Драма самовыражения. Суть драмы – «могу сделать сам, но сформулировать, как это делается, не могу». Ее преодоление – развитие умений выражать свои мысли и чувства.
5. Драма эмоциональности. Суть драмы – «человек понимает, что и как он должен сделать, но эмоциональность, импульсивность и непоследовательность мешают ему это сделать или мешают ему сделать именно так, как нужно». Ее преодоление – умение регулировать эмоциональное напряжение во взаимодействии с другим человеком.

Как отмечает Е.В. Сидоренко, «в базовом тренинге коммуникативной компетентности развиваются умения активного слушания и регуляции эмоционального напряжения. Они позволяют разрешить драму слушания, в определенной степени – драму понимания, и в некоторой степени – драму самовыражения и драму действия, но только для ситуаций общения» [47, с.68]. В процессе тренинга коммуникативной компетентности у участников развиваются навыки, способствующие уважению к собеседнику. К их числу относятся:

- способность устанавливать контакт,
- умение задавать вопросы,
- навык ведения «малого разговора»,
- способность вдохновлять партнёра на прояснение его мыслей и предложений,
- умение услышать и понять намерения партнёра,
- способность воспринимать и осмысливать то, что партнёр не смог выразить,
- умение донести до партнёра, что его мнение было услышано и понято,
- навык регулирования эмоционального напряжения в процессе беседы.

Следует отметить, что овладение данными навыками свидетельствует о коммуникативной компетентности индивида. Чем выше уровень этой компетентности, тем ниже вероятность возникновения дисгармонии в межличностных отношениях и, соответственно, меньше риск субъективного переживания одиночества.

Таким образом, социально-психологический тренинг, в частности, «тренинг коммуникативной компетентности», выступает действенным инструментом в работе с людьми, испытывающими одиночество. Он позволяет не только развить необходимые социальные навыки, но и изменить восприятие межличностных взаимодействий, сделать их более гармоничными и удовлетворяющими. Акцент делается на осознании и преодолении барьеров, препятствующих установлению глубоких и значимых связей с окружающими.

Практическая ценность тренинга коммуникативной компетентности заключается в его способности предоставить участникам конкретные инструменты и техники для улучшения качества общения. Овладение навыками активного слушания, эмпатии, конструктивного выражения своих мыслей и чувств, а также регулирования эмоционального напряжения способствует созданию доверительной атмосферы и более глубокому взаимопониманию.

Более того, групповая форма тренинга создаёт поддерживающую среду, в которой участники могут делиться своим опытом, получать обратную связь и учиться друг у друга. Это позволяет не только освоить новые навыки, но и

почувствовать себя частью сообщества, что особенно важно для людей, испытывающих одиночество.

Для студентов тренинг коммуникативной компетентности приобретает особое значение в контексте адаптации к новым условиям обучения и жизни в целом. Переход в вуз, новые знакомства, необходимость налаживать отношения с одногруппниками и преподавателями — все это требует развитых коммуникативных навыков. Тренинг помогает студентам эффективно взаимодействовать в учебных группах, участвовать в дискуссиях, представлять свои проекты и идеи, а также разрешать возникающие конфликты.

Участие в тренинге способствует формированию у студентов уверенности в себе и своих коммуникативных способностях. Это, в свою очередь, положительно сказывается на их академической успеваемости и общем психологическом благополучии. Студенты, обладающие развитыми навыками общения, более успешно проходят собеседования при трудоустройстве, легко адаптируются к новым рабочим коллективам и выстраивают эффективные отношения с коллегами.

Кроме того, тренинг коммуникативной компетентности может стать важным элементом профилактики социальной изоляции и депрессивных состояний, которые, к сожалению, нередко встречаются среди студентов. Создание поддерживающей среды и возможность обмена опытом с другими участниками помогает студентам почувствовать себя частью коллектива и справиться с трудностями, связанными с учёбой и адаптацией к новой жизни.

Выводы по главе 1

В первой главе рассматриваются теоретико-методологические основы изучения феномена одиночества, которые описываются через призму психолого-педагогических подходов.

Выделяются три основных подхода к пониманию понятия одиночества: негативное состояние, экзистенциальная данность и комплексное переживание, сочетание негативных и позитивных аспектов.

Раскрываются различия и пересечения понятий «одиночество», «уединение», «изоляция». Одиночество представляется как субъективно негативное состояние, связанное с дефицитом социальных связей и неудовлетворённостью во взаимоотношениях, тогда как уединение предлагается как состояние, предоставляющее возможность для аутокоммуникации и саморефлексии, которое может снизить стресс и способствовать личностному развитию. Социальная изоляция обозначается как объектное отстранение, которое связано с недоступностью значимых контактов и восприятие этого состояния варьируется от фактической изоляции до субъективного одиночества. Одиночество остаётся субъективным переживанием дисбаланса между желаемыми и реализованными отношениями.

Одиночество трактуется через различные дисциплины: психологию, философию и религию. В различных философских системах одиночество рассматривается как качество существования, которые могут придавать ему как негативный, так и экзистенциальный смысл, т.е осмысливается как неотъемлемая часть человеческого существования, которое невозможно устранить, но можно принять и использовать для личностного роста.

Одиночество особенно актуально для молодёжи, что связано с переходами в жизни, изменениями в социальных ролях и оценками собственного «Я». Особое внимание уделяется студентам университетов, которые сталкиваются с уникальными вызовами, связанными с переходом к самостоятельной жизни, сменой места жительства и адаптацией к новой социальной среде. Одиночество у студентов может проявляться в различных формах (социальное, эмоциональное, субъективное) и связано с негативными последствиями для психического и физического здоровья, включая депрессию, тревожность и снижение успеваемости.

Стиль привязанности и личностные качества также играют роль в переживании одиночества. Тревожный стиль привязанности и адаптивные трудности могут усиливать чувство одиночества и препятствовать социальной адаптации.

В контексте будущих педагогов, важно учитывать, что переживание одиночества может негативно влиять на их профессиональную деятельность. Поэтому необходимо уделять внимание поддержке студентов педагогических вузов и развитию их социальных навыков.

Важно понимать, что одиночество может иметь значительное влияние на психическое здоровье и социальное взаимодействие в студенческой среде. Таким образом программы социальной поддержки и осознание проблемности одиночества могут помочь молодым людям справляться с этим состоянием, создавая условия для формирования социальных связей и улучшения эмоционального благополучия.

Социально-психологический тренинг (СПТ), в частности "тренинг коммуникативной компетентности" Е.В. Сидоренко, является эффективным инструментом для преодоления одиночества. Он направлен на развитие навыков общения, самопознания, саморегуляции и межличностного взаимодействия. Тренинг позволяет участникам осознать и преодолеть сложности в общении, развить навыки активного слушания, эмпатии, конструктивного выражения мыслей и чувств, а также регулирования эмоционального напряжения.

Следовательно, в первой главе делается акцент на важности мультидисциплинарного понимания феномена одиночества, предлагая широкое исследование данного состояния через различные концепции. Это знание может послужить основой для разработки тактик и стратегий психологической поддержки и вмешательств, направленных на облегчение переживания одиночества и содействие в поиске полезных аспектов уединения.

Глава 2. Эмпирическое изучение субъективного ощущения одинокчества у студентов педагогического вуза

2.1 Констатирующий этап эксперимента. Описание диагностических методик. База исследования

Проведение констатирующего этапа эксперимента осуществлялось на выборке 100 человек - юноши и девушки в возрасте от 17 лет до 21 года. Выборку составили студенты АНО ВО «Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия, митрополита Московского» всех профилей и всех лет обучения. Исследование проводилось в апреле и ноябре 2024 года, в марте 2025 года.

Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с поставленными задачами исследования. В исследовании были применены следующие психодиагностические методики:

1. Диагностический опросник Одинокчество (С. Г. Корчагина (2008)), состоящий из двух частей, предназначен для измерения уровня одиночества, переживаемого человеком на текущий момент, а также для определения преобладающего типа одиночества: диффузного, отчуждающего, диссоциированного.
2. Дифференциальный опросник переживания одиночества (короткая версия ДОПО-3к) (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин (2013)) создан на основе авторской модели отношения к одиночеству. Методика измеряет общее переживание одиночества и два аспекта отношения к нему: зависимость от общения и позитивное одиночество.

3. Опросник переживания одиночества (Е.А. Манакова 2018)). Методика позволяет углублённо проанализировать связанные с одиночеством переживания, охарактеризовать представления о его причинах и определить выраженность вызванных им негативных эмоций.

Для статистической обработки полученных в ходе диагностики данных использовались:

- описательный анализ;
- корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона).

Основные этапы организации и проведения эмпирического исследования:

1 этап — подготовительный: анализ проблем исследования, выбор методик для последующей диагностики.

2 этап — исследовательский: инструктаж испытуемых, проведение тестирования.

3 этап — обобщающий: обработка полученных результатов тестирования, анализ и интерпретация полученных результатов.

Таким образом, участникам исследования были предложены методики, позволяющие выявить наличие субъективного ощущения одиночества, определить степень переживания и вид испытываемого одиночества, а также установить наличие позитивного переживания данного феномена.

Описание методик:

1. ДОО: Уровень одиночества (С. Г. Корчагина (2008)) [Приложение А]

Диагностический опросник предназначенный для определения глубины переживаемого в текущий момент одиночества.

2. ДОО: Тип одиночества (С. Г. Корчагина (2008)) [Приложение Б]

Диагностический опросник предназначенный для определения типа одиночества, включает 30 вопросов или утверждений и два варианта ответов на них («да» или «нет»). Методика позволяет выявить три типа одиночества: диффузное, отчуждающее и диссоциированное.

3. Дифференциальный опросник переживания одиночества (короткая версия ДОПО-3к) (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин (2013)) [Приложение В]

Опросник состоит из 24 утверждений, сгруппированных в три шкалы.

Шкала Общее переживание одиночества отражает степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми.

Шкала Зависимость от общения отражает неприятие одиночества, неспособность оставаться одному.

Шкала Позитивное одиночество измеряет способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития.

Методика разработана на основе авторской концепции отношения к одиночеству, согласно которой принятие одиночества как экзистенциальной реальности позволяет человеку научиться ценить моменты уединения и использовать их как ресурс для саморефлексии и личностного развития. В противоположность этому, неприятие или страх перед одиночеством ведут к избеганию уединения и постоянному стремлению к социальным взаимодействиям, что, в свою очередь, становится препятствием для встречи человека с самим собой и мешает его личностному росту. Выбор между одиночеством и общением с другими людьми представляет собой один из основных экзистенциальных вызовов, с которыми каждый человек сталкивается на протяжении всей своей жизни. Одиночество в самом широком смысле можно охарактеризовать как ощущение собственной отстранённости от других людей. Это чувство может возникать как в условиях физической изоляции (комбинация этих двух факторов традиционно обозначается

термином «одинокчество»), так и в компании других людей, но без наличия эмоциональной связи с ними (отчуждение). В обоих случаях одиночество может быть как добровольным, осознанным и принятым (уединение), так и принудительным; в последнем варианте оно может стать причиной значительных психологических проблем и расстройств.

Субъективные и разнообразные переживания, связанные с феноменом одиночества, могут варьироваться в зависимости от контекста. Время, проведенное в одиночестве, может вызывать чувство отчаяния, но также оно может быть использовано для творчества, медитации и внутреннего диалога, что позволяет глубже осознать ценность межличностных отношений. Следовательно, для адекватного понимания одиночества важно различать негативные переживания, характеризующиеся чувством отделённости и изоляции от окружающих, и положительные аспекты уединения, которые могут быть как конструктивными, так и деструктивными.

Принятие одиночества как экзистенциальной реальности позволяет нам ценить уединение, рассматривая его как позитивный источник для личностного роста и формирования новых, более глубоких и осмысленных отношений с окружающими. Напротив, нежелание оставаться наедине с собой или страх перед одиночеством может привести к постоянному избеганию уединения и стремлению к социальным взаимодействиям.

4. Опросник переживания одиночества (Е.А. Манакова (2018)) [Приложение Г]

Состоит из 30 утверждений, сгруппированных в 6 шкал:

1. Переживание одиночества как негативного чувства (утверждения: 1, 7, 13, 19, 25).
2. Отрицание переживания одиночества (утверждения: 2, 8, 14, 20, 26).
3. Переживание одиночества как временного вынужденного явления (утверждения: 3, 9, 15, 21, 27).

4. Одиночество как результат страха брать ответственность за других (утверждения: 4, 10, 16, 22, 28).
5. Духовное одиночество как отсутствие поддержки, понимания (утверждения: 5, 11, 17, 23, 29).
6. Физическое одиночество вследствие собственной непривлекательности (утверждения: 6, 12, 18, 24, 30).

2.2. Анализ результатов исследования

Обратимся к результатам, полученным в ходе проведения исследования.

1. Результаты опроса с использованием методики ДОО: Уровень одиночества (С. Г. Корчагина (2008))

В ходе анализа результатов, полученных при использовании опросника «Уровень одиночества», были получены следующие данные:

Как видно из диаграммы (рисунок 1) 97% респондентов переживают одиночество. Корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона) позволил выявить связь между годом обучения и глубиной переживания одиночества. Корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Пирсона предназначен для выявления степени и направления связи между двумя переменными. В вашем случае переменные — это год обучения и глубина переживания одиночества [Приложение Д].

