### ОГЛАВЛЕНИЕ

СТР.

#### ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………. 3

### Глава 1. Что такое одиночество?…………………………………….. 6

##### Одиночество – психическое заболевание……………….. 14

* 1. Одиночество – отсутствие общения……………………… 15

Глава 2. Пути преодоления одиночества……………………………. 24

 2.1. Измерение степени одиночества…………………………. 24

 2.2. Как жить в одиночестве?………………………………….. 26

 2.3. Преодоление одиночества путем тренинга……………… 28

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………….. 34

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ………………….. 37

**ВВЕДЕНИЕ**

Одиночество – социально психологическое состояние, характеризующееся узостью или отсутствием социальных контактов, поведенческой отчужденностью и эмоциональной невовлеченностью индивида; также социальная болезнь, заключающаяся в массовом наличии индивидов испытывающих такие –состояния.

Одиночество с научной точки зрения – одно из наименее разработанных социальных понятий. В демографической литературе встречаются статистические данные об абсолютном числе и удельном весе одиноких людей. Так, в ряде развитых стран мира (Голландия, Бельгия и др.) одинокие люди составляют около 30 % населения. В США, по данным на 1986 г., было 21,2 млн. одиноких людей. По сравнению с 1960 г. этот показатель вырос в 3 раза. К 2000 г. к ним, по прогнозам, «присоединяется» еще 7,4 млн. человек.

При выборочных исследованиях среди одиноких выделены следующие типы. Первый тип – «безнадежно одинокие», полностью не удовлетворенные своими отношениями. Эти люди не имели партнера в сексуальной жизни или супруга. Они редко устанавливали связь с кем-либо (например, с соседями). Им присуще сильное чувство неудовлетворенности своими взаимоотношениями со сверстниками, опустошенность, покинутость. Более других они склонны обвинять в своем одиночестве других людей. В эту группу попали большинство разведенных мужчин и женщин.

Второй тип – «периодически и временно одинокие». Они в достаточной мере связаны со своими друзьями, знакомыми, хотя и испытывают недостаток в близкой привязанности или не состоят в браке. Они чаще других вступают в социальные контакты в различных местах. По сравнению с другими одинокими, они наиболее социально активны. Эти люди считают свое одиночество переходящим, чувствуют себя покинутыми значительно реже, чем другие одинокие. Среди них большинство мужчин и женщин, никогда не состоявших в браке.

Третий тип – «пассивно и устойчиво одинокие». Несмотря на то, что они испытывают недостаток в партнере по интимной связи и им не хватает других связей, они не выражают такой неудовлетворенности по этому поводу, как респонденты, относящиеся к первому и второму типам. Это лица, смирившиеся со своим положением, принимающие его как неизбежность. Большинство среди них овдовевшие люди.

Возросшая брачно-семейная динамика (в первую очередь нуклеаризация семей и повышение уровня разводимости), деперсонализации больших городов, укрепление начал индивидуализма – все это факторы, в первую очередь влияющие на увеличение масштабов одиночества. Кроме того, социально-медицинскими факторами, положительно коррелирующими с расширением одиночества, являются рост психиатрических заболеваний (шизофрении) и пограничных состояний и распространения аутизма, т.е. болезненной неспособности к общению в результате дефектов родовспоможения («грубые руки врача») и воспитания.

Рост числа одиноких людей утверждение одиночества как приемлемого стиля жизни вызывают становление специфической индустрии услуг для такой категории населения. Установлено, что одинокие имеют возможность и желание тратить больше средств на свои увлечения, на туризм и отдых, они чаще приобретают дорогие товары, в первую очередь спортивно-туристического предназначения. За рубежом строятся специальные жилые комплексы для бессемейных; любые их потребности могут быть удовлетворены на рынке услуг. Разумеется, это относится только к тем людям, для которых одиночество – сознательный и комфортный выбор, и кто не испытывает потребности в семейных связях.

В России, согласно переписи 1989 г., 10 126 тыс. – люди одинокие из них 6805 тыс. – женщины. Одиноким в данном случае считается человек, живущий один и не поддерживающий регулярной связи с родственниками.

Специфика российского одиночества преимущественно иная. В первую очередь, это результат высокого уровня смертности мужского населения (российские женщины живут значительно дольше мужчин) и смертности от неестественных причин (подсчитано, что примерно каждая третья мать имеет возможность пережить своих детей). Кроме того, общая социальная и семейная дезорганизация, отсутствие разработанных технологий помощи одинокими или рискующими остаться одиноким людям, превращают одиночество в его российском варианте в достаточно злокачественную социальную болезнь.

Одиночество – одна из основных социальных проблем, являющихся предметом социальной работы, а социальная работа – один из важнейших инструментов для устранения или хотя бы для облегчения этой социальной болезни. Среди средств борьбы с одиночеством – социально-психологические: личностная диагностика и выявление индивидов с повышенным риском одиночества, коммуникативные тренинги для воспитания навыков общения, психотерапия и психокоррекция для устранения болезненных эффектов одиночества и т.д.; организационные: создание клубов и групп общения, формирование у клиентов новых социальных связей и пропаганда новых интересов взамен утраченных, например в результате развода или овдовения, и т.д.; социально-медицицинские: воспитание навыков самосохраняющего поведения и преподавание основ здорового образа жизни. Помогая одиноким людям, социальный работник хорошо должен представлять себе комплектность проблемы и мультифакторность ее возможного решения.

### Глава 1. Что такое одиночество?

 Одной из серьезнейших проблем человечества является проблема одиночества, когда взаимоотношения почему-то не складываются, не порождая ни дружбы, ни любви, ни вражды, оставляя людей равнодушными по отношению друг к другу.

 О распространенности одиночества среди людей говорят следующие данные: не более 1 – 2 % опрошенных утверждают, что никогда в жизни не испытывали чувства одиночества, в то время как примерно 10 – 30 % говорят, что переживали такое чувство хотя бы раз в жизни.

 Человек становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми, личностно значимыми для него, когда он испытывает острейший дефицит удовлетворения потребности в общении.

 Одиночество – тяжелое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями. Глубоко одинокие люди, как правило, очень несчастны, у них мало социальных контактов, их личные связи с другими людьми или ограничены, или вовсе разорваны.

 Понятие одиночества связано с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых как нежелательный, личностно неприемлемый для человека дефицит общения и положительных интимных отношений с окружающими людьми. Одиночеству не всегда сопутствует социальная изолированность индивида. Можно постоянно находиться среди людей, контактировать сними и вместе с тем чувствовать свою психологическую изоляцию от них, т.е. одиночество (если, например, это чужие или чуждые для индивида люди).