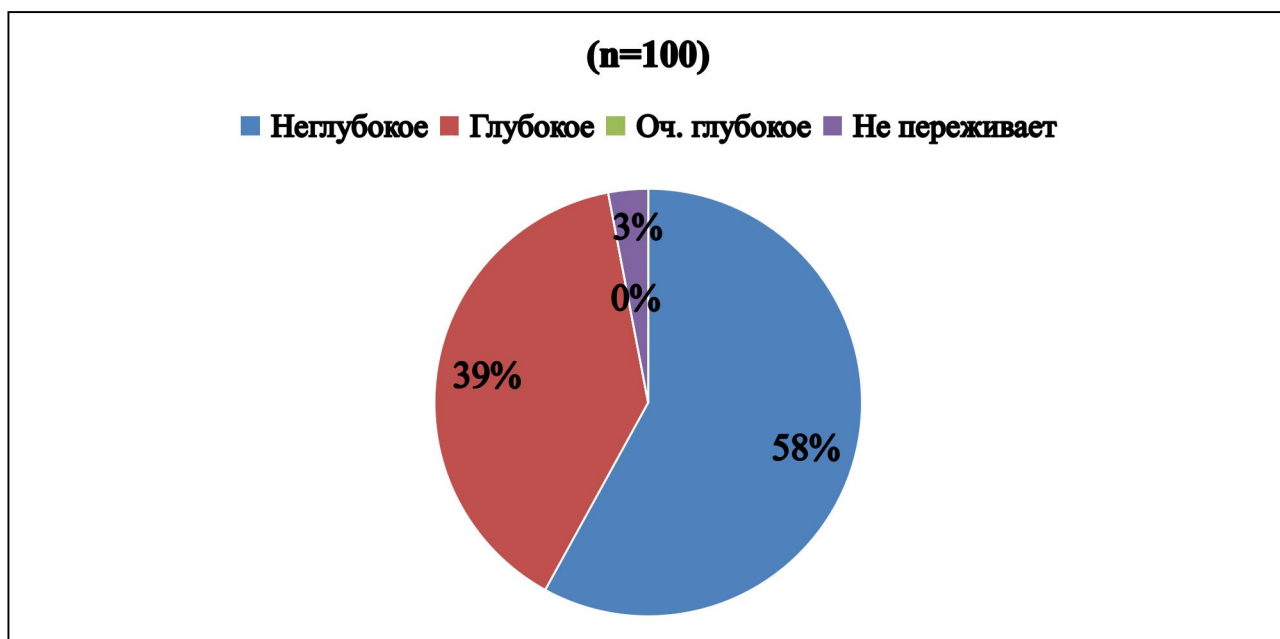


Рисунок 1 – Результаты опроса с использованием методики

ДОО: Уровень одиночества (С. Г. Корчагина (2008))

Результаты показывают, что существует средняя отрицательная корреляция между годом обучения и глубиной переживания одиночества (коэффициент корреляции $-0,52$). Это означает, что по мере взросления студентов (или увеличения года обучения) их переживание одиночества стремиться от глубокого к неглубокому, то есть глубина одиночества уменьшается.

Изменения в восприятии одиночества могут происходить по разным причинам по мере взросления студентов. Некоторые возможные объяснения:

- Развитие эмоциональной зрелости. С возрастом у людей обычно растёт эмоциональная зрелость, что позволяет им лучше справляться с трудными эмоциями, такими как одиночество.
- Увеличение социальной поддержки. По мере взросления студенты могут находить более крепкие социальные связи, что помогает смягчить чувство одиночества и уменьшить его глубину.

- Изменение приоритетов. Взросление часто связано с изменением приоритетов и ценностей, что может привести к большему принятию состояния одиночества как естественной части жизни.
- Опыт и адаптация. Студенты могут накапливать опыт, учась справляться с одиночеством, что позволяет им чувствовать себя менее уязвимыми и лучше адаптироваться к новым условиям.
- Улучшение навыков общения. Со временем человек может развивать навыки общения и отношения, что помогает создавать более глубокие и значимые связи с другими людьми.

Таким образом общая интерпретация полученных данных предлагает положительную перспективу: студенты могут находить пути для снижения тревожности и одиночества в ходе их обучения.

2. Результаты опроса с использованием методики ДОО: Тип одиночества (С. Г. Корчагина (2008))

В ходе анализа результатов, полученных при использовании опросника «Тип одиночества», были получены следующие данные (рисунок 2, 3):

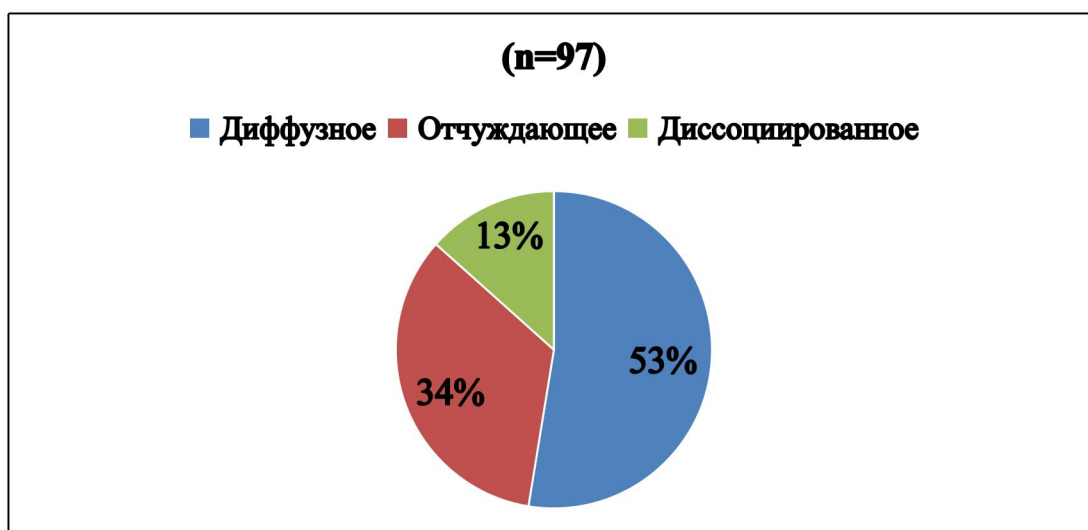


Рисунок 2 – Результаты опроса с использованием методики

ДОО: Тип одиночества (С. Г. Корчагина (2008))

Согласно полученным результатам преобладает диффузный тип одиночества (рисунок 2), студенты первого и четвёртого года обучения в большей степени подвержены переживанию этого типа одиночества (рисунок 3).

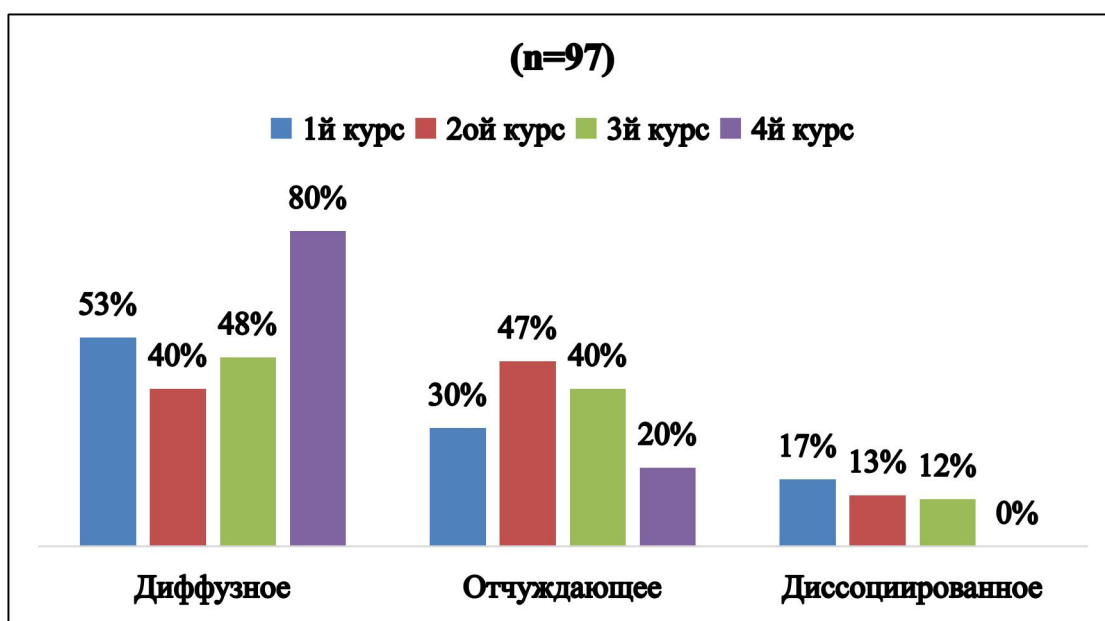


Рисунок 3 – Результаты опроса с использованием методики

ДОО: Тип одиночества (С. Г. Корчагина (2008))

Диффузное одиночество предполагает ощущение изоляции и отсутствия глубокой связи с окружающими, несмотря на наличие социальных взаимодействий, что связано с недостаточной идентификацией с собой и сильной зависимостью от мнения других, что приводит к поверхностным отношениям и внутреннему страданию. Студенты могут подстраиваться под ожидания окружающих и копировать поведение других, вместо того чтобы выражать свои истинные чувства и желания. Это создаёт противоречия в их отношении к себе и другим: с одной стороны, они жаждут связи, с другой — боятся открыться и быть уязвимыми.

В условиях диффузного одиночества может возникать высокая тревожность и эмоциональная нестабильность, что подчёркивает потребность в поддержке и понимании, но парадоксально затрудняет установление

подлинных отношений, которые могли бы помочь преодолеть чувство одиночества.

Мы предполагаем, что переживания данного типа одиночества связаны с кризисом идентичности.

Часто приходится сталкиваться с тем, что, несмотря на успешное поступление в вуз, студенты испытывают сомнения касательно выбранной специальности или направления дальнейшей карьеры (характерно для студентов-выпускников). Страхи, беспокойства и тревоги могут усиливаться в связи с давлением учёбы, конкуренцией и ожиданиями со стороны окружающих.

Также переход из одной возрастной категории в другую в начале студенческой жизни и смена социального статуса по завершении охарактеризованы активным исследованием различных ценностей и философии жизни. Молодые люди могут задаваться вопросом о том, что действительно важно и испытывать тревогу из-за отсутствия ясности.

Таким образом частые мысли о несостоятельности и сравнении себя с другими могут усиливать стремление к изоляции.

На втором году обучения студенты, как правило, находятся в возрасте 19-20 лет. В этом возрасте, важнейшей задачей является достижение интимности, что подразумевает способность объединяться с идентичностью другого человека, не опасаясь утраты собственного «я». В случае, если индивид уклоняется от межличностных связей и чрезмерно сосредоточен на себе, у него может возникнуть чувство одиночества и изоляции. Положительным результатом успешного преодоления кризиса «интимность/изоляция» является любовь, как готовность доверять другому человеку и оставаться преданным этим отношениям, даже если они требуют жертв или самоотверженности, а также стремление разделить все трудности с партнёром.

Неудивительно, что в этот период студенты особенно подвержены переживаниям глубокой изоляции, которая проявляется в обособлении личности от окружающих, социальных норм, ценностей и мира в целом (студенты 2го курса в большей степени испытывают отчуждающее одиночество – рисунок 3). В это время наблюдается утрата значимых связей, интимности и приватности в общении, а также способности к единению с другими. Человек начинает чувствовать себя покинутым и потерянным в чуждом и непонятном ему окружении. Осознание того, что его не могут услышать, понять или принять, зачастую приводит к убеждению в своей ненужности и неинтересности. Когда эти мысли овладевают сознанием, интерес к жизни в целом угасает. Сильное чувство отчуждения порождает острое одиночество, в то время как длительное состояние приводит к взаимному отчуждению.

Диссоциированное одиночество проявлено у студентов в меньшей степени по сравнению с другими типами (рисунок 2).

Диссоциированное одиночество — это состояние, при котором человек испытывает чувство одиночества, но это чувство отличается от обычного одиночества тем, что оно сопровождается определённой формой диссоциации. Диссоциация может проявляться как отстранённость от окружающей действительности, эмоций или даже своих мыслей. Это состояние может возникать как защитная реакция на стресс, травму или эмоциональную боль.

Некоторые возможные аспекты:

- студенты могут чувствовать себя изолированным, но при этом не полностью осознавать свои эмоции или их последствия. Это может привести к отсутствию понимания того, почему они чувствуют себя одиноким;
- студенты могут ощущать, что они наблюдают за своей жизнью со стороны, что приводит к чувству, что их одиночество не является частью реальности.

Это может создавать ощущение неуверенности в собственных ощущениях и переживаниях.

- диссоциация может быть способом избегания эмоциональной боли, связанной с одиночеством или другими травмирующими событиями. Это может защитить человека от болезненных чувств, но в то же время усугубить чувство одиночества.
- диссоциированное одиночество может привести к ощущению, что отношения с другими людьми поверхностны или незначительны, даже если на самом деле человек общается с ними.
- студенты, испытывающие диссоциированное одиночество, могут испытывать трудности в осознании своих собственных потребностей и желаний, что усложняет процесс установления близких отношений.

3. Результаты опроса с использованием методики Дифференциальный опросник переживания одиночества (короткая версия ДОПО-3к) (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин (2013))

В ходе анализа результатов, полученных при использовании опросника, были получены следующие данные:

По результатам диагностики большая часть студентов испытывает общее переживание одиночества (рисунок 4), которое в большей степени проявлено у студентов первого года обучения (рисунок 5). При том, что уровень позитивного осмысления одиночества повышается к четвёртому курсу (рисунок 5). Зависимость от общения наиболее высока у студентов второго курса (рисунок 5).

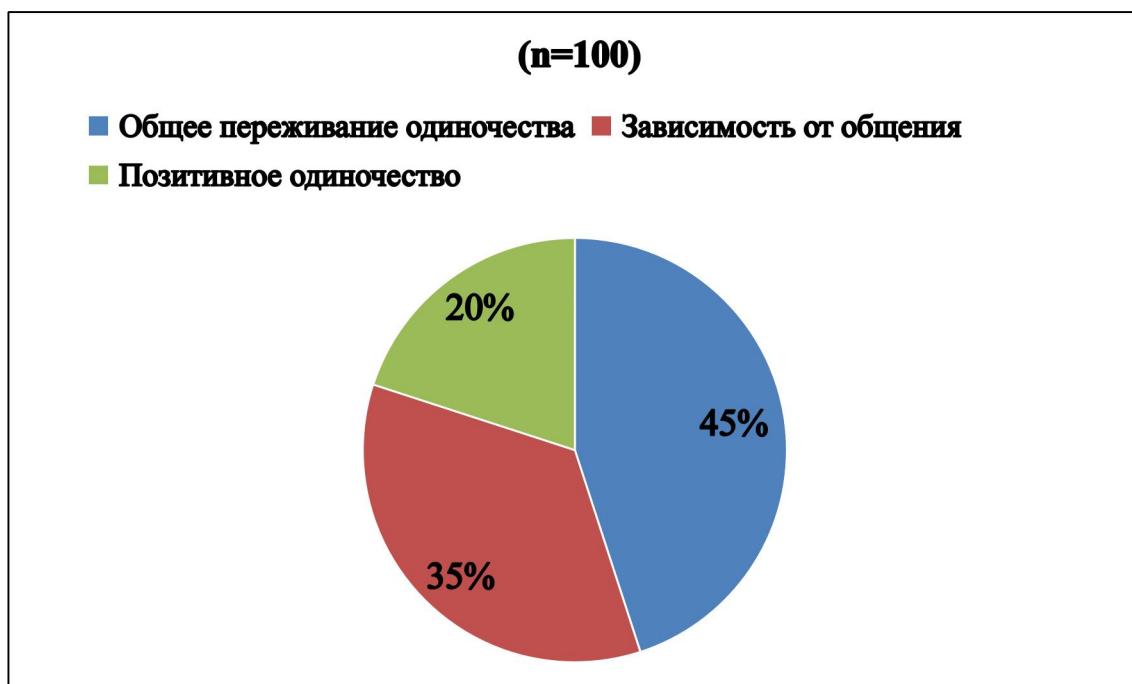


Рисунок 4 – Результаты опроса с использованием методики
Дифференциальный опросник переживания одиночества (короткая версия ДОПО-3к)
(Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин (2013))

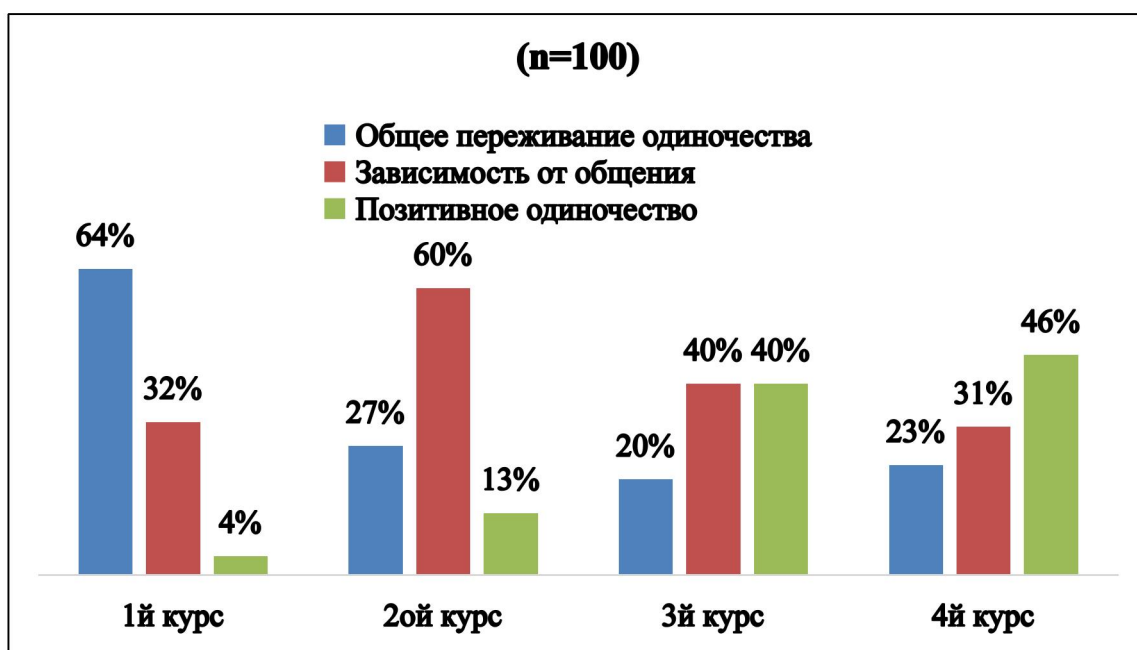


Рисунок 5 – Результаты опроса с использованием методики
Дифференциальный опросник переживания одиночества (короткая версия ДОПО-3к)
(Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин (2013))

Исходя из результатов описанных выше, мы можем предположить, что в ходе нашего исследования мы столкнулись с переживанием одиночества вызванным адаптацией к новой среде:

- поступление в университет и/или переезд в новый город часто сопровождается изменениями в социальной среде. Студенты могут ощущать бедность привычных связей и поддержку друзей и семьи, что может привести к одиночеству;
- студенты, особенно те, кто испытывает трудности с установлением новых социальных связей, могут чувствовать себя изолированными. Это может быть особенно актуально для интровертов или людей, которые испытывают тревогу в социальных ситуациях;
- студенты, переезжающие из разных регионов или стран, могут сталкиваться с культурными различиями, что также может усугублять одиночество. Необходимость приспосабливаться к новым нормам и обычаям может быть стрессовой;
- высокий уровень стресса, связанный с учебной нагрузкой и необходимостью генерировать успешные результаты, может усугублять чувство одиночества. Это особенно актуально в начале учебного года, когда студенты находятся под давлением.

Соответственно к концу обучения студенты переосмысливают одиночество в контексте получения положительного эффекта от уединения.

4. Результаты опроса с использованием методики Опросник переживания одиночества (Е.А. Манакова (2018))

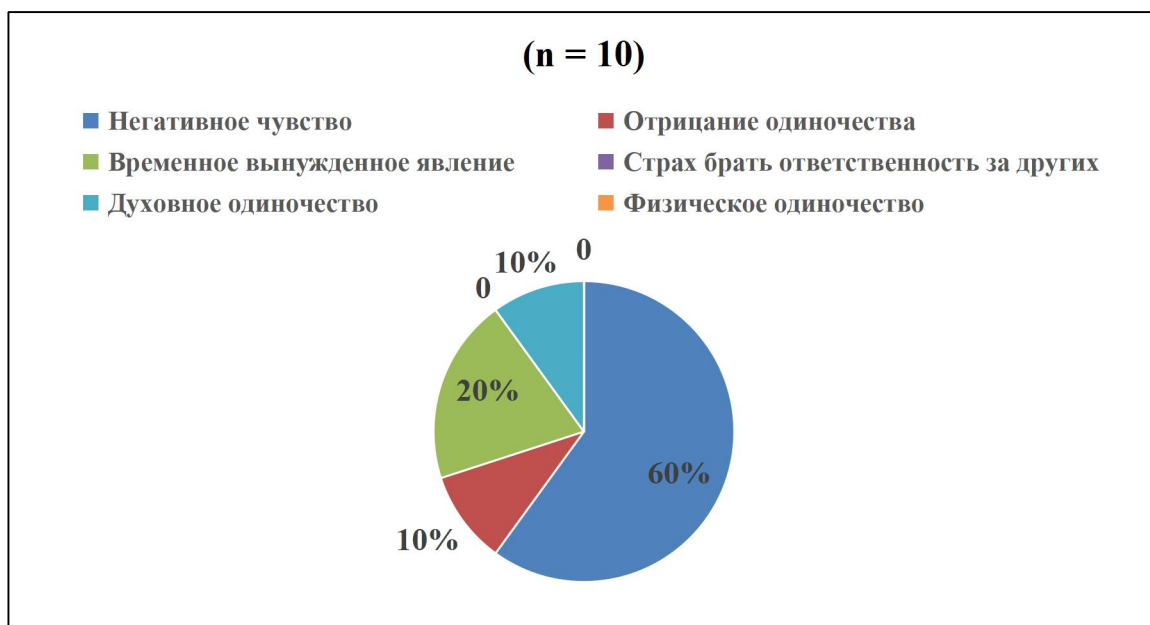


Рисунок 6 – Результаты опроса с использованием методики
Опросник переживания одиночества (Е.А. Манакова (2018))

Как мы можем заметить большинство участников тренинга переживает одиночество как негативное чувство. Причины, по которым это может происходить:

- **Эволюционные корни.** На протяжении тысячелетий человек был социальным существом, чьё выживание зависело от принадлежности к группе. В древние времена изоляция могла означать смертельную опасность: без поддержки племени шансы выжить были минимальны. Эти эволюционные механизмы продолжают влиять на нас и сегодня, вызывая страх перед одиночеством как потенциальной угрозой нашему благополучию.
- **Социальные нормы и ожидания.** Современное общество активно пропагандирует идею успешности через социальные связи. Наличие друзей, семьи и партнёра зачастую воспринимается как показатель полноценной жизни. Одиночество же может быть воспринято как признак неудачи или социальной неполноценности, что приводит к чувству стыда и неуверенности в себе.

- Психологическое давление. Для многих людей одиночество связано с внутренними конфликтами и самоанализом, которые могут вызывать тревогу и депрессию. Без отвлекающих факторов общения человек остаётся один на один со своими мыслями и переживаниями, что иногда становится тяжким испытанием для психики.
- Влияние медиа. Медиа также играет важную роль в формировании негативного восприятия одиночества. Фильмы, сериалы и реклама часто демонстрируют образы счастья через призму отношений и дружбы. В результате создаётся иллюзия, что жизнь без постоянного общения с другими людьми неполноценна.
- Личностные особенности. Некоторые люди по своей природе более склонны к интроверсии или экстраверсии. Для экстравертов отсутствие социальных взаимодействий может стать настоящим испытанием, так как они черпают энергию из общения с окружающими. Интроверты же могут наслаждаться уединением, но даже им иногда необходимо общение для поддержания эмоционального равновесия.
- Страх перед неизвестностью. Одиночество может пробуждать страхи перед будущим: "Что если я останусь один навсегда?" Такие мысли способны вызвать панические настроения и усугубить чувство изоляции.

Понимание причин негативного восприятия одиночества может помочь изменить отношение к этому состоянию и найти способы превратить его в источник силы и личностного роста.

2.3 Формирующий этап эксперимента. Разработка и апробация СПТ (социально-психологического тренинга)

Исследования последних лет показывают, что проблема одиночества в студенческой среде широко распространена. В первую очередь это связано с тем, что после окончания школы меняется объективное социальное положение молодых людей, структура их социальных и межличностных связей - перед многими студентами встаёт задача вступления в новые социальные связи.

В этом контексте подчёркивается актуальность проведения коммуникативного тренинга как формы психологического воздействия, основанного на активных методах групповой работы, в ходе которого решаются вопросы направленные на повышения уверенности в себе, жизненной активности, оптимизма, формирования коммуникативной компетентности, позитивного отношения к другим людям, обучения навыкам эмоционально-волевой устойчивости; оказывается психологическая помощь и поддержка в отношении последствий связанных с субъективным переживанием одиночества.

Тренинговая форма работы со студентами широко представлена в учебных заведениях самого разного профиля. И именно тематика мероприятия отличает данный проект от прочих. Говоря иначе, традиционная и хорошо зарекомендовавшая себя форма работы со студентами применяется в отношении снижения интенсивности переживания одиночества и его последствий.

Коммуникативный тренинг направлен на решение следующих специфических проблем:

- Коммуникативные трудности: установление контактов, сложности в построении доверительных отношений
- Эмоциональная сфера: трудности в распознавании и выражении собственных эмоций, сложности в понимании эмоционального состояния других людей
- Поведенческие проблемы: неумение конструктивно решать конфликты
- Социально-личностные трудности: низкая самооценка, тревожность при общении, сложности в адаптации, неразвитые навыки совместной деятельности
- Планирование деятельности: трудности в организации собственной активности, неразвитые навыки планирования времени, неумение ставить цели и достигать их
- Культурные навыки общения: сложности в соблюдении социальных норм
- Представление о себе (самопознание/формирование Я-концепции): страх одиночества, зависимость от общения, ощущение ненужности, трудности с принятием собственного «Я», неразвитые навыки рефлексии

В настоящее время можно выделить две основные позиции относительно роли тренинга в формировании и развитии коммуникативной компетентности студентов. Сторонники первой позиции утверждают, что тренинг необходим для устранения дефицита навыков и умений, которые зачастую не обеспечиваются современной образовательной системой и процессами социализации, а также не могут быть освоены в ходе «спонтанной» социальной адаптации. В то же время, вторая позиция утверждает, что тренинг представляет собой, прежде всего, работу над осмыслением коммуникативного опыта, расширением сознания и налаживанием отношений с окружающими.