 Степень испытываемого одиночества также не связана с количеством лет, проведенных человеком вне контактов с людьми; люди, всю жизнь живущие одни, иногда чувствуют себя менее одинокими, чем те, кому приходится часто общаться с окружающими. Одиноким нельзя назвать человека, который, мало взаимодействуя с окружающими, не проявляет ни психологических, ни поведенческих реакций одиночества. Кроме того, люди могут и не осознавать, что между реальными и желательными взаимоотношениями с окружающими существуют расхождения.

 Подлинные субъективные состояния одиночества обычно сопровождают симптомы психических расстройств, которые имеют форму аффектов с явно негативной эмоциональной окраской, причем у разных людей аффективные реакции на одиночество различные. Одни одинокие люди жалуются, например, на чувство печали и подавленности, другие говорят о том, что испытывают страх и тревогу, третьи сообщают о горечи и гневе.

 На переживание состояния одиночества влияют не столько реальные отношения, сколько идеальное представление о том, какими они должны быть. Человек, имеющий сильную потребность в общении, будет чувствовать себя одиноким в том случае, если его контакты ограничены одним-двумя людьми, а он бы хотел общаться со многими; в то же самое время тот, кто не испытывает такой потребности, может вовсе не ощущать своего одиночества даже в условиях полного отсутствия общения с другими людьми.

 Одиночество сопровождается некоторыми типичными симптомами. Обычно одинокие чувствуют себя психологически изолированными от остальных людей, не способными к нормальному межличностному общению, к установлению с окружающими интимных межличностных отношений типа дружбы или любви. Одинокая личность – это депрессивная, или подавленная, личность, испытывающего помимо прочего дефицит умений и навыков общения.

 Одинокий человек чувствует себя не таким, как все, и считает себя малопривлекательной личностью. Он утверждает, что его никто не любит и не уважает. Такие особенности отношения к себе одинокого человека нередко сопровождаются специфическими отрицательными аффектами, среди которых чувства злости, печали, глубокого несчастья. Одинокий человек избегает социальных контактов, сам изолирует себя от других людей. Ему более чем другим людям, присуще так называемое паронормальность, импульсивность, чрезмерную раздражительность, страх, беспокойство, ощущение разбитости и фрустрированности.

 Одинокие люди более пессимистичны, чем не одинокие, они испытывают гипертрофированное чувство жалости к себе, ожидают от других людей только неприятностей, а от будущего – лишь худшего. Они также считают свою жизнь и жизнь других людей бессмысленной. Одинокие люди малоразговорчивы, ведут себя тихо, стараются быть незаметными, чаще всего выглядят печально. У них нередко отмечается усталый вид и наблюдается повышенная сонливость.

 Когда обнаруживается разрыв между реальными и действительными отношениями, характерный для состояния одиночества, то разные люди реагируют на это по-разному. Беспомощность как одна из возможных реакций на данную ситуацию сопровождается усилением тревоги. Если люди винят в своем одиночестве не себя, а других, то могут испытывать чувства гнева и горечи, что стимулирует возникновение отношения вражды. Если люди убеждены, что сами повинны в собственном одиночестве, и не верят в то, что могут изменить себя, то они, вероятнее всего, будут опечалены и осудят сами себя. Со временем это состояние может перерасти в хроническую депрессию. Если, наконец, человек убежден, что одиночество бросает ему вызов, то он будет активно против него бороться, предпримет усилия, направленные на то, чтобы избавиться от одиночества.

 Впечатляет перечень типичных эмоциональных состояний, которых время от времени охватывают хронически одинокого человека. Это – отчаяние, тоска, нетерпение, ощущение собственной непривлекательности, беспомощность, панический страх, подавленность, внутренняя опустошенность, скука, охота к перемене мест, ощущение собственной недоразвитости, утрата надежд, изоляция, жалость к себе, скованность, раздражительность, незащищенность, покинутость, меланхолия, отчужденность (список получен методом факторного анализа ответов множества одиноких людей на специальный опросник).

 Одинокие люди склонны недолюбливать других, особенно общительных и счастливых. Это – их защитная реакция, которая в свою очередь, мешает им самим устанавливать добрые отношения с людьми. Предполагают, что именно одиночество вынуждает некоторых людей злоупотреблять алкоголем или наркотиками, даже если они сами себя не признают одинокими.

 Одинокий человек характеризуется исключительной сосредоточенностью на самом себе, на своих личных проблемах и внутренних переживаниях. Ему свойственна повышенная тревожность и боязнь катастрофических последствий неблагоприятного стечения обстоятельств в будущем.

 Общаясь с другими людьми, одинокие больше говорят о самих себе и чаще, чем другие, меняют тему разговора. Они также медленнее реагируют на высказывания партнера по общению.

 Таким людям свойственны специфические межличностные проблемы. Они легко раздражаются в присутствии других людей, повышенно агрессивны, склонны к излишней, не всегда оправданной критике окружающих, нередко оказывают психологическое давление на других людей. Одинокие мало доверяют людям, скрывают свое мнение, нередко лицемерны, недостаточно управляемы в собственных поступках.

 Одинокие люди не могут по-настоящему веселиться в компаниях, испытывают затруднения, когда им необходимо кому-то позвонить, договориться о чем-то, решить какой-либо личный или деловой вопрос. Такие люди повышенно внушаемы или чрезмерно упрямы в разрешении межличностных конфликтов.

 Имея неадекватную самооценку, одинокие люди или пренебрегают тем, как их воспринимают и оценивают окружающие, или непременно стараются им понравиться. Одиноких людей особенно волнуют проблемы, связанные с личной общительностью, включая знакомства, представление другим людям, соучастие в разных делах, раскованность и открытость в общении.

 Одинокие люди в большей степени считают себя менее компетентными, чем неодинокие, и склонны объяснять свои неудачи в установлении межличностных контактов недостатком способностей. Многие задачи, связанные с установлением интимных отношений, вызывают у них повышенную тревожность, снижают межличностную активность. Одинокие люди менее изобретательны в поисках способов решения проблем, возникающих в ситуациях межличностного общения.

 Установлено, что одиночество зависит от того, как человек к себе относится, т.е. от его самооценки. У многих людей чувство одиночества связано с явно заниженной самооценкой. Порождаемое ею ощущение одиночества нередко приводит к появлению у человека чувства неприспособленности и никчемности.

 Ощущение одиночества способно усиливаться или ослабляться в зависимости от динамических изменений в индивидуально принятых стандартах интенсивности нормального межличностного общения или широты контактов с людьми, на которые должен идти человек. Стандарты подобного рода обычно субъективные, точно не определены, но, в общем, неплохо выражаются в суждениях типа: «мне бы хотелось иметь больше друзей», «Никто по-настоящему меня не понимает» и т.п. Вместе с тем такие стандарты относительны, они всегда устанавливаются в сопоставлении с прошлым опытом общения. Небольшое уменьшение числа друзей или человеческих контактов у того лица, которое раньше имело их большое количество, может восприниматься как усиление одиночества, в то время как аналогичные изменения, происходящие в характере межличностных связей у человека, который раньше почти ни с кем не общался и имел ограниченный круг друзей (т.е. их возрастание до того же самого уровня, что и у первого человека), будут, вероятно, восприняты как уменьшение одиночества, т.е. противоположным образом.