Таким образом, существуют две модели процессов формирования компетенций в результате коммуникационного тренинга. Первая модель

рассматривает тренинг как метод получения и развития знаний, навыков и установок. Вторая модель акцентирует внимание на том, что в процессе тренинга участники осваивают новые, более эффективные способы работы со своим опытом. В практике организации тренингов оба подхода могут сосуществовать, порой в рамках одной интегрированной программы.

Мы предполагаем, что коммуникативный тренинг, являясь эффективным средством улучшения социальных навыков студентов, выступит также профилактическими мерами от негативных последствий переживания одиночества. Тренинг как форма интерактивного обучения хорош тем, что оптимизирован для получения результатов в весьма сжатые сроки. Работа ведётся главным образом с тем, что подлежит изменению, коррекции или модификации «здесь – и – теперь», а это, прежде всего, внешнее поведение и способы его интерпретации. Кроме того:

- коммуникативный тренинг обычно фокусируется на таких навыках, как активное слушание, правильное выражение своих мыслей и чувств, умение задавать вопросы и поддерживать разговор. Эти навыки могут повысить уверенность в социальных взаимодействиях и облегчить установление новых контактов;
- участие в тренинге может помочь студентам повысить свою самооценку и уверенность в себе. Это, в свою очередь, позволяет легче общаться с другими и чувствовать себя комфортнее в социальных ситуациях;
- во время тренинга участники могут встретиться с людьми, испытывающими схожие чувства. Это создаёт ощущение поддержки и единства, что может значительно снизить чувство тревоги;
- участники могут делиться своими переживаниями и получать идеи о том, как справляться с проблемами. Это может быть очень полезно и вдохновляюще;

- тренинг часто включает ролевые игры и тренировки в реальных сценариях, что позволяет участникам практиковать свои навыки в безопасной обстановке. Это помогает чувствовать себя более уверенно при взаимодействии с другими;
- участники могут научиться лучше управлять своими эмоциями, что способствует улучшению межличностных отношений. Умение справляться с негативными эмоциями делает человека более открытым для общения и социальных взаимодействий;
- в рамках тренинга участники могут получить инструменты и стратегии для решения своих конкретных проблем, связанных с выстраиванием жизненных перспектив. Это может включать в себя планирование социальных мероприятий, установление новых знакомств и активное участие в жизни сообщества.

За основу берётся обучение, основанное на опыте, также известное как экспериментальное обучение, представляет собой подход, согласно которому, как утверждают многие специалисты в сфере тренинга, настоящее обучение осуществляется в процессе взаимодействия различных опытов и точек зрения, а также их обмена. Ключевые аспекты этого подхода можно сформулировать следующим образом: опыт является основным двигателем процесса обучения; участники тренингов активно создают свой собственный опыт; через опыт происходит трансформация отношения людей к окружающему миру и к другим людям.

Цель тренинга — сформировать представлений об амбивалентном значении одиночества, расширить представлений о способах помощи и самопомощи в ситуациях одиночества, а также развитие способности к доверительному и поддерживающему общению.

Задачи:

- обучение участников ориентации в проблеме субъективного ощущения одиночества;
- знакомство участников со способами преодоления субъективного ощущения одиночества и его негативных последствий;
- формирование представлений о ресурсном состоянии уединения;
- расширение представлений о возможностях установления контакта в различных ситуациях общения;
- развитие способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений;
- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- овладение навыками эффективного слушания;
- развитие навыков убедительной речи, аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов;
- развитие и расширение навыков принятия решений, нахождение компромисса;
- развитие навыков планирования;
- активизация процесса самопознания.

В целом, коммуникативный тренинг предлагает целый ряд методов, которые могут помочь студентам справиться с предпосылками одиночества и его последствиями, улучшить свои социализационные навыки и построить более полноценные отношения с окружающими.

Среди основных методов выделим:

- Дискуссионные методы. Применяются при разборе ситуаций из практики работы или жизни участников тренинга, при анализе предлагаемых ведущим сложных ситуаций межличностного взаимодействия.

- Игровые методы. Ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельностные, имитационные, игры.
- Метод кейсов - группе передают информацию в виде фактов, основывающихся на реальной ситуации, и просят обсудить проблемы, проанализировать вопросы и дать рекомендации
- Методы, направленные на развитие социальной перцепции. Развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу.
- Медитативные техники. Используются для обучения физической и чувственной релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения и стрессовых состояний, навыкам аутосуггестии, способам саморегуляции.
- Обратная связь
- Саморефлексия

Программа коммуникативного тренинга может включать в себя различные модули для профилактики таких негативных последствий переживания одиночества как социальная изоляция, увеличение конфликтов, низкая самооценка, когнитивные искажения и др. Ниже представлены три блока: коммуникативный, содержательный и рефлексивный. Каждый из блоков содержит элементы, которые могут помочь в работе с этим важным вопросом.

1. Коммуникативный блок

Этот блок направлен на развитие навыков общения и улучшение социального взаимодействия:

- Упражнения на развитие навыков активного слушания: такие, как повторение услышанного, уточняющие вопросы и эмпатическое отражение;

- Ролевая игра: разыгрывание сценариев общения с целью проработки различных реакций и подходов;
- Дискуссионные группы: организация групповых встреч для обсуждения тем, связанных с социальными связями;
- Тренировка ассертивности: уроки о том, как выражать свои мысли и чувства уверенно, но уважительно.

2. Содержательный блок

Содержательный блок фокусируется на углубленном понимании одиночества и его последствий:

- Обсуждение теоретических основ одиночества: понятие одиночества, его виды, влияние на психическое здоровье;
- Работа с когнитивными искажениями: выявление и изменение негативных мыслей о себе и о своих социальных отношениях;
- Анализ причин и последствий одиночества: стимулы, ведущие к одиночеству, и их влияние на жизнь;
- Создание личной карты социальных связей: формирование визуального представления о текущих и потенциальных связях.

3. Рефлексивный блок

Рефлексивный блок способствует самопознанию и осознанию различных аспектов своего опыта:

- Ведение дневника: запись своих чувств и мыслей об одиночестве, отмечая триггеры и контексты;
- Групповые обсуждения: возможность делиться своим опытом, получать поддержку и обсуждать общие чувства;

- Рефлексивные практики: такие, как медитация или осознанность, с целью помочь сосредоточиться на своих эмоциях и мыслях без осуждения;
- Оценка личных целей и ценностей: работа по выявлению того, что важно в межличностных отношениях и как этого можно достичь.

SWOT-анализ тренинга позволил выявить сильные и слабые стороны, а также возможности для улучшения (таблица 1).

Таблица 1 – SWOT-анализ СПТ

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	СЛАБЫЕ СТОРОНЫ
1. Расширение представлений об одиночестве, чувствах и эмоциях 2. Развитие способности к гармоничному и поддерживающему общению 3. Повышение значимости собственной личности 4. Формирование творческого подхода к разрешению проблемы одиночества	1. Временный характер эффекта 2. Замыкание участников в границах тренинга 3. Отсутствие изменений в реальной жизни 4. Необходимость оказания индивидуальной помощи/поддержки
ВОЗМОЖНОСТИ	УГРОЗЫ
1. Актуальность заявленной темы в контексте современного общества 2. Отсутствие альтернативных методов работы с проблемой 3. Желание студентов найти друзей/единомышленников 4. Заинтересованность студентов в совместной/групповой деятельности	1. Отсутствие интереса к теме одиночества у участников тренинга (возможно, страх одиночества) 2. Трудности с вовлеченностью 3. Возникновение коммуникативных барьеров (особенно на линии ведущий - участник(и) тренинга) 4. Нарушение баланса между дидактической и интерактивной составляющими тренинга

По результатам анализа были приняты следующие решения:

- Предоставить участникам тренинга раздаточный материал, который они смогут использовать в качестве самопомощи
- Подобрать упражнения и игры, результатом выполнения которых будет материальное подтверждение их достижений, список советов/рекомендаций по проблеме, своеобразный элемент психологической поддержки
- Предложить участникам тренинга личные консультации по результатам диагностики
- Включить в программу тренинга реальные истории одиноких людей с удивительной судьбой
- Сформировать группу участников в размере 10 человек с целью не обделить внимание ни одного из студентов, следовательно, повысить вовлеченность в процесс каждого из участников
- В ходе ведения тренинга активно проявлять такие качества как эмпатия, умение активно слушать, умение создавать атмосферу доверия, тактичность
- Разработать насыщенную программу с различными формами работы

В соответствии с содержательными блоками и принятыми решениями по результатам SWOT - анализа составлена программа тренинга. За основу взяты пособия В.Ю. Большакова «Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры» и И.В. Вачкова «Основы технологии группового тренинга». Игры и упражнения были адаптированы в соответствии с целями и задачами тренинга. Особое внимание было уделено интеграции темы одиночества в программу коммуникативного тренинга (таблица 2).

Таблица 2 – Программа СПТ

День	Цель и задачи	Содержание
1й (3ч)	Цель 1го дня тренинга – установить положительный социально-психологический климат в группе, способствующий наибольшей эффективности тренинга. Задачи 1го дня тренинга: ● Диагностика исходного состояния участников тренинга в контексте переживания субъективного ощущения одиночества; ● Знакомство участников тренинга; ● Установление основных правил работы и взаимодействия в тренинговой работе; ● Создание групповой атмосферы средствами упражнений коммуникативной направленности; ● Информирование участников о чувстве одиночества, его особенностях, постановка проблемы и её активное обсуждение.	Диагностика 1. Знакомство «Я вчера...» 2. Правила 3. Опрос самочувствия / Ожидания 4. Взаимные презентации 5. Обсуждение темы одиночества («Самые одинокие люди в мире» [Приложение Е, Ж]) 6. Упражнение «Выведи козу» 7. Игра «Автобусы» 8. Упражнение «Найди свою пару» [Приложение И] 9. Рефлексия 10. Ритуал прощания
2й (3ч)	Цель 2го дня тренинга - формирование сплочённого коллектива, открытого для доверительного и поддерживающего общения. Задачи 2го дня тренинга: ● Повышение эффективности работы ● Улучшение коммуникации	1. Правила 2. «Я хочу...» 3. Разогревающая гимнастика 4. Упражнение «Имя-движение»

	● Формирование единой команды / сплочение коллектива ● Укрепление доверия ● Решение конфликтов ● Развитие эмпатии	5. Обращение к группе 6. Упражнение «Рекламный ролик» 7. Игра «Кораблекрушение» 8. Игра «Гражданская оборона» 9. Упражнение на снятие агрессии 10. Письмо поддержки одинокому Маленькому Принцу 11. Рефлексия 12. Ритуал прощания
3й (3ч)	Цель 3го дня тренинга - способствовать переоценке состояния одиночества путём исследования и усиления внутреличных ресурсов. Задачи 3го дня тренинга: ● Обсуждение личного отношения к одиночеству через метод проекции ● Работа с самоопределением ● Подведение итогов ● Определение последовательности шагов внедрения результатов тренинга в реальную жизнь ● Закрепление положительного эмоционального заряда	1. Правила 2. «Я скучаю по ...» 3. Рассказ «Мой одинокий Маленький Принц» 4. Чтение писем поддержки Маленькому Принцу 5. Упражнение «Дорога из одиночества» [Приложение К] 6. Подведение итогов по теме ОДИНОЧЕСТВО 7. Упражнение «Кто я?»

	• Диагностика состояния участников тренинга в контексте переживания субъективного ощущения одиночества после прохождения тренинга	8. Игра «Личный герб и девиз» 9. 10 мыслительных упражнений [Приложение Л] 10. Рефлексия 11. Подведение итогов тренинга 12. Ритуал прощания Диагностика
--	---	---

Как мы можем видеть из представленной таблицы классические упражнения сборников, обозначенных выше, перемежаются с дискуссиями и заданиями по теме одиночества.

Первый день предусматривает знакомство с темой средствами «захватывающих» историй самых одиноких в мире людей и анализ чувственной составляющей вопроса, акцентирование внимания на стенических и астенических чувствах. Упражнение «Найди пару» в конце первого дня даёт возможность взглянуть на проблему одиночества философски и где-то даже с юмором.

Второй день тренинга с самого начала задаёт активный и энергичный тон работы. Участники тренинга разгоняют эмоции, учатся выражать себя открыто и без стеснения. Таким образом эмоциональная наполненность к концу дня - замечательная возможность оказать поддержку одинокому человеку. Таким человеком становится хорошо известный всем герой повести-сказки Антуана де Сент-Экзюпери Маленький принц. Участники пишут письма поддержки.

Третий завершающий день тренинга начинается с несколько меланхоличного тона упражнения «Я скучаю по...», которое плавно переходит в составление каждым участником группы своей версии сюжета повести-сказки «Маленький принц». Студенты повествуют свою версию событий - по какой причине их маленький принц остался совсем один; почему ему одиноко. Метод проекции позволяет отрефлексировать личное отношение к состоянию одиночества. После озвучивания рассказов каждый участник получает (случайным выбором) письмо поддержки написанное накануне. Зачитываются письма, обсуждаются эмоции, которые мог бы испытать одинокий маленький принц, получив такое послание. Предлагается сохранить письма на память в качестве элемента поддержки в минуту грусти. Далее участникам группы предлагается обозначить шаги на пути преодоления состояния одиночества, выполнив упражнение «Дорога из одиночества» и передав заполненный бланк соседу справа в качестве напутствия.