 Одинокие люди нередко в самих себе причину своего одиночества, приписывая его к недостаткам характера, отсутствию способностей, личной непривлекательности в большей степени, чем факторам, подвластным сознательному волевому контролю: недостаток собственных усилий, прилагаемых для налаживания контактов, неэффективность применяемых для этого средств и пр. *Каузальная атрибуция* таких людей характеризуется внутренним локусом контроля и сопровождается ссылкой на такие собственные отрицательные индивидуальные качества, как стеснительность, боязнь получить отказ в попытке установить с кем-то интимные отношения, недостаток знаний о том, как следует вести себя в подобных ситуациях, чтобы укрепить межличностные связи.

 Предпочитаемый способ реагирования человека на одиночество – депрессия или агрессия – зависит от того, как человек объясняет свое собственное одиночество. При внутреннем локусе контроля чаще возникает депрессия, а при внешнем – агрессия. Повышенная склонность к покорности или, напротив, к проявлению враждебности положительно коррелирует с фактическим одиночеством человека среди людей.

 Одинокие люди часто чувствуют себя никчемными, некомпетентными, нелюбимыми, и усилению этих самоуничижительных чувств способствует их повышенная самокритичность.

 Связь, существующая между низкой самооценкой и одиночеством, объясняется двояким образом. Во-первых, ссылками на то, что низкая самооценка порождает внутреннее самоотчуждение человека; во-вторых, исходя из предположения, что низкая самооценка сопровождается системой таких установок и поведенческих тенденций, которые сами по себе существенно затрудняют межличностное общение.

 Есть и другие гипотезы, объясняющие феномен одиночества ссылками на межличностные факторы. Одна из них – несоответствие между тремя «Я» индивида: тем, каким он в настоящее время видит себя (актуальное «Я»); тем, каким он хотел бы стать (идеальное «Я»), и тем, каким его воспринимают другие (отраженное «Я»). Экспериментально подтвердилась гипотеза, утверждающая, что субъективные причины одиночества имеют больший вес в его возникновении, чем объективные. Оказалось, например, что многие люди не в состоянии правильно оценить отношение окружающих к ним, так как их самовосприятие не вполне соответствует тому, как их же самих в действительности воспринимают люди.

 Индивиды, невысоко оценивающие себя, ожидают, что, и другие так же к ним относятся. Такие люди острее многих других реагируют на предложения и отказы в установлении личных контактов с окружающими. Вместе с тем люди с низкой самооценкой особенно отзывчивы к обращениям и просьбам со стороны, реагируя повышенно враждебно на тех, кто лично их отвергает. Эти люди чрезмерно чувствительны к критике и рассматривают ее как подтверждение собственной неполноценности. Они же, как выяснилось, с трудом воспринимают комплименты в свой адрес, более неуверенно ведут себя в обращении и повышенно осторожны.

 В целом же низкая самооценка порождает взаимосвязанный комплекс психологически неблагоприятных факторов, препятствующих установлению хороших личных взаимоотношений с окружающими людьми: самоуничижительное сознание и поведение, ощущение собственной некомпетентности и многое другое. Следует иметь виду и то обстоятельство, что длительны опыт одиночества, со своей стороны, может отрицательно влиять на самооценку, делая ее более уязвимой. Неудачи в общении могут усиливать чувства одиночества и, как следствие, снижать самооценку. В низкой самооценке потенциально заложен больший риск одиночества, чем в нормальной, так как низкая самооценка в конечном счете подрывает чувство собственного достоинства у человека.

 Одним из факторов, способствующих одиночеству, является нежелание человека оказаться в такой ситуации межличностного общения, при которой он подвергается риску получить отказ в установлении нужных для него взаимоотношений, почувствовать смущение и разочарование. Враждебность и пассивность, как возможные причины и одновременно следствия одиночества, часто сопровождают его. Из-за боязни отрицательных результатов проявления инициативы в установлении межличностных контактов человеку становится все труднее преодолевать одиночество, и страх, порожденный прежним неудачным опытом, способствует созданию обстановки, которая еще более усиливает чувство одиночества.

 Нередко одиночество возникает по независящим от человека причинам. Вдовство, развод или разрыв личных отношений - наиболее распространенные социальные причины, ведущие к одиночеству. В подобных случаях оно зарождается вследствие внезапно возникающей полной или частичной эмоционально-психологической изоляции человека от людей, составляющих привычный круг общения.

 Есть смысл различать три типа отношений одиночества: хронический, ситуативный и переходящий. *Хроническое* одиночество наступает тогда, когда индивид в течение длительного периода жизни не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми. *Ситуативное* одиночество обычно появляется как результат каких-либо стрессовых событий в жизни человека, таких, например, как смерть близкого или разрыв интимных отношений, например брачных. После короткого времени дистресса ситуативно одинокий индивид смиряется со своей потерей и частично или полностью преодолевает возникшее чувство одиночества. *Переходящее* одиночество выражает в кратковременных приступах чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов.

 Потеря одного из родителей в результате развода или недостаток эмоционально близких, доверительных отношений, родительской поддержки в детстве могут сделать индивида более чувствительным к одиночеству в зрелом возрасте. Эмоциональная рана, полученная в детстве, превращается в характерологическую личностную ранимость взрослого и сохраняется в течение длительного времени, иногда всю жизнь, заставляя таких людей острее, чем другие, реагировать на разлуку и социальную изолированность.

**1.1. Одиночество – психическое заболевание.**

 Один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей. Как только люди попадают в условия одиночества, обуславливаемого экспериментальной, географической, социальной или тюремной изоляцией, то сразу же все непосредственные («живые») связи с другими людьми прерываются («отрубаются»), что вызывает появление острых эмоциональных реакций. В ряде случаев возникает психологический шок, характеризующийся тревожностью, депрессией и сопровождающийся выраженными вегетативными реакциями. По мере увеличения времени пребывания человека в условиях одиночества. Актуализируется потребность в общении. В ответ на невозможность удовлетворения этой потребности люди персонифицируют предметы (куклы и др.), различных животных (от пауков до лошадей), создают силой воображения партнеров (в ряде случаев в форме ярких эйдетических образов, спроецированных во сне), с которыми начинают разговаривать вслух. Эти экстериоризационные реакции оцениваются как защитные (компенсаторные) и рассматриваются в границах психологической нормы. На этапе неустойчивости психической деятельности при наблюдении за испытуемым в экспериментах с помощью специальной аппаратуры или за заключенными через «глазки» («публичность одиночества» – О.Н. Кузнецов) у ряда лиц появляются необычные психические состояния, проявляющиеся в тягостных переживаниях телесной обнаженности или «открытости мыслей». На этом этапе также появляются доминирующие идеи и отмечаются случаи, когда испытуемые путают сновидения с реальностью (реализованные сновидения). По мере увеличения времени нахождения в жестких условиях О. На этапе глубоких психических изменений появляются сверхценные идеи, идеи отношения, деперсонализационные переживания (раздвоение личности) и реактивные галлюцинации.