Тема одиночества закрывается подведением итогов, обсуждением феномена одиночества как ресурсного состояния для самоопределения и саморазвития. Осуществляется переход к упражнениям на самопознание.

2.4. Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента

В коммуникативном тренинге приняли участие студенты обоих полов 1го курса АНО ВО «Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия, митрополита Московского» в количестве 10 человек. Тренинг проводилось 19,20,21 марта 2025 года.

К аспектам компетентности, на которые влияет тренинг и в которых могут произойти изменения, относятся: 1) знания; 2) навыки; 3) установки; 4) формирование мнений о тренинге в целом или его отдельных элементах. Одним из ключевых факторов, влияющих на эффективность тренинга, является формирование мнений о нем. Мнения представляют собой субъективные впечатления участников о тренинге в целом или о его отдельных аспектах, что имеет большое значение для ведущего. Тренеры часто стремятся собирать мнения, так как этот процесс предоставляет ценную информацию для улучшения практики тренинга и позволяет вносить текущие коррективы в программы обучения.

Эффективность тренинга можно оценить с помощью экспресс-анализа, который обычно включает вопросы, такие как: Что вы узнали на занятии? Каковы были ваши ощущения? Какой вклад вы внесли в группу? Что вы получили от группы? Насколько эффективно прошло занятие? Ответы на эти вопросы помогают оценить качество усвоенных знаний.

Обратная связь играет ключевую роль в процессе проведения тренингов. Она позволяет лучше понять действия и настроение участников, а также их эмоциональное состояние. Благодаря обратной связи можно оценить уровень вовлеченности участников в работу. Обратная связь способна оказать сильное воздействие на эмоциональную сферу, одни из лучших эффектов обратной связи – это её влияние на такие характеристики, как уверенность или на излишнюю самоуверенность, а также и на крайнюю нерешительность. По мнению А. Бандуры основные функции обратной связи лежат в области поддержки и укрепления социальных умений. Упражнения с обратной связью можно отнести к универсальным средствам формирования умений компетентного общения. Механизм обратной связи относится к базовому в практике тренингов.

Л. А. Петровская отмечает две роли обратной связи: обратная связь это механизм всякого обучения и обратная связь как формирование образа самого себя.

О. В. Соловьева выделяет три основные функции, выполняемые обратной связью в межличностном общении: регуляция поведения; регуляция межличностных отношений и источник самопознания. В качестве основных функций обратной связи она называет её источником информации для построения представлений о себе – Я-образ, Я-концепция.

Соответственно, критериями и показателями оценки результативности и эффективности тренинга выбраны:

- Экспертная оценка ведущего тренинга
- Обратная связь от участников
- Результаты диагностики по методикам: Диагностический опросник Одиночество: Уровень (С. Г. Корчагина (2008)), Опросник переживания одиночества (Е.А. Манакова (2018))

Результаты тренинга:

Экспертная оценка ведущего тренинга и обратная связь от участников

Социальная сфера - тренинг способствовал формированию благоприятной коммуникативной среды, где студенты учились выстраивать конструктивное взаимодействие и создавать устойчивые социальные связи. В процессе тренинговых игр можно отметить стремление к применению полученных навыков. Особенно важно отметить активное включение в совместную деятельность и пусть и временное, но всё же снижение социальной изоляции.

В ходе обсуждения студенты отмечали, что, к сожалению, в силу различных обстоятельств не имеют возможность объединяться группой для

организации совместной деятельности. Вследствие чего, общение чаще всего оценивается как поверхностное. В большинстве случаев по словам участников тренинга свободное время имеет однообразный характер, чаще всего вне компании друзей или одноклассников.

Эмоциональное развитие студентов также показало значительные результаты. Наблюдается стабилизация эмоционального состояния, проявляющаяся в снижении тревожности и страхов, развитии эмоциональной устойчивости и формировании позитивного эмоционального фона. Участники обогатили свой эмоциональный опыт, научились лучше распознавать эмоции и развивать эмоциональную выразительность.

Все студенты ранее не имели опыта участия в тренингах. Наличие правила круга (участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы) и следование принципу доброжелательности (участники относятся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараются их поддержать и помочь) снизили страх отверженности, неприятия коллективом, укора или же осуждения вне тренинга.

Рефлексия после каждого задания/упражнения/игры дала возможность разделить свой эмоционально-чувственный опыт с остальными. Студенты открыто говорили о том, как меняются их переживания в ходе тренинга. Высоко ценили моменты сильного эмоционального подъёма, готовы были оказывать поддержку друг другу в сложных ситуациях.

В личностном развитии произошли заметные на период тренинга изменения. Повысилась уверенность в себе и своих возможностях, улучшились навыки самоконтроля и укрепилось осознание собственной значимости. Проект способствовал развитию инициативы: студенты стали более активными в общении, проявляли самостоятельность, демонстрировали зачатки лидерских качеств.

Все участники тренинга с восхищением отнеслись к творческим проявлениям друг друга. С большим интересом слушали рассказы, рассматривали творческие проекты, отмечали сильные стороны, выделяли интересные факты. Каждый стремился запомниться аудитории и был рад отмечать заслуги других.

Ожидаемые эффекты тренинга (пролонгированные):

- Развитие социальных навыков
- Повышение самооценки
- Гармонизация межличностных отношений
- Преодоление страха близости, социальной изоляции, одиночества
- Проработка неосознанных барьеров в построении отношений

Результаты диагностики

1. ДОО: Уровень (С. Г. Корчагина (2008))

Методика применялась с целью определения среднего уровня одиночества по группе и дальнейшей динамики показателей. В ходе анализа результатов, полученных при использовании опросника, были получены следующие данные (рисунок 7):

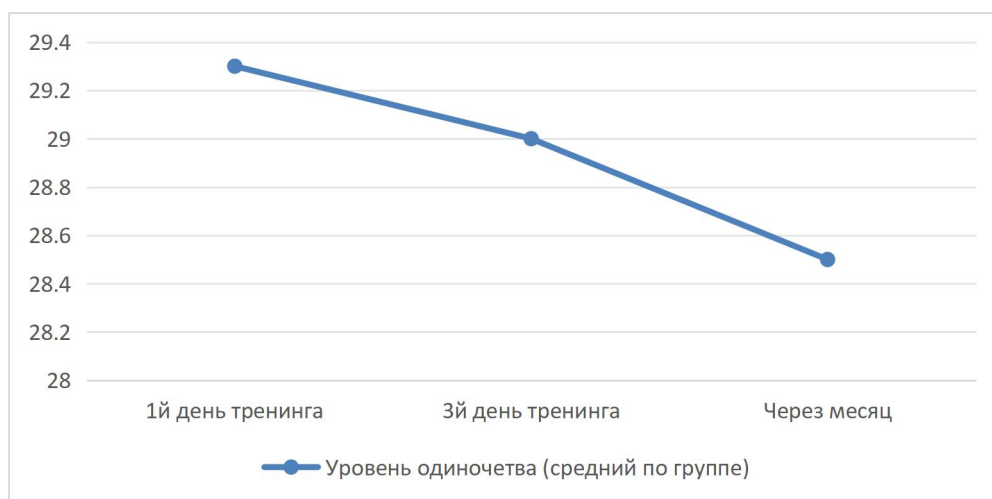


Рисунок 7 – Результаты диагностики по методике ДОО: Уровень (С. Г. Корчагина (2008))

Исходя из полученных данных мы можем сделать вывод ,что, несмотря на то, что студенты продолжают испытывать глубокое одиночество (диапазон 28-38 баллов), наблюдается тенденция к снижению уровня одиночества.

Помимо прочего были проанализированы ответы на отдельные вопросы опросника. Наибольшую значимость с точки зрения эффективности тренинга имели ответы на следующие вопросы (таблица 3) :

Таблица 3 – Ответы на отдельные вопросы ДОО: Уровень (С. Г. Корчагина (2008))

Вопрос	Результат
Испытываете ли Вы недостаток в дружеском общении?	3 студента, с показателем «часто» перед началом тренинга, дали ответ «иногда» сразу после прохождения тренинга и сохранили эту позицию через месяц. Остальные студенты лишь иногда или редко испытывали дефицит дружеского общения, их показатели не изменились в ходе тренинга и по истечении месяца. Можно предположить, что тренинг наиболее эффективен в случае плохо развитых дружеских связей.
Способны ли Вы сейчас к истинному сопереживанию горя другого человека?	Более половины (70%) участников тренинга после прохождения тренинга показали более высокий результат частоты сопереживания горю другого человека. Однако эти тенденции не сохранились в долгосрочной перспективе. Тем не менее стоит отметить, что аудитория в целом смогла проникнуться темой одиночества представленной в жизненных ситуациях других людей и выстроить модели эффективной поддержки.

Чувствуете ли Вы в себе достаточный резерв возможностей для того, чтобы самостоятельно решать жизненные задачи?	90 % студентов отметили, что стали более часто испытывать достаточный запас сил для решения различных задач. Эта тенденция сохранилась практически в полном объеме (80% студентов) спустя месяц. Осмелимся предположить, что тренинговые игры и упражнения способствовали укреплению опоры на себя.
---	---

2. Опросник переживания одиночества (Е.А. Манакова (2018))

В ходе анализа результатов, полученных при использовании опросника, были получены следующие данные (рисунок 8):

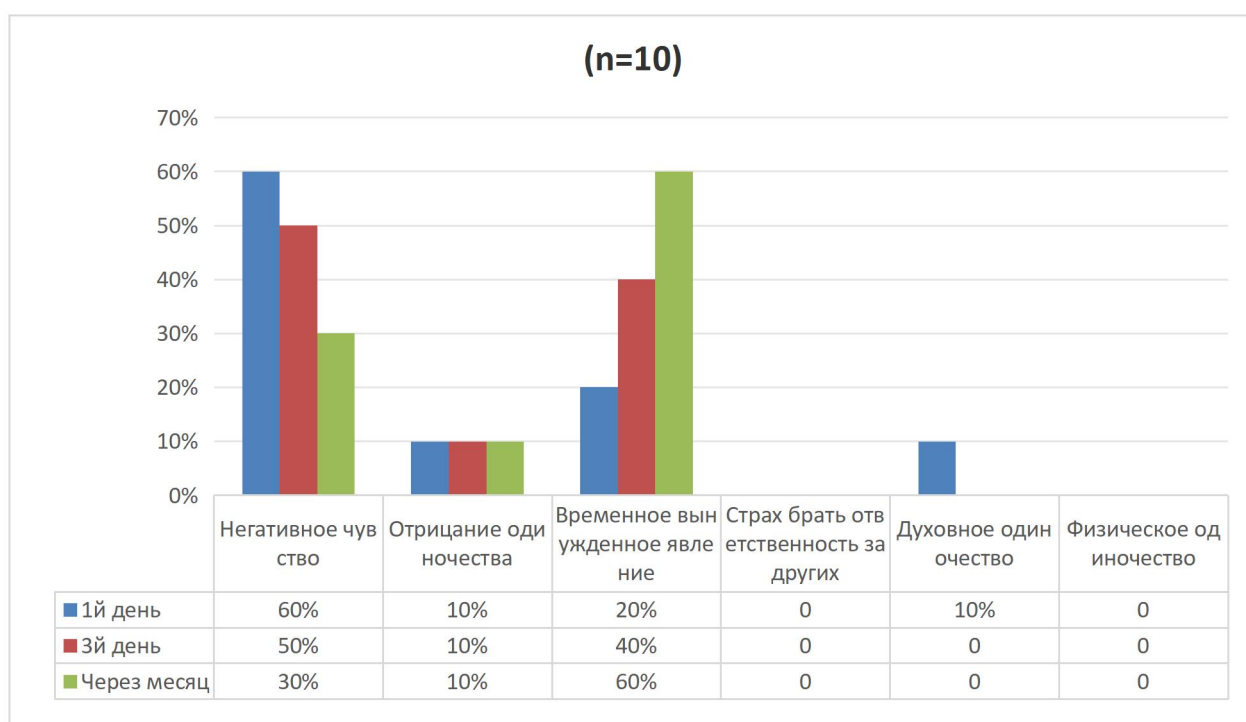


Рисунок 8 – Результаты диагностики по методике

Опросник переживания одиночества (Е.А. Манакова (2018))

Согласно полученным результатам можно сделать вывод о том, что по результатам прохождения тренинга негативное чувство одиночества

постепенно сменяется отношением к нему как к временному вынужденному явлению.

Рассмотрим отдельно утверждения шкалы «Переживание одиночества как негативного чувства»:

- Когда я одинок(а), мне кажется, что жизнь проходит мимо
- Чувство одиночества пробуждает у меня жалость к себе
- От своего одиночества мне часто хочется плакать
- В одиночестве я испытываю внутреннюю борьбу с чувством опустошённости
- Когда я одинок(а), я ощущаю свою ненужность

Снижение показателей по этой шкале от большей частотности в сторону меньшей указывает на то, что тренинг оказал положительный эффект в вопросе проработки негативных последствий переживания одиночества.