**1.2. Одиночество – отсутствие общения.**

Трудности общения могут быть рассмотрены с позиций различных отраслей психологии: общей, возрастной и педагогической, социальной, психологии труда, юридической и медицинской психологии индивидуальных различий.

Во время общения у его участников наблюдаются различные состояния, у каждой из них проявляются те или иные психические свойства личности. Таким образом, стоя на позициях общей психологии, мы вправе не только исследовать типичные для всех нормальных людей феномены общения, закономерности и механизмы его протекания, но и выявлять трудности общения, т.е. те характеристики психических процессов, состояний и свойств личности, которые объединяясь, имеют своим следствием взаимодействие людей, не отвечающие критериям психологически оптимального общения.

…А какое же общение считается психологически оптимальным? По нашему мнению, психологически оптимальное общение имеет место тогда, когда в нем осуществляются цели участвующих в нем людей в соответствии с мотивами, обуславливающими эти цели, и с помощью таких способов, которые не вызывают у партнеров чувства неудовлетворения.

При этом было бы ошибочно полагать, что психологически оптимальное общение – это непременно своеобразное слияние умов, чувств, воли его участников. Психологически оптимальным может быть и общение, в котором партнерам удается сохранить желаемую для каждого из них субъективную дистанцию.

Поскольку общение – это взаимодействие, по крайней мере, двух людей, то трудности при его протекании (имеются в виду субъективные) могут быть порождены одним участником или сразу обоими. И следствием их обычно оказывается полное или частичное недостижение цели, неудовлетворение побуждающего мотива, или же неполучение желаемого результата в той деятельности, которую общение обслуживало.

Конкретными психологическими причинами этого могут быть: нереальные цели, неадекватная оценка партнера, его способностей и интересов, неверное представление своих собственных возможностей и непонимание характера оценки и отношения партнера, употребление не подходящих к данному случаю способов обращения с партнером.

И.П. Шкуратова обоснованно отмечает, что при изучении трудностей общения существует опасность сведения их многообразия только к неудобствам, связанным с плохим владением техникой взаимодействия, или к сложностям, возникающим из-за слабого развития социально-перцептивных функций. В действительности же эта проблема приобретает глобальный характер и охватывает фактически все аспекты общения.

По данным И.П. Шкуратовой, роль системообразующего фактора для всех проявлений интересующих нас трудностей выполняют цели общения, поскольку эти трудности это тоже помехи на пути к достижению поставленных человеком целей.

Среди личностных образований, детерминирующих постановку целей, она специально выделяет мотивацию общения, которая обусловливает трудности межлюдского взаимодействия. Характер рассматриваемых нами трудностей во многом зависит от содержания или направленности мотивации; ее влияние проявляется в нарушении какой-либо из функций общения (перцептивной, коммуникативной и т.п.). Существует также особый вид трудностей, который состоит в невозможности реализации значимых для личности мотивов с людьми из своего окружения. Эта категория трудностей не всеми осознается, так как требует достаточно развитой рефлексии, но переживается, выражаясь в жалобах на отсутствие понимания со стороны партнеров.

Вместе с тем Е.В. Улыбина совершенно обоснованно утверждает, что структура межличностного общения должна рассматриваться со стороны внутренней (побуждения к действию) и внешней (средства, способы) коммуникации. В реальных актах общения эти стороны взаимосвязаны. Можно также достаточно обоснованно различать трудности, имеющие мотивационную детерминированность, и трудности, возникающие из-за несовершенства средств общения. Человек может из-за различных личностных особенностей вызвать у партнера отрицательную эмоциональную реакцию, общение с ним может препятствовать удовлетворению значимых для этого человека потребностей. В этом случае трудности будут иметь внутреннюю природу, а инструментальные аспекты общения будут играть вторичную, служебную роль и обеспечивать психологическую защиту.

Будучи тесно связанным, мотивационные и инструментальные аспекты общения относятся, однако, к различным уровням, а это предполагает однонаправленную детерминированность низшего уровня высшим (инструментального мотивационным). Так, Л.А. Петровская, разводя внешние, операциональные аспекты коммуникативной компетентности и внутренние, глубинные, затрагивающие личностно-смысловые образования, подчеркивает, что именно последние играют определяющую роль по отношению к внешним, поведенческим.

Бесспорно, мотивационно-смысловые характеристики личности влияют на обращение участников общения друг с другом. Слабее исследовано влияние когнитивных особенностей восприятия на эмоционально-аффективную оценку объекта восприятия.

Как и всякое действие, коммуникативной акт включает в себя прежде всего анализ ситуации общения, построение адекватного представления о партнере. Эффективность этой части коммуникативного акта определяет и эффективность действия в целом.

Одним из проявлений неэффективности ориентировочной части коммуникации является субъективное ощущение непонимания партнера, невозможность создать его целостный образ и, значит, правильно строить свои действия.

В состав инструментальных аспектов общения входит и умение адекватно выражать свои мысли, выбирать способ коммуникации в соответствии с особенностями партнера и обстановка в общения, а это, в частности, должно опираться на понимание партнера и ситуации в целом.

Являясь следствием инструментальных трудностей, непонимание партнера отражается на смысловом уровне в формировании определенного отношения к нему. Факты свидетельствуют о том, что люди, общение с которыми затруднено на инструментальном уровне, воспринимаются негативно.

Трудности в общении могут возникать также из-за принадлежности его участников к разным возрастным группам. Следствием этого является несходство их жизненного опыта, что накладывает отпечаток не только на имеющийся у них образа мира – природу, общество, человека, отношение к ним, но и на конкретное поведение в основных жизненных ситуациях. Несходство жизненного опыта представителей разных возрастных групп применительно к общению выражается в неодинаковом уровне развития и проявления познавательных процессов при контактах с другим человеком, неодинаковом запасе и характере переживаний, неодинаковом богатстве поведенческих форм. Все это по-разному будет сопряжено с мотивационно-потребностной сферой, которая в каждой группе отличается своей спецификой.

 В.А. Лабунской исследовались типы структур психологниских трудностей общения. Были выявлены их «поля», возникающие как по инициативе партнера, так и приписываемых себе, и прослежены их различия. Используя в качестве основного принципа наименования структуры трудностей общения статистически значимое преобладание степени оценки того или иного фактора в общей структуре трудностей, ученая выявила следующие типы структур: «социально-перцептивный - условия общения»; «экспрессивно-речевой - социально-перцептивный»; «формы обращения - условия общения»; «социально-перцептивный - отношения-обращение» и др.