Выводы по главе 2

В ходе опытно-экспериментальной работы на констатирующем этапе исследование, в котором приняли участие 100 студентов АНО ВО «Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия, митрополита Московского» в возрасте от 17 до 21 года, на основе методик: диагностический опросник одиночества «Уровень одиночества» и «Тип одиночества» (С. Г. Корчагина), дифференциальный опросник переживания одиночества (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин) и опросник переживания одиночества (Е. А. Манакова), показало:

- Проблема одиночества в студенческой среде широко распространена;
- 97% респондентов переживают одиночество;
- Существует средняя отрицательная корреляция между годом обучения и глубиной переживания одиночества;
- Уровень позитивного осмысления одиночества повышается к четвёртому курсу;
- Студенты первого и четвёртого года обучения в большей степени подвержены переживанию диффузного одиночества;
- Большая часть студентов испытывает общее переживание одиночества, которое в большей степени проявлено у студентов первого года обучения;
- Студенты второго года обучения сильнее прочих испытывают зависимость от общения.
- Большинство участников СПТ переживают одиночество как негативное чувство.

На формирующий этапе эксперимента был разработан и апробирован социально-психологический тренинг. Коммуникативный тренинг был направлен на решение коммуникативных, эмоциональных, поведенческих и социально-личностных трудностей, связанных с переживанием одиночества. Цель тренинга — сформировать представления об амбивалентном значении одиночества, расширить представления о способах помощи и самопомощи в ситуациях одиночества, а также развить способность к доверительному и поддерживающему общению. В коммуникативном тренинге приняли участие студенты 1 курса АНО ВО «Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия, митрополита Московского» в количестве 10 человек.

Эффективность тренинга можно оценить с помощью экспресс-анализа, который включает вопросы о полученных знаниях, ощущениях, вкладе в группу, полученном от группы и эффективности занятия. Обратная связь играет

ключевую роль в процессе проведения тренингов, позволяя лучше понять действия и настроение участников, а также их эмоциональное состояние. В связи с этим критериями и показателями оценки результативности и эффективности тренинга выбраны экспертная оценка ведущего тренинга, обратная связь от участников и результаты диагностики по методикам.

Результаты тренинга показали:

- Тренинг способствовал формированию благоприятной коммуникативной среды, снижению социальной изоляции и повышению уверенности в себе у участников.
- Наблюдается тенденция к снижению уровня одиночества среди участников тренинга.
- По результатам прохождения тренинга негативное чувство одиночества постепенно сменяется отношением к нему как к временному вынужденному явлению.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одиночество представляет собой многогранное явление, присущее всем социальным системам и обладающее экзистенциальными, социальными и личностными детерминантами. Сложность его интерпретации объясняется бинарной, противоречивой природой человека (индивидуальной и социальной), а также разнообразием форм и рефлексий, связанных с одиночеством. Различия в подходах к пониманию этого феномена связаны с недостаточной изученностью его феноменологических, социальных и психологических механизмов. В трактовке одиночества выделяются две ключевые тенденции, вызванные негативной и позитивной направленностью, что позволяет рассматривать одиночество в контексте его деструктивных и созидательных аспектов. Одиночество связано с понятиями «уединение» и «изоляция», которые имеют общие этимологические корни, но различаются по своему значению и контексту. Позиции добровольного и вынужденного одиночества имеют противоположные социальные ориентиры и контрастируют по своему содержанию. Добровольное одиночество, обладающее положительной направленностью, связано с понятием «уединение» и представляет собой выбор индивидом определённой жизненной стратегии, основанный на личных экзистенциальных и когнитивных причинах.

Одиночество как дестабилизирующее состояние является распространённой и острой проблемой современного общества. Эта проблема не обошла стороной и студентов университетов. В отношении молодёжи субъективное ощущение одиночества имеет далеко идущие последствия не только для психического и физического здоровья, а также для академической успеваемости.

Для содействия благополучию студентов университетов крайне важно повышать осведомлённость об одиночестве, предоставлять услуги поддержки и

развивать чувство общности и принадлежности к студенческой среде. Одиночество не следует игнорировать, а решать с помощью эмпатии, сострадания и основанных на фактических данных вмешательств, чтобы гарантировать, что студенты университетов могут преуспеть как в своей академической, так и в личной жизни.

Необходимы исследования, чтобы лучше понять динамику одиночества среди этой группы населения и разработать индивидуальные вмешательства, которые могут эффективно с ним бороться, что и обуславливает актуальность данной магистерской диссертации.

В ходе диссертационного исследования был проведён всесторонний анализ одиночества как сложного и многогранного явления. Исследование охватило различные научные перспективы, включая философские, религиозные, социологические, психологические и педагогические взгляды, как в отечественной, так и в зарубежной литературе.

Была предпринята попытка классифицировать и определить различные формы, типы и критерии, характеризующие переживание одиночества. Это позволило глубже понять нюансы и индивидуальные особенности этого состояния.

Для получения практических данных было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение субъективного опыта одиночества среди студентов педагогического вуза. Полученные результаты позволили выявить специфические факторы, влияющие на ощущение одиночества в данной группе.

На основе теоретического анализа и эмпирических данных был разработан комплекс социально-психологических мероприятий (социально-психологический тренинг). Целью этих мероприятий является снижение негативного влияния одиночества, развитие коммуникативных навыков и

помощь студентам в формировании чётких профессиональных и жизненных целей.

Результаты диссертационного исследования подчёркивают важность создания серии/цикла универсальных социально-психологических тренингов, которые будут способствовать непосредственному взаимодействию между молодыми людьми и содействовать развитию их коммуникативных навыков. Основной целью таких мероприятий станет определение предпочтений молодёжи, учёт их интересов и запросов, а также разработка и внедрение креативных форм общения, направленных на преодоление чувства одиночества.

В рамках проводимого исследования гипотеза была подтверждена, задачи выполнены, цель достигнута.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Августин А. Исповедь. / Пер. с лат. М.Е. Сергеевко. — СПб: Азбука, 1999. — 391 с.
2. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. — 3-е изд. — М. : МПСИ, 2008. — 432 с.
3. Антология кинизма: фрагменты сочинений кинических мыслителей / Под ред. А.Л. Тахо-Годи. — М.: Наука, 1996. — 335 с.
4. Антология мировой философии в 4 т. / Ред.-сост. В.В. Соколов. — М.: Мысль, 1969-1972
5. Аристотель. Сочинения: в 4-х т. Т.4. — М.: Мысль, 1983. — 830 с.
6. Библия
7. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. — СПб. : Социально-Психологический Центр, 1996. — 384 с.
8. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. — М. : Осъ-89, 1999. — 224 с.
9. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия, тревога // Моск. психотерап. журн.. — 2001. — №. 4. — С. 18–48.
10. Давыдова А. Б. Понимание одиночества как экзистенциала бытия в философии // Молодой ученый — 2023 — № 25 — С. 377-381.
11. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. — Л. : ЛГУ, 1985. — 168 с.
12. Зимбардо, Ф.М. Застенчивость / Ф.М. Зимбардо. – М.: Педагогика, 1991. – 208 с.
13. Иванищева А. С., Сыманюк Э. Э. Влияние феномена одиночества на преодоление адаптационных трудностей у студентов колледжа // Педагогическое образование в России. — 2015. — №. 11. — С. 109–114.
14. Ишанов С.А., Осин Е.Н. Наедине с собой: уединение и одиночество // Человек. — 2019. — №. 3. — С. 165—183.

15. Карлейль Т. Теперь и прежде. / Сост. Р.К. Медведева – М.: Республика, 1994. — 415 с.
16. Книга Екклесиаста, или Проповедника
17. Коломинский Я.А. Психология взаимоотношений в малых группах. — Минск : БГУ, 1976. — 350 с.
18. Кон И.С. Психология юношеского возраста.— М.: Просвещение, 1979. — 170 с.
19. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе. Деструктивное поведение в современном мире. — Новосибирск : Наука, 1990. — 222 с.
20. Корчагина С.Г. Генезис виды и проявления одиночества. — М. : Московский психолого-социальный институт, 2005. — 196 с.
21. Корчагина С. Г. Психология одиночества : учебное пособие. — М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. — 228 с.
22. Крабб А. Мужчина и женщина. — СПб., 2002. — 204 с.
23. Куницына В.Н. Нарушения, барьеры, трудности межличностного общения. Актуальные проблемы психологической теории и практики. — СПб., 1995. — 402 с.
24. Кузнецов О. Н., Лебедев В. И. Психология и психопатология одиночества. — М., 1972. — 336 с.
25. Кьеркегор С. Или-или. – М.: Историко-религиозное общество «Арктогея», 1991. – 420 с.
26. Лабунская В.А., Менджерицкая Ю.А., Бреус Е.Д. Психология затрудненного общения. — М. : Академия, 2001. — 288 с.
27. Леонтьев, Д. А., Осин Е.Н Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология : журн. Высш. шк. экономики. — 2013. — Т.10, №. 1. — С. 55—81.
28. Любякин А. А. Бердюгина О. Г. Дубинина Н. О. Исследование субъективного ощущения одиночества и адаптивности у студентов // Педагогическое образование в России. — 2018. — №. 9. — С. 101-107.

29. Манакова Е.А. Опросник переживания одиночества // Сибирский психологический журнал. — 2018. — №. 69. — С. 149–171.
30. Маслоу А. Мотивация и личность. — 3-е изд. — СПб. : Питер, 2014. — 400с.
31. Миускович, Б. Одиночество : междисциплинарный подход — М.: ЭКСМО — Пресс, 1989
32. Монтень М. Опыты. — М.: Наука, 1981. — 1239 с.
33. Никандров В.В. Антитренинг, или Контуры нравственных или теоретических основ психотренинга: Учеб. пособие. — СПб.: Речь, 2003. — 176 с.
34. Николаева, Н.А. Изолированность и одиночество в юношеском возрасте. — Оренбург : ОГПУ, 2005. — 139 с.
35. Новицкая, Л.Ф. Культура и возможность преодоления одиночества современного человека — СПб.: ИВО, 2003. — 189 с.
36. Новые пророки. / Под ред. В.С. Дмитриева. — СПб.: Алтея, 1996. — 348 с
37. Ницше Ф. Так говорил Заратустра. / Пер. с нем. Ю.М. Антоновского. — СПб.: Азбука, 2002. — 336 с.
38. Паскаль Б. Мысли. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. — 365 с.
39. Петрарка Ф. Сочинения философские и полемические. — М.: РОССПЭН, 1998. — 477 с.
40. Петровская Л.А. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга. — М.: МГУ, 1982. — 168 с.
41. Платон. Собрание сочинений в 4-т. Т.2. — М.: Мысль, 1993. — 528 с.
42. Покровский Н.Е. Лабиринты одиночества: Пер. с англ / Сост., общ. ред. и пред. Покровского Н. Е. — М: Прогресс, 1989 — 624 с.
43. Покровский Н.Е., Иванченко Г.В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. — М. : Логос, 2008. — 408 с.
44. Пузанова Ж. В. диночество и общение (философско-социологический аспект) : дис. канд. философ. наук. — М., 1995.
45. Рено А. Эра индивида. К истории субъективности. — СПб.: Владимир Даль, 2000. — 474 с.

46. Роджерс К. К науке о личности // История психологии XX век / Под редакцией П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. — М.: Академический проект, 2003. — (Серия «Gaudeamus»). — С. 685—714.
47. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. — СПб.: Речь, 2004. — 208 с.
48. Слободчиков И. М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности (на материале подросткового возраста) : дис. д-р. псих. наук. — М., 2006.
49. Трубникова С. Г. Одиночество как социально-психологическая проблема современности // Сборник материалов научно-практической конференции. — М., 1998. — С. 109.
50. Хараш А. У. Психология одиночества // Педология. — 2000. — № 4. — С. 7—16
51. Хараш А. У. Я и мое одиночество : (интервью) // Журн. практ. психолога. — 2014. — № 1. — С. 101—104.
52. Харламенкова Н.Е. Дифференциальный подход к проблеме одиночества: зависимость, доминирование, самодостаточность // Психология личности: новые исследования. — М., 1998. — С. 85—97.
53. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Моск. психотерап. журн. — 2004. — №. 1. — С. 18-35.
54. Хорни К. Невротическая личность нашего времени — М.: Дайджест, 1993. — 217 с.
55. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и способности его переживания студентами: Монография — Елабуга : Алмедиа, 2007. — 157 с.
56. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис : пер. с англ. / Э. Эриксон ; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. — 2-е изд. — М. : Флинта : МПСИ : Прогресс, 2006. — 352 с. — (Библиотека зарубежной психологии).
57. Ялом, И. Д. Экзистенциальная психотерапия — М. : Римис, 2008. — 608 с.

58. Burgess K.B. Loneliness during early childhood: the role of interpersonal behaviors and relationships / K.B. Burgess, G.W. Ladd., B.J. Kochenderfer et al. // *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Cambridge, 1999. – P. 109–134.
59. By myself and liking it? : Predictors of distinct types of solitude experiences in daily life / J. C. Lay [et al.] // *J. of Personality*. — 2018. — Vol. 87, № 3. — P. 633—647. — doi: 10.1111/jopy.12421
60. Campagne, D. M. (2019). Stress and perceived social isolation (loneliness). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 192–199. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.02.007>. – (дата обращения: 01.06.2025). – Текст: электронный.
61. Cassidy, J. Loneliness and peer relations in young children / J. Cassidy, S.R. Asher // *Child development*. – 1992. – Vol. 63. – P. 350–365.
62. Choosing Solitude : Age Differences in Situational and Affective Correlates of Solitude-Seeking in Midlife and Older Adulthood / J. C. Lay [et al.] // *J. of Gerontology : Psychological Science*. — 2020. — Vol. 75, № 3. — P. 483—493. — doi: 10.1093/geronb/gby044
63. Chua, S. N. A self-determination theory perspective on the role of autonomy in solitary behavior / S. N. Chua, R. Koestner // *The Journal of Social Psychology*. — 2008. — Vol. 148, № 5. — P. 645—648. — doi: 10.3200/SOCP.148.5.645-648
64. Courtin, E. & Knapp, M. 2017. Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 25, 799–812
65. Franssen T, Stijnen M, Hamers F, Schneider F. Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19-65 years): a cross-sectional study in the Netherlands. *BMC Public Health*. 2020 Aug 6;20(1):1118. doi: 10.1186/s12889-020-09208-0. PMID: 32758200; PMCID: PMC7409622.
66. Griffin, S. C., Williams, A. B., Ravyts, S. G., Mladen, S. N., & Rybarczyk, B. D. (2020). Loneliness and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Open*, 7(1), 205510292091323.

<https://doi.org/10.1177/2055102920913235>. – (дата обращения: 01.06.2025). – Текст: электронный.

67. Kohut, H. *Narzissismus* / H. Kohut. – Frankfurt a. – М.: Suhrkamp, 1973. – 400 p.
68. Leontiev, D. The dialectics of aloneness: positive vs. negative meaning and differential assessment / D. Leontiev // *Counselling Psychology Quarterly*. — 2019. — Vol. 32, № 3-4. — P. 548—562. — doi: 10.1080/09515070.2019.1640186
69. Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Кера, А., Moffitt, T. E., Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49(2), 268–277. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000788>
70. Moustakas, C. E. *Loneliness and love* / C. E. Moustakas. — Englewood Cliffs, NJ : PrenticeHall, 1972
71. Mushtaq, R. (2014). Relationship Between Loneliness, Psychiatric Disorders and Physical Health? A Review on the Psychological Aspects of Loneliness. *JOURNAL OF CLINICAL AND DIAGNOSTIC RESEARCH*, 8(9), WE01. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>. — (дата обращения: 01.06.2025). – Текст: электронный.
72. Nguyen, T. T. Embracing me-time : Motivation for solitude during transition to college / T. T. Nguyen, K. M. Werner, B. Soenens // *Motivation and Emotion*. — 2019. — Vol. 43, № 4. — P. 571— 591. — doi: 10.1007/s11031-019-09759-9
73. Nguyen, T. T. Solitude as an Approach to Affective Self-Regulation / T. T. Nguyen, R. M. Ryan, E. L. Deci // *J. of Personality and Social Psychology Bulletin*. — 2018. — Vol. 44, № 1. — P. 92—106. — doi: 10.1177/0146167217733073
74. Nicholson, N.R. 2009. Social isolation in older adults: An evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 65, 1342–1352.
75. Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C. L., Schmid, M., Barth, J., & Eichholzer, M. (2017). Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey. *PLOS ONE*, 12(7),

- e0181442. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181442>. – (дата обращения: 01.06.2025). – Текст: электронный.
76. Risman D., Denney R. & Glazer N. (1950) *The lonely crowd*. - New Haven : Yale University Press.
77. Sullivan, H.S. *The interpersonal theory of psychiatry* / H.S. Sullivan. – New York: W.W. Norton, Inc., 1953. – 393 p.
78. Victor, C.R., Scambler, S. & Bond, J. 2009. *The social world of older people: Understanding loneliness and social isolation in later life*, Maidenhead, UK, Open University Press
79. Weiss, R.S. *Loneliness: the experience of emotional and social isolation* / R.S. Weiss. – Cambridge, MA: MIT Press, 1973. – 236 p
80. Wheaton, B. (1990). Life Transitions, Role Histories, and Mental Health. *American Sociological Review*, 55(2), 209. <https://doi.org/10.2307/2095627>. – (дата обращения: 01.06.2025). – Текст: электронный.
81. Wingsiong, A., Kear, E., Menna, R., & Hakim-Larson, J. (2016). Culture. *International Journal of Psychology*, 51(S1), 304–334. <https://doi.org/10.1002/ijop.12306>. – (дата обращения: 01.06.2025). – Текст: электронный.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ДОО: Уровень одиночества (С. Г. Корчагина (2008))

Инструкция: Вам предлагается 12 вопросов и 4 варианта ответов на них.

Выберите тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

№	Вопросы	Варианты ответов			
		всегда	часто	иногда	никогда
1	Бывает ли так, что Вы не находите понимания у близких (друзей)?				
2	Возникает ли у Вас мысль, что по-настоящему Вы никому не нужны?				
3	Бывает ли у Вас ощущение собственной заброшенности, покинутости в мире?				
4	Испытываете ли Вы недостаток в дружеском общении?				
5	Бывает ли у Вас чувство острой тоски по чему-то безвозвратно ушедшему, потерянному навсегда?				
6	Чувствуете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами, не дающими возможность истинного человеческого общения?				
7	Присутствует ли у Вас ощущение собственной зависимости от других людей?				
8	Способны ли Вы сейчас к истинному сопереживанию горя другого человека?				
9	Можете ли Вы выразить человеку свое сопереживание, понимание, сочувствие?				
10	Бывает ли так, что успех или везение другого человека вызывает у Вас чувство своей ущемленности, сожаление по поводу собственных неудач?				
11	Проявляете ли Вы свою самостоятельность в решении сложных жизненных ситуаций?				
12	Чувствуете ли Вы в себе достаточный резерв возможностей для того, чтобы самостоятельно решать жизненные задачи?				

Обработка и интерпретация результатов теста

Ответам испытуемого приписываются следующие баллы:

всегда – 4, часто – 3, иногда – 2, никогда – 1.

Ключ для измерения выраженности одиночества такой:

- 12-16 баллов – человек не переживает сейчас одиночество;
- 17-27 баллов – неглубокое переживание возможного одиночества;
- 28-38 – глубокое переживание актуального одиночества;
- 39-48 – очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ДОО: Тип одиночества (С. Г. Корчагина (2008))

Шкалы: диффузное, отчуждающее, диссоциированное одиночество.

Инструкция к тесту

Вам предлагается 30 вопросов или утверждений и 2 варианта ответов на них (да или нет), выберете тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

Тест

- 1.Думаете ли Вы о том, что никто не знает Вас по-настоящему?
- 2.Испытываете ли Вы в последнее время недостаток в дружеском общении?
- 3.Думаете ли Вы о том, что близкие и друзья не очень-то беспокоятся о Вас?
- 4.У Вас возникает мысль о том, что по-настоящему Вы никому не нужны? (легко справятся и без Вас)?
- 5.Опасаетесь ли Вы показаться навязчивым со своими откровениями?
- 6.Кажется ли Вам, что Ваша смерть не принесёт особых страданий близким и друзьям?
- 7.Есть ли в Вашей жизни люди, с которыми Вы чувствуете себя «своим»?
- 8.Бывает ли так, что Вы испытываете противоположные чувства по отношению к одному и тому же человеку?
- 9.Ваши чувства носят порой экстремальный характер?
- 10.Бывает ли у Вас ощущение, что вы «не от мира сего», все у Вас не так, как у других?
- 11.Вы больше стремитесь к своим друзьям, чем они к Вам?
- 12.Считаете ли Вы, что больше отдаёте людям, чем получаете от них?
- 13.У Вас хватает душевных сил истинно глубоко сопереживать другому человеку?
- 14.Находите ли Вы средства в полной мере выразить своё сопереживание страдающему?

- 15.Захватывает ли Вас переживание (тоска, сожаление, боль, раскаяние) о чем-то безвозвратно ушедшем?
- 16.Замечаете ли Вы, что люди почему-то сторонятся Вас?
- 17.Трудно ли Вам простить себя за слабость, ошибку, оплошность?
- 18.Хотелось бы Вам как-то изменить себя?
- 19.Считаете ли Вы нужным что-то менять в своей жизни?
- 20.Чувствуете ли Вы достаточный резерв сил, чтобы самостоятельно изменить свою жизнь к лучшему?
- 21.Испытываете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами?
- 22.Чувствуете ли Вы, что другие люди понимают, что Вы отличаетесь от них и в общем-то – «чужой»?
- 23.Ваше настроение, состояние зависит от настроения, состояния, поведения других людей?
- 24.Вам нравится быть наедине с собой?
- 25.Когда Вы чувствуете, что не нравитесь кому-то, стремитесь ли изменить о себе мнение?
- 26.Стремитесь ли Вы к тому, чтобы все и всегда Вас правильно понимали?
- 27.Считаете ли Вы, что хорошо знаете свои привычки, особенности, склонности?
- 28.Бывает ли так, что Вы сами себя удивляете неожиданным поступком (реакцией, словом)?
- 29.Случается ли так, что Вы не можете установить устраивающие Вас отношения?
- 30.Было ли когда-нибудь так, что Вы чувствовали себя полностью принятым, понятым?

Обработка и интерпретация результатов теста

Состояние одиночества (без определения вида):

«+» 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22

«-» 13, 14, 30, 24

Диффузное		Отчуждающее		Диссоциированное	
«+»	«-»	«+»	«-»	«+»	«-»
4	2	1	11	1	17
6	24	2	13	4	20
11	27	5	14	7	27
12		16	23	8	30
13		22	25	9	
14		24	26	10	
21		27	30	12	
23		29		15	
25				19	
26				28	

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Дифференциальный опросник переживания одиночества (короткая версия ДОПО-3к) (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин (2013))

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Пожалуйста, рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько Вы согласны с ним, выбрав один из четырёх вариантов ответа: «Не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Согласен». Цифру, соответствующую выбранному варианту, подчеркните или обведите кружком.

№	Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
1	Я чувствую себя одиноким	1	2	3	4
2	Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку	1	2	3	4
3	Я люблю оставаться наедине с самим собой	1	2	3	4
4	Есть люди, с которыми я могу поговорить	1	2	3	4
5	Нет никого, к кому бы я мог обратиться	1	2	3	4
6	Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями	1	2	3	4
7	В одиночестве приходят интересные идеи	1	2	3	4
8	Мне трудно быть вдали от людей	1	2	3	4
9	Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой	1	2	3	4
10	Есть люди, которые по-настоящему понимают меня	1	2	3	4
11	Я не люблю оставаться один	1	2	3	4
12	Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному	1	2	3	4
13	Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств	1	2	3	4
14	Я чувствую себя покинутым	1	2	3	4
15	В одиночестве голова работает лучше	1	2	3	4
16	Люди вокруг меня, но не со мной	1	2	3	4
17	В одиночестве человек познает самого себя	1	2	3	4
18	Я плохо выношу отсутствие компании	1	2	3	4
19	В одиночестве я чувствую себя самим собой	1	2	3	4
20	Худшее, что можно сделать с человеком, – это оставить его одного	1	2	3	4
21	Мне кажется, что меня никто не понимает	1	2	3	4
22	Мне хорошо дома, когда я один	1	2	3	4
23	Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт	1	2	3	4
24	В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле	1	2	3	4

Ключ к опроснику:

ОО Общее переживание одиночества: 1, 4*, 5, 6, 10*, 14, 16, 21

ЗО Зависимость от общения: 2, 8, 11, 13*, 18, 20, 23

ПО Позитивное одиночество: 3, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 24

Обратные пункты (помечены звёздочкой) необходимо предварительно инвертировать (перевести из восходящей шкалы 1 2 3 4 в нисходящую 4 3 2 1; можно использовать формулу $O_{инв} = 5 - O$, где O — выбранный респондентом ответ). Затем для расчёта общих показателей по каждой шкале необходимо сложить обведённые респондентом ответы по пунктам, входящим в каждую шкалу.

Интерпретация:

Шкала «Общее переживание одиночества» (ОО) отражает степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Высокие баллы по шкале ОО связаны с актуальной выраженностью переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием респондентом себя как одинокого, изолированного человека. Низкие баллы по шкале ОО свидетельствуют о том, что респондент не испытывает болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считает себя одиноким человеком.

Шкала «Зависимость от общения» (ЗО) отражает неприятие одиночества, неспособность оставаться одному. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о негативном представлении респондента об одиночестве и его склонности искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Низкие баллы по этой шкале, напротив, отражают спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям.

Шкала «Позитивное одиночество» (ПО) измеряет способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о том, что респондент испытывает положительные эмоции в ситуациях уединения, умеет ценить их и стремится осознанно уделять время наедине с самим собой в собственной жизни. Низкие баллы по этой шкале отражают неспособность респондента находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением. По данным пилотажных исследований, показатель позитивного одиночества коррелирует с творческой активностью.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Опросник переживания одиночества (Е.А. Манакова (2018))

Инструкция: Внимательно прочитайте каждое утверждение и оцените, в какой степени оно справедливо применительно к Вам.