 Выделенные типы структур психологических трудностей общения свидетельствуют о существовании определенных типов личностей как субъектов общения.

 В.А. Лабунская фактически показала, что общение по-разному деформируется личностными особенностями его участников. К этим личностным особенностям относится и эгоцентризм. Из-за крайне сильной центрированности на себе - своей персоне, точке зрения, мыслях, целях, переживаниях - индивид оказывается неспособным изменить исходную познавательную перспективу по отношению к другому субъекту, его мнению и представлению. Эгоцентрическая направленность личности, как показала Т.И. Пашукова, проявляется не только в познавательном, но и в эмоциональном и поведенческих планах.

 В познавательном плане эгоцентризм связан с приверженностью к известному способу решения проблем, к своему приему рассуждений и доказательств, а это приводит к неспособности человека изменить познавательную перспективу, взглянуть иными глазами на других людей.

 В эмоциональном плане он вызывается обращенностью к своим чувствам и нечувствительностью к переживаниям других людей. Диагностировать его можно по низкой степени эмпатии и неадекватности эмоционального тона во взаимодействии.

 В поведенческом плане эгоцентризм проявляется в виде нескоординированности действий с партнером.

 Т.Н. Пашукова с помощью эгоцентрического проективного теста Т. Сцустровой выявила два типа эгоцентрической направленности: эгоцентризм как стремление рассуждать со своей точки зрения эгоизм как тенденция говорить о себе.

 Т.В. Ивановой установлено, что в характерах людей, испытывающих трудности в общении, обнаруживается комплекс лабильных, сензитивных, астеноневротических черт, что свидетельствует о присущей им чрезмерной впечатлительности. Имея потребность в дружеском общении, они не могут реализовать ее в следствии своей исключительной робости и застенчивости. Вначале они производят впечатление крайне сдержанных, холодных, скованных, что также затрудняет их контакты с окружающими. На личностном уровне анализа у этой группы обследуемых Т.В. Ивановой были обнаружены: повышенный уровень тревоги, эмоциональная неустойчивость высокий самоконтроль поведения, экстернальность.

Третий уровень анализа составил особенности образа «Я» и самооценки у этой категории лиц. У них был отмечен высокий уровень самоотрицания, самоунижения. При опросах они говорили о своей замкнутости, интервертированности, застенчивости, зависимости, конформности.

 Образ «Я» лиц этой группы включал такие параметры, как заниженная индивидуальная и социальная самооценка. Свой образ представлялся им пассисным, простым. Вместе с низким уровнем активности и способности «Я» к изменениям такое строение образа «Я» приводит к тому, что субъект становится закрытым для воспитания нового опыта, который мог бы изменить стиль его поведения и общения, и продолжает продуцировать низкоэффективные формы коммуникативной деятельности.

 В.Н. Петровский (Ростов-на-Дону) психологически тонко раскрыл специфические трудности общения с лицами, у которых ярко выражена тревожность. Он показал, что тревожность, возникшая вследствие «нецелостности», «безобразности», «слабости» «Я» или диерархизации мотивационной системы индивида, может приводить к ослаблению «внутреннего контура» контроля его коммуникативной активности.

 «Не находя себя в себе», «тревожный» пытается «найти себя вовне», в частности в оценках и мнениях окружающих о нем, становясь к ним более чувствительным, а где и инициируя их проявление.

 Специфика активности «тревожного» состоит в предпочтении или инициации им форм деятельности и общения, обеспечивающих обратную связь с высокой вероятность содержания оценок, мнений о нем. При этом общение такого человека может оказаться насыщенным противоречивыми выразительными формами и характеристиками его активности, в своей совокупности «транслирующими тревожность на собеседника», «размывающими» внешнее выразительное поведение «тревожного», а в конечном счете затрудняющими общение с ним. Это, в частности:

- инициирование «тревожным» оценок и одобрения окружающих посредством подчеркивания своей «вины» (в шутливо-иронической форме), «достоинств» на фоне неуверенности в себе;

- вызывающая, бравирующая искусственность внешнего выразительного поведения, призванного демонстрировать уверенность «тревожного» в себе, но, по существу, скрывающего нужду в положительной оценке его окружающими, и нередко воспринимаемая ими как претенциозность, амбиция;

- снижение интереса к общению, если оно не содержит оценок активности «тревожного» или не позволяет ему такие оценки инициировать у окружающих, к которым он может одновременно проявлять рефлексивное внимание, принимающее иногда грубые формы лести.

 Еще одну трудность, относящуюся к рассматриваемому виду, анализирует В.Н.Куницина - это застенчивость, которая представляет собой личностное свойство, возникающее в определенных ситуациях межличностного неформального общения и проявляющееся в состоянии нервно-психического напряжения и психологического напряженья и психологического дискомфорта.

 При этом застенчивые по своим личностным и коммуникативным свойствам не являются однородной группой. Среди них выделены неадаптированные (особо застенчивые и шизоидные личности) и адаптированные (застенчивые).

 К свойствам, вызывающим трудности общения, относятся, кроме застенчивости, аутистичность, отчужденность, одиночество, чрезмерная сензитивность, истероидность, невротизация. Невротизированные люди и лица с низкой саморегуляцией объединяются в группу самых неуспешных и плохо адаптирующихся.

 Природа и содержание трудностей общения, испытываемых застенчивыми, аутистичными, глубоко невротизированными и неадаптированными лицами, утверждает далее Куницина, имеет некоторые общие черты, что позволяет говорить о синдроме трудностей.

 Освещая индивидуально-психологические различия между людьми по параметру испытываемых ими трудностей в общении, можно предложить типологию, конечно, очень условную и нуждающуюся в дальнейшем развитии и доработке: 1) глобальны или парциальны для личности трудности в общении; 2) по отношению к какому контингенту в окружении личности оно испытываются; 3) при обсуждении проблематики какого содержания они выступают наиболее сильно; 4) вид нарушения; 5) их ситуативность или устойчивость; 6) глубина нарушений; 7) источники и причины, вызывающие у личности трудности в общении.

 Трудности общения могут быть рассмотрены с позиций медицинской психологии. Так, еще В.Н. Мясищев, опираясь на свой богатейший клинический опыт, говорил, что в основе развития невроза лежит непродуктивное разрешение внутриличностных и межличностных конфликтов, которые проявляются в психологических трудностях общения.

 Ряд исследователей с помощью личностных методик рассмотрели особенности мотивации деятельности и поведения, которые могут затруднять общение у больных неврозами. У последних было обнаружено наличие противоположно направленных тенденций и мотивов поведения: сильные симбиотические тенденции могут сопровождаться трудностями при реализации, например, в контактах со значимыми людьми из-за страха, что они не получатся, замкнутости, дистанцирования. Выявлено, с одной стороны, ожидание внимания, с другой боязнь холодности со стороны значимых других; с одной - стремление к общению, с другой - чрезмерно высокие требования к партнеру («не отвечает идеалу»). Этим же исследованием подтверждено, что если при психостении трудности общения осознаются и переживаются пациентом, то при истерии явная неадекватность общения не осознается, игнорируется и субъективно может не переживаться. Клинический рисунок общения пациентов, страдающих этими двумя формами неврозов, оценивается как противоположный, а психологический анализ вскрывает общность противоречивых мотивов.

 Особую форму трудностей при общении с окружающими испытывают лица, страдающие легоневрозами. в нашей лаборатории их с успехом исследует и снимает Ю.Б. Некрасова. Своей многолетней работой с пациентами она убедительно показала, что у каждого их них свой комплекс неполноценности, который, начинаясь с глубокой неудовлетворенности притязаний в сфере коммуникаций, деформирует отношение личности легоневротика к другим сторонам его бытия. Возвращая с помощью уникальной методики нормальную речь, Ю.Б. Некрасова выводит на новый высокий уровень развития личность бывшего легоневротика, и у него капитально реконструируется отношение к самому себе, изменяется на положительное и отношение к другим людям, а общение с ними начинает проходить, как правило, на фоне стенических чувств.

**Глава 2. Психологические трудности общения и пути их преодоления.**

**2.1.** **Измерение степени одиночества.**

Воспользуемся методикой Д. Рассела.

 Укажите, как часто вы испытываете состояние, описанное в каждом нижеследующем пункте. Обведите кружком балл для каждого пункта:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Состояние** | **Никогда** | **Редко** | **Иногда** | **Часто** |
| 1. | Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Я испытываю недостаток в дружеском общении. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Нет никого, к кому бы я мог обратиться. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я не чувствую себя одиноким. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Я ощущаю себя частью группы друзей. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | У меня много общего с окружающими людьми. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Я замкнут в себе. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Никто из окружающих не разделяет моих интересов и мыслей. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Я – человек, легко приближающийся к людям. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Есть люди, к которым я испытываю глубокие чувства. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Я чувствую себя покинутым. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Мои социальные связи неглубоки. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Никто не знает меня по-настоящему. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Я чувствую себя изолированным от других людей. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Я могу найти друзей, как только | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Есть люди, которые по-настоящему понимают меня. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Я несчастен от того, что так отдален от людей. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Люди вокруг меня, но не со мной. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Есть люди, с которыми я могу поговорить. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Есть люди, к которым я могу обратиться. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Подсчитайте сумму баллов на вопросы 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18. В ответах на вопросы 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20 произведите перестановку в обратном порядке (1-4, 2-3, 3-2, 4-1).

Те, кто набрал меньше 22 баллов, могут считать себя людьми с очень низкой степенью одиночества. От 22 до 32 – низкая степень. От 32 до 52 – средняя степень одиночества. От 52 до 62 – высокая степень одиночества, а те, кто набрал более 62 баллов, считаются людьми с очень высокой степенью одиночества.

**2.2. Как жить в одиночестве?**

 Эмоциональные состояния одинокого человека – отчаяние (паника, ранимость, беспомощность, изолированность, жалость к себе), скука (нетерпение, желание все изменить, скованность, раздражительность), самоуничижение (ощущение собственной непривлекательности, глупости, никчемности, застенчивость). Одинокий человек как бы гласит: «Я беспомощен и несчастен, полюбите меня, приласкайте меня». На фоне сильного желания такого общения возникает явление «психического моратория» (термин Э. Эриксона):

1. возврат к детскому уровню поведения и желание как можно дольше отсрочить приобретение взрослого статуса;
2. смутное, но устойчивое состояние тревоги;
3. чувство изоляции и опустошенности;
4. постоянное пребывание в состоянии чего-то такого, что что-то случится, эмоционально воздействовать и жизнь резко изменится;
5. страх перед интимным общением и неспособность эмоционально воздействовать на лиц другого пола;
6. враждебность и презрение ко всем признанным общественным ролям, вплоть до мужских и женских ролей;
7. презрение ко всему национальному и нереальная переоценка всего иностранного (хорошо там, где нас нет).

Чаще всего *реакцию на одиночество* можно определить как *«печальную пассивность»* (К. Рубинстайн и Ф. Шейвер). Что это за реакция? Поплакать, поспать, ничего не делать, поесть, посмотреть телевизор, напиться или «отключиться», лежать на диване и размышлять, фантазировать. Конечно, такие способы лишь усугубляют одиночество.

 Лучше *«активное уединение»*. Начать что-нибудь писать, заняться любимым делом, сходить в кино или театр, почитать, музицировать, заняться физическими упражнениями, послушать музыку и потанцевать, сесть учить уроки или начать делать какую-то работу, пойти в магазин и растратить сэкономленные деньги.

*Надо не бежать от одиночества, а поразмышлять, что можно сделать,* чтобы преодолеть свое одиночество. Напомнить себе, что у вас в действительности есть хорошие отношения с другими людьми. Подумать о том, что у вас есть хорошие качества (задушевность, глубина чувств, отзывчивость и т. д.). Сказать себе, что одиночество не вечно и что дела пойдут лучше. Подумать о занятиях, в которых вы всегда преуспевали в жизни (спорт, учеба, домашнее хозяйство, искусство и т.д.). Сказать себе, что большинство людей бывают одинокими и в тот или иной момент времени. Отвлечься от чувства одиночества, серьезно задумавшись о чем-то другом. Подумать о возможной пользе испытанного вами одиночества (сказать себе, что вы научились быть уверенным в себе, поняли свои новые цели отношений с обществом, друзьями, любимыми – с теми, с кем произошел разрыв отношений).

*Еще лучше*, если вы попытаетесь *изменить свою жизнь*. Попытайтесь быть более дружелюбным с другими людьми (скажем, приложите усилия к тому, чтобы заговорить с родителями, одноклассниками). Сделайте что-нибудь полезное для кого-то (помогите однокласснику выполнить домашнее задание, добровольно возьмитесь выполнять общественное поручение и т.д.). Попытайтесь найти новые способы встречаться с людьми (вступите в клуб, секцию, пойдите на диспут, на дискуссию, на вечер и т. д.). Предпримите что-нибудь, что сделает вас более привлекательным для других (перемените прическу, купите или сшейте новую одежду, перейдите на диету, займитесь физкультурой). Сделайте что-нибудь для улучшения своих социальных навыков (научитесь танцевать, научитесь быть более уверенным в себе, овладейте психорегуляцией, выполните все упражнения в книге и т. д.).

Используя эти способы, вы преодолеете одну из самых опасных качеств «психологического моратория» – поиск негативной идентичности («хочу стать ничем», тенденция к самоубийству).

**2.3. Преодоление одиночества путем тренинга.**

 После рассмотрения трудностей общения естественно поставить вопрос о путях их предотвращения и средствах коррекции.