№ п/п	Утверждение	Почти никогда	Редко	Время от времени	Часто	Почти всегда
1	Когда я одинок(а), мне кажется, что жизнь проходит мимо					
2	Одиночество – самое комфортное для меня состояние					
3	Временное одиночество помогает мне разобраться в себе, в своих чувствах и отношениях с собой и с другими					
4	Проще быть одному, чем постоянно заботиться и беспокоиться о ком-то					
5	Мне одиноко оттого, что я не чувствую поддержку в своих начинаниях					
6	Причина моего одиночества в том, что многие считают меня непривлекательной(ым)					
7	Чувство одиночества пробуждает у меня жалость к себе					
8	Я не нуждаюсь в общении, мне комфортнее быть одному					
9	Переживая одиночество временами, я научился(лась) с ним мириться					
10	Мне удобнее быть одному (одной), чем выстраивать серьёзные отношения с другим человеком					
11	Я чувствую одиночество, так как моё мнение всегда остаётся неслышанным					
12	Если бы я был(а) так же привлекателен(а), как и большинство других людей, то я не страдал(а) бы от одиночества					
13	От своего одиночества мне часто хочется плакать					
14	Я люблю проводить время в одиночестве и никогда не хожу в гости					
15	В период одиночества я много читаю психологической литературы, слушаю музыку, интересуюсь искусством					
16	Страх ответственности мешает мне устанавливать близкие отношения с другими людьми					
17	Мне одиноко оттого, что многие окружающие люди слишком инфантильны, и мне не с кем поделиться чем-то важным					
18	Уверен(а), что внешняя непривлекательность – одна из главных причин одиночества					
19	В одиночестве я испытываю внутреннюю борьбу с чувством опустошённости					
20	Предпочитаю всегда гулять по улице в одиночестве					
21	Я уверен(а), что период одиночества выведет меня на новый этап жизни					
22	Я предпочитаю одиночество, так как мне не хочется прикладывать усилия для установления и поддержания серьёзных отношений					
23	Я часто чувствую своё одиночество оттого, что никто не понимает меня					
24	Мне одиноко, так как из-за своей непривлекательности мне не удаётся...					
25	Когда я одинок(а), я ощущаю свою ненужность					
26	Люблю проводить досуг в одиночестве					
27	Одиночество стараюсь рассматривать для себя как ресурс					

	саморазвития, несмотря на дискомфорт					
28	Я лучше буду один, чем тратить время и силы на хлопотность совместного проживания с кем-либо					
29	Мои идеи не воспринимаются серьёзно и не поддерживаются окружающими, поэтому мне одиноко					
30	Мне очень одиноко, так как из-за моей непривлекательности многие даже не пытаются узнать меня по-настоящему					

Ключ

Шкала 1. Переживание одиночества как негативного чувства 1 7 13 19 25

Шкала 2. Отрицание переживания одиночества 2 8 14 20 26

Шкала 3. Переживание одиночества как временного вынужденного явления 3 9 15 21 27

Шкала 4. Одиночество как результат страха брать ответственность за других 4 10 16 22 28

Шкала 5. Духовное одиночество как отсутствие поддержки, понимания 5 11 17 23 29

Шкала 6. Физическое одиночество вследствие собственной непривлекательности 6 12 18 24 30

Все утверждения прямые, так что итоговый балл получается суммированием оценок по утверждениям, входящим в шкалу

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Корреляционный анализ

с использованием коэффициента корреляции Пирсона

№	Курс обуч.	Глубина (в баллах)	Показатели
1	1	29	Не переживает одиночества - 12-16
2	1	29	Неглубокое переживание одиночества - 17-27
3	1	29	Глубокое - 28-38
4	1	29	Очень глубокое - 39-48
5	1	30	
6	1	30	
7	1	30	
8	1	30	
9	1	30	
10	1	30	
11	1	30	
12	1	32	
13	1	32	
14	1	32	
15	1	32	
16	1	33	
17	1	33	
18	1	33	
19	1	33	
20	1	33	
21	1	33	
22	1	33	
23	1	33	
24	1	33	
25	1	36	
26	1	36	
27	1	36	
28	1	36	
29	1	36	
30	1	36	

31	1	17
32	1	17
33	1	17
34	1	20
35	1	20
36	1	23
37	1	23
38	1	23
39	1	23
40	1	23
41	1	24
42	1	25
43	1	25
44	1	25
45	1	25
46	1	26
47	1	26
48	2	30
49	2	30
50	2	32
51	2	32
52	2	32
53	2	35
54	2	36
55	2	19
56	2	19
57	2	21
58	2	21
59	2	21
60	2	25
61	2	25
62	2	27
63	3	32
64	3	36
65	3	18
66	3	18
67	3	18
68	3	20
69	3	22
70	3	22

71	3	22
72	3	22
73	3	22
74	3	24
75	3	24
76	3	24
77	3	24
78	3	24
79	3	24
80	3	26
81	3	26
82	3	26
83	3	26
84	3	26
85	3	26
86	3	26
87	3	18
88	4	18
89	4	18
90	4	18
91	4	18
92	4	23
93	4	23
94	4	23
95	4	23
96	4	24
97	4	26
98	4	14
99	4	14
100	4	16
	Коэф. кор-ции	-0,524976929

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Самые одинокие люди в мире



Симеон Столпник — известный сирийский христианский монах, основоположник новой формы аскезы — столпничества. Он решил отречься от внешнего мира, уединившись на высокой колонне. Сначала Симеон жил на горе, но на отшельника приходили поглазеть толпы людей. Тогда он установил «столп» и отправился жить на его вершину. Нельзя сказать, что от этого количество желающих его увидеть стало меньше, зато теперь они Симеона не беспокоили. Годы мужчина увеличивал высоту своего жилища, чтобы быть ещё дальше от людей. Так он провёл более 36 лет, пока не скончался. После смерти Симеон, который согласно его житию, получил от Бога дар исцелять душевные и телесные болезни, предвидеть будущее, был причислен к лику СВЯТЫХ.



Бланш Моннье происходила из уважаемой и богатой французской семьи. В отличие от столпника девушка никогда не планировала провести жизнь в одиночестве — этот выбор за неё сделала жестокая мать. Женщине не

понравился жених дочери, «адвокат без гроша». Чтобы заставить 27-летнюю Бланш отказаться от свадьбы, она закрыла её в небольшой комнатке на чердаке. Здесь, среди грязи и объедков, испражняясь под себя, девушка провела 25 лет жизни. Ни друзья, ни возлюбленный не знали, где находится Бланш. Её мать и брат старательно делали вид, что оплакивают потерю, продолжая при этом жить обычной жизнью. Лишь 23 мая 1901 года спустя 25 лет в полицию поступило анонимное письмо, в котором сообщалось о местонахождении женщины. Полицейские спасли Моннье, но скоро она попала в психиатрическую больницу, где провела следующие 12 лет вплоть до смерти.



Томас «Том» Фрэнсис Нил - известный новозеландский писатель, автор романа «Остров для себя». Эта книга — автобиография мужчины. Периоды с 1952 по 1954, с 1960 по 1963 и с 1967 по 1977 годы он провёл в полном одиночестве на атолле Суворова. Несколько раз к Тому приплывали посетители, но все остальное время на острове компанию ему составляли лишь кошки, куры и дикие свиньи. Решение жить на острове Фрэнсис принял сознательно и ни разу о нем не пожалел, хоть были в этом как положительные, так и неблагоприятные нюансы. Например, однажды мужчине пришлось пережить сильный ураган, лихорадку и самостоятельно поправиться после серьёзных травм. В 1964 году Нил вернулся на «большую землю», так как на острове все чаще начали появляться дайверы, и он больше «не ощущал уединения». Но «подружиться» с нормальным миром Том так и не смог — спустя три года он снова вернулся на остров и провёл на нем остатки своих дней. Умер писатель в 1977 году от рака кожи (согласно другим источникам, от рака желудка).



Альфред Меррилл «Эл» Уорден - американский астронавт, один из 24 человек, летавших на Луну. Уорден попал в Книгу рекордов Гиннесса как «самый одинокий человек». С 30 июля по 1 августа 1971 года во время лунной экспедиции он управлял основным модулем космического корабля Аполлон-15, вращавшимся на окололунной орбите, в то время как другие астронавты находились на базе на расстоянии 3596,4 км. На тот момент у Уордена даже не было спутниковой связи. По сути, он находился совершенно один далеко за пределами нашей планеты.



Дороти Пейдж — любительница лошадей и довольно опытная наездница. В молодости у неё была весьма привлекательная внешность, но с годами девушка начала набирать вес, у неё появились серьёзные комплексы. дошло до того, что Пейдж весила почти 130 кг и выкуривала по 100 сигарет в день. Конечно же, это негативно сказалось на ее внешности. В итоге женщина стала настолько стеснительной, что фактически изолировала себя от общества. Все общение с внешним миром происходило через её секретарей. Пейдж жила одна,

а единственным хобби - ставками на скачки - занималась с помощью телефона. Если ей нужно было куда-то поехать, Дороти выкупала целое купе, чтобы точно ни с кем не видеться. Так продолжалось вплоть до самой её смерти.



Кристофер Найт, более известный как «Отшельник с Северного Пруда», провёл в полном одиночестве 27 лет. Решение уйти в лес мужчина принял под впечатлением от событий, произошедших в Чернобыле в 1986 году — тогда ему был 21 год. С тех самых пор Кристофер Найт жил в лесу и выживал за счёт ограблений туристов, отдыхающих на местных базах отдыха. На его счету более тысячи краж, совершенных для пропитания и создания комфортных условий в своём лагере. Кстати, о лагере. Для себя Кристофер соорудил небольшую хижину с газовой плитой и радиоприёмником. За все 27 лет пребывания в лесу Найт ни разу не разводил костёр и лишь однажды вступал в контакт с другим человеком - поздоровался с незнакомцем на тропинке. В 2013 году мужчину задержали и предъявили ему обвинения в многочисленных кражах и других правонарушениях, совершенных за эти годы. Отшельника приговорили к семи месяцам лишения свободы и крупному денежному штрафу.

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Состояние / Чувство

Стенические чувства активизируют жизненные процессы и придают энергии организму. Стенические эмоции стимулируют выработку гормонов счастья, повышают уровень энергии и общую работоспособность.

Астенические чувства угнетают и ослабляют организм. Астенические эмоции сопровождаются выбросом гормонов стресса, что снижает энергию и работоспособность. Человек при этом ощущает усталость и безразличие к окружающему миру.

Далее каждое слово печатается на отдельном листе для выполнения задания «Соотнеси состояние с чувством» (знакомство с темой «Одиночество»)

Уединение (чувство - покой)

Независимость (чувство - внутренняя опора)

Аскеза (чувство - умиротворение)

Отстранённость (чувство - обида)

Ограниченность (чувство - злость)

Подавленность (чувство - уныние)

Брошенность (чувство - тоска)

Изолированность (чувство - отчаяние)

Отрешённость (чувство - пустота)

ПРИЛОЖЕНИЕ И

Упражнение «Найди свою пару»

Каждое выражение делится на 2 части. Участники тренинга должны найти недостающую часть у одного из участников тренинга

1. — Почему людей так страшит одиночество?

— Потому что далеко не все наедине с собой находятся в приятной компании.

2. Как говорит мой психиатр, когда ты один — это нормально.

Плохо — когда тебя двое.

3. Любишь сарказм,

люби и жить в одиночестве.

4. С одной стороны, одинокому человеку и пожаловаться некому.

А с другой — так ведь и не на кого.

5. Ну вот какое это одиночество,

если тебя постоянно посещают то лень, то вдохновение, то голод, то болезни, то полный звездац?

6. Одиночество — хорошее место для визитов,

но плохое — для проживания.

7. Интернет, телевидение, плеер, мобильник...

Каждый выбирает сам, как скрасить одиночество, когда сидит в кругу семьи.

ПРИЛОЖЕНИЕ К

Упражнение «Дорога из одиночества»

	1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.	

ПРИЛОЖЕНИЕ Л

Упражнение «10 мыслительных упражнений»

Упражнения выполняются с закрытыми глазами под тихую расслабляющую музыку. Каждое длится по 2 минуты, смена происходит по команде ведущего.

1.Думайте о себе как о человеке, всегда добивающемся успеха. (Представьте, как вы чувствуете себя, когда вам сопутствует успех и удача. Посмотрите мысленным взором, как вы одеты, как звучит вас голос, как горят глаза, как вы двигаетесь, и кто вас окружает. Может быть, уловить вкус или тончайший запах, витающий в пространстве, будь то аромат цветов, парфюма или запах вашего свечного заводика)
2.Думайте о себе как о человеке, достойном любви (Я достоин любви, я люблю и любим! Я излучаю любовь и свечусь счастьем!)
3.Думайте о себе как о привлекательном человеке (Я привлекательный человек! Я люблю себя, и меня любят окружающие меня люди. Я чувствую свою внутреннюю красоту. Почувствуйте, как вы приятны себе и посмотрите, как вы притягиваете достойных вас людей!)
4.Думайте о себе как о человеке, готовом прийти на помощь другим (Я всегда готов откликнуться на призыв о помощи, поддержке и люди благодарны мне и отвечают мне тем же)
5.Думайте о себе как о щедром человеке (Я щедрый человек и моё добро и щедрость возвращается ко мне от людей в самый нужный момент)
6.Думайте о себе как о человеке, способном контролировать себя (В любых ситуациях я владею своими чувствами. Моё спокойствие и позитивный настрой благоприятно влияют на окружающих!)
7.Думайте о себе как о сильном человеке (Внутренняя сила – огромный внутренний ресурс. Войдите в это состояние и почувствуйте, что сила и энергия наполняет всё ваше тело. Я сильная личность. Моя сила безгранична, она открывает передо мной все двери. Мне по плечу любая задача. Я легко и с удовольствием справляюсь.)
8.Думайте о себе как о смелом человеке (Я преодолеваю тревогу и смело делаю шаг вперёд, открывая перед собой новый прекрасный мир, я готова ко всему новому и смело и с любопытством смотрю в будущее)
9.Думайте о себе как о дружелюбном человеке (Дружелюбие открывает передо мной многие двери. Я дружелюбно отношусь к людям и люди всегда рады мне!)
10.Думайте о себе как об оптимисте (Я смотрю на себя и на окружение с одобрением и большим оптимизмом. Я доверяюсь вселенной и с благодарностью принимаю всё, что даёт мне жизнь. Я верю в наилучший исход событий!)