 Стержневой проблемой в этом направлении является создание продуманной системы формирования и развития гуманистического по своим характеристикам коммуникативного ядра в личности на всех ступенях ее онтогенеза. А это предполагает постоянное внимание к развитию у индивида до высокого уровня способностей к познанию другого человека и самопознанию, отношения к другому как к высшей ценности и умения творчески строить непосредственное общение с ним. Чтобы у человека действительно не возникли непреодолимые трудности в общении, мало одного успешного усвоения той технологии общения, о которой пишет Д. Карнеги. Еще необходимо, чтобы за этой технологией стояло действительно глубоко гуманное содержание той личности, которая ею активно пользуется.

 Поэтому сейчас необходима такая коррекция гуманитаризации образования и воспитания, которая готовила бы учащихся как субъектов и объектов общения, не вызывая у них больших психологических трудностей.

 Нуждается в расширении, а там, где ее нет, и в организации специальная служба помощи людям, испытывающим психологические трудности в общении на работе, в учебной группе, в общежитии т.д.

 Коррекция общения должна строиться на основе одновременной диагностики трудностей в его мотивации, потому что, изменяя только внешнюю оперциональную сторону общения и не раскрывая глубинных причин затруднения и их устранения, невозможно гармонизировать человеческое взаимодействие.

 Подготовка к общению должна разворачиваться на основе индивидуально-групповых программ обучения, учитывающих центральную проблему общения не только для группы, но и для каждого их ее участников. Программа обучения должна носить подвижный характер, изменяться в соответствии с развитием личности как субъекта общения и появления новых трудностей.

 Создание дифференцированных программ индивидуально-групповой работы предполагает решение ряда задач и, прежде всего, определение «поля» психологических трудностей общения участников обучения. Наряду с названной задачей необходимо изучить особенности оценки трудностей общения, по крайней мере, в двух аспектах: оценка и определение трудностей, которые испытывает сам субъект, и оценка трудностей, возникающих из-за партнера. И, наконец, должен быть выделен комплекс устойчиво повторяющихся трудностей в ситуации изменения статусно-ролевых характеристик партнера.

 Коррекционную работу, нацеленную на оптимизацию общения, следует строить с учетом возраста, вида труда, пола, индивидуальных особенностей и спецификации социализации. В школьном возрасте бывает достаточно обучения внимательно выслушивать товарища или взрослого, адекватно понимать переживания и мотивы поступков людей, старательно следя за их невербальным поведением. В отношении же взрослых необходимо использовать приемы изменения базовых специальных установок их личности или ценностных ориентацией.

 Работа должна быть направлена не столько на отработку необходимых навыков общения, тренировку экспрессивно-речевых умений, сколько на коррекцию отношения к другим людям и связанной с ним самооценки преодоление внутренних конфликтов, активизацию самосознания. Наиболее эффективным для таких людей является обучения самоанализу как средству, способствующему саморазвитию, а также групповой социально-психологический тренинг, повышающий готовность к принятию себя и других в общение.

 Специалистами осуществлена систематизация отдельных техник социально-психологического тренинга. В поведенческом тренинге преимущественно имеет смысл использовать ролевую игру, в психокоррекционном - в основном групповую дискуссию.

 Ролевая игра может:

- осуществлять поиски эффективных форм взаимодействия в рамках кооперации, демонстрировать недостатки уже имеющихся стереотипов поведения;

- закреплять ведущие к успеху модели поведения, цель которых - психологически нормальные контакты с другими людьми;

- экстериоризировать содержание проблемы и противоречия межличностных и внутриличностных отношений определенного человека (психо- исоциодрама). То есть она может быть средством деинтеграции, средством интеграции, в качестве дополнения входить в другие методы.

 Групповая дискуссия может:

- экстериорезировать содержание проблемы и противоречия личностных отношений определенной персоны;

- осуществлять поиск эффективных форм взаимодействия в рамках кооперации;

- подавать обратную связь относительно поведения в ролевой игре.

 То есть она может быть средством дезинтеграции, средством интеграции, в качестве дополнения входить в другие методы.

 Психологические приемы инновационных игр дают в групповой динамике скачок эмпатии участников от выявления ролевых позиций каждого в первый день до самоорганизации группы к концу работы через развитие действенного сопереживания партнеров в достижении целей совместной деятельности.

 Неся в себе общее в стратегии и тактике осуществления социально-психологического тренинга, этот вид психокоррекционной работы с людьми должен включать в себя и особенное, ориентированное на возраст, пол, профессию, и другие отличительные черты участников тренинговых групп. Так, вооружение педагогов элементами и приемами актерского и социально-психологического тренинга ускоряет их личностный рост, позволяет им осознавать коммуникативные свойства своей личности и грамотно пользоваться ими в общении с воспитанниками, гармонизирует их взаимоотношения с окружающими людьми в целом.

 Е.В. Кузнецова разработана специально для педагогов комплексную программу, предполагающую осознание важнейших особенностей индивидуально экспрессивного репертуара, устойчивых невербальных паттернов, которые по тем или иным причинам могут затруднять профессиональное общение, а также самосовершенствования экспрессии и форм невербальной интеракции.

 В программу включены приемы и упражнения, активизирующие направленное осознание различных форм невербальной активности, развивающие «чувства тела», специальные техники самомассажа для снятия напряжения в области «личностных зажимов», а также упражнения для совершенствования выразительных возможностей мимики, жестикуляции, голоса и др.

 Для осуществления коррекции разрешения педагогических конфликтов был предложен цикл занятий, сочетающих традиционные (тренинг, социально-ролевое проигрывание педагогических ситуаций, коррекционные педагогические игры и др.) методы обучения. Главная цель курса - ориентировать учителя на личность воспитанника при разрешении конфликта, видеть смысл конфликта в том, чтобы дать учащемуся положительное «приращение» его личности.

 Кроме того, в процессе занятий формируется профессиональное мышление учителя, адекватное позитивному разрешению конфликта. Необходимыми компонентами такого мышления являются способность осуществлять процесс проблематизации в конфликтной ситуации, выход в рефлексивную позицию и рефлексивное мышление, а также навыки диалогического общения, обеспечивающие рефлексию конфликта и его разрешение.

 Комплексный инструментарий для осуществления коренной перестройки структуры личности педагога как объекта и субъекта общения и резкого увеличения у него запаса обобщенных умений, нужных для творчества при установлении контактов с людьми, представлен в работе Т.С. Яценко.

 В настоящее время широко практикуются различные формы социально-психологического тренинга, цель которых обучение психологически грамотному общению родителей, руководителей различных рангов, актеров, спортсменов, лиц, страдающих различными формами неврозов и испытывающих трудности в общении.

 При этом специалисты единодушно отмечают, что особые преимущества для диагностики и коррекции трудностей общения появляются в условиях активного социально-психолгического обучения и что новые возможности для достижения указанных целей дает видеотреннинг, потому что его участники выходят в новое для них пространство - пространство «психической реальности». Последнее обстоятельство создает возможность для реализации различных гуманитарных программ по развитию личности ведущими тренинг специалистами. Правильно утверждает О.В. Суханова, что таким образом появляется возможность превращения видеотренинга из бихевиорального в экзистенциальный.

 Одним из основных направлений работы по снятию психологических трудностей в общении является индивидуальное психологическое консультирование.

 А.Ф. Копьев и Т.А. Флоренская уже много лет нарабатывают инструментарий помощи личности, испытывающей различные психологические трудности в ее повседневной жизни, в том числе при общении. Главным достижением этих поисков следует считать создание способов помощи через доверительное диалогическое общение людям, у которых не ладятся отношения с субъективно значимыми для них лицами, входящими в их окружение. Бесценная изюминка, которую они наработали, - это филигранно отточенная методика усиления побуждений в мотивационной сфере личности, следование которым снимает конфликтность в ее отношениях с окружающими, и одновременного торможения побуждений, которые до этого доминировали и мешали ей нормально общаться с людьми.

Следует отметить, что мы не ставили перед собой задачу исчерпывающе представить основную феноменологию психологических трудностей межличностного общения и раскрыть все субъективные причины, их вызывающие. Мы лишь крайне конспективно указали основные пути предотвращения и устранения этих трудностей. Конечно же, можно и нужно анализировать психологические трудности общения с позиций основных областей психологической науки, но сейчас особенно важна разработка интегративного подхода к их научному осмыслению.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Все исследователи сходятся на том, что одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от сообщества людей, истории, семьи, природы, культуры. Причем современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного принудительного общения («одинокая толпа», одинокие и далекие, как планеты во Вселенной, члены семьи, одноклассники, ежедневно встречающиеся подруги), когда человек чувствует тягостный разлад с самим собой, страдание и кризис своего «Я», оторванность и лишение смысла мира («распалась связь времен» – помните Гамлета?). Вынужденное общение, массовое производство одинаковых маек, брюк, клипсов, причесок, выражения лиц, фраз, вкусов, оценок, стилей поведения, привычек, чувств, мыслей, желаний уничтожает нашу уникальность и неповторимость, стирает представление о себе как самоценности.

 А общение появляется при разнообразии. Два абсолютно одинаковых человека будут интересны друг другу, ведь общение создается как общность разнообразия. Один атом никогда не соединится в молекулу с подобным атомом. Чтобы появилась молекула, нужны валентности атомов, их разнообразие, тогда будет возможность для перехода электронов, для образования общих электронных полей. Так и общение людей появляется лишь при соответствующей уникальности людей. И это многообразие различий создает человеческую общность, спаянность и слияние людей. А казарменное единообразие лишь маскирует полное равнодушие людей друг к другу (как жуки в банке или песчинки в куче песка). Только принятие и культивирование своей уникальности и уникальности другого может противостоять нарастанию одиночества в современном мире.

 Необходимо различать одиночество как продукт «полной отчаяния» городской жизни и уединение как концентрацию человека на своих внутренних духовных проблемах, на защите своего «Я» от этого «полного отчаяния». Человек постоянно порывается выйти за пределы своего «Я», разомкнуть сковывающие его рамки одиночества, создать общность с Другим. Создавая эту общность, Другой извлекает из меня сокровенное, интимное и тем самым углубляет меня, заставляет мое «Я» идти глубже, оставляя нашему общему «узлу», «ансамблю» отношений то, что было моим интимным, скрытым от всех. Части моего «Я» теряют мою уникальность и становятся нашей уникальностью, превращаются в предмет совместного владения. А «Я» опять иду в свою глубину и ищу новую уникальность. В этом единство уникальности меня (и моего одиночества) и уникальности нас, создавших общность, подаривших друг другу в общее владение свои уникальные части (как атомы дарят друг другу свою валентность и становятся молекулой, так и люди становятся уникальной общностью, так как они подарили друг другу свою уникальность). А «мы», уникальные, в свою очередь дарим другим «мы» свою уникальность в общее владение и становимся общностью более высокого порядка… А то наше уникальное «мы» дарим другим «мы»…

 И так далее… До самого последнего «мы» – Человечество? Разум? Абсолютная Идея?

 Одиночество – особая форма переживания и осознания самого себя, как покинутого, оторванного, забытого, обделенного, потерянного ненужного, бесприютного. Это раскол отношений и связей нас с внешним миром. Расколоться может наше океаническое «Я» (появится космическое одиночество, потеря связей с Природой, Космосом, с Богом, Абсолютной идеей, своей судьбой, своими великими целями и т.д.). Расколоться может и «рефлексивное «Я» (появится одиночество из-за отсутствия принадлежности к определенной культуре, к определенной эпохе, принципам, потеряется связь с традиционными ценностями и нормативами, на основании которых выстраивалось представление о своем «Я»). Расколоться может наше «социальное», межличностное «Я» (появится социальное одиночество, потеряется связь с определенным социальным положением, с определенной группой людей или отдельными людьми, с которыми были любовные, дружеские, супружеские, товарищеские отношения). Расколоться может и «Физическое «Я» (появится физическое одиночество, потеряется связь с определенными привычками, вещами, удобствами, физическими раздражителями).

**Список использованной литературы.**

1. А.А. Бодалев, Психология общения, Избранные психологические труды, Москва-Воронеж, 1996.
2. М.И. Станкин, Психология общения, курс лекций, М.:, МГСУ, 1996.
3. Ю. Крижанская, В. Третьяков, Грамматика общения 2-е издание, М.:, «Смысл», Академический проект, 1999.
4. Л.К. Аверчнеко, Управление общением, Теория и практикумы для социального работника, Учебное пособие, Москва-Новосибирск, 1999.
5. Словарь-справочник по социальной работе, под редакцией доктора исторических наук, профессора Е.И. Хлолостовой, М.: «Юристъ», 2000.
6. М. В. Зюзько, 5 шагов к себе, книга для учащихся, М.: «Просвещение», 1992.
7. Психология, словарь, издание 2-е, под общей ред. А.В. Петровского, М.: Издательство политической литературы, 1990.
8. Д. Карнеги, Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей, Под общей ред. доктора психологических наук Зинченко В.П., М.: «Прогресс» – «Высшая школа», 1990.
9. М.А. Государев, Треугольный человек, М.: «Молодая гвардия, 1991.
10. Ж. Годфруа, Что такое психология, в 2-х томах, том 2, Под общей ред. доктора психологических наук Г.Г. Аракелова, М.: « Мир», 1992.
11. Р.С. Немов, Психология: Учебник для студентов высших учебных заведений, в 3-х книгах, 3 издание, М.: «Владос», 1999.