

The Anatomy of Loneliness

International Universities Press
New York
1980

Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy

A Wiley-Interscience Publication
John Wiley & Sons
1982

Лабиринты одиночества

Перевод с английского

Составление, общая редакция и предисловие
кандидата философских наук Н. Е. Покровского



Москва
«Прогресс»
1989

Редактор Н. Л. Шестернина

Лабиринты одиночества: Пер. с англ./Сост.,
Л12 общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского.— М.: Про-
гресс, 1989.— 624 с.

Книга представляет собой сборник статей зарубежных авторов по проблеме одиночества и общения — одной из самых острых в современной социальной жизни, затрагивающей изначальные основы человеческого бытия. В книге помещены как философские статьи, анализирующие основные концепции объяснения одиночества, так и социологические материалы, дающие возможность познакомиться с методиками исследования одиночества, «шкалами одиночества» и т. д. Материалы, представленные в книге, могут оказать помощь в работе психологов, обществоведов, идеологических работников, журналистов, в практике исследования личности в нашей стране.

Рекомендуется широкому кругу читателей.

Л 0303040000—479 32—89
006(01)—89

ББК 60.55

© 1980, International Universities Press, Inc.

© 1982 by John Wiley & Sons, Inc.

Редакция литературы по гуманитарным наукам

Редактор Н. Л. Шестернина. Художник В. Диконов. Художественный редактор С. В. Крассовский. Технические редакторы Е. В. Величкина, С. Л. Рябинина. Корректор Н. И. Шарганова
ИБ №16801

Сдано в набор 27.10.88. Подписано в печать 30.08.89. Формат 84x108 1/32. Бумага офсетная № 1. Гарнитура литературная. Печать офсетная. Условн. печ. л. 32,76. Усл. кр.-отт. 65,4. Уч.-изд. л. 35,69. Тираж 25000 экз. Заказ №1219. Цена 2 р. 60 к. Изд. № 44406. Ордена Трудового Красного Знамени издательство "Прогресс" Государственного комитета СССР по печати. 119847, ГСП, Москва, Г-21, Зубовский бульвар, 17. Отпечатано с готовых диапозитивов на Можайском полиграфкомбинате В/О "Совэкспорткнига" Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 143200, Можайск, ул. Мира, 93.

© Перевод на русский язык,
составление, предисловие.
Издательство «Прогресс», 1989

ISBN 5—01—001589—7

Человек, одиночество, гуманизм

Одиночество обосновалось в нашем доме. Не будем стыдливо скрывать этого ни от себя, ни от других. Как, впрочем, не будем и предаваться панике. Сама жизнь ставит ныне перед нами непростые вопросы, ответы на которые можно дать лишь с полной мерой трезвости и откровения.

Многие годы и десятилетия без особых доказательств мы принимали тезис о том, что одиночество — этот неизменный спутник отчуждения — присуще только западному миру, тогда как у нас в силу гуманистического характера социалистического общества одиночества быть не может. Тезис этот, однако, стал все более и более расходиться с действительностью. Социологи и социальные психологи, а в еще большей степени публицисты и журналисты обнародовали одиночество пожилых людей, одиночество старости, принявшее угрожающие размеры и в нашей стране. Вскоре в зону социального риска, вызываемого отчуждением, были включены и подростки, молодежь. «Легко ли быть молодым?» — этот прозвучавший и широко разнесшийся тревожным набатом вопрос подразумевает и тесно связанный с ним другой вопрос: «Легко ли быть одиноким?» И действительно, об одиночестве заговорили у нас все разом — молодежные газеты и ведущие телепрограмм для пенсионеров, представители творческой интеллигенции и лекторы, обращающиеся к массовой аудитории... И лишь голос советских обществоведов пока еще неразличим в этой дискуссии, затрагивающей святая святых духовной сферы жизни.

Развитие в советском обществе феномена одиночества признают многие ученые и неспециалисты, но сама проблема не становится яснее от простой констатации факта. По-прежнему эмоциональные оценки — бесспорные по

своему пафосу, но едва ли способные стать принципом конструктивного действия — преобладают над строгим анализом ситуации, опирающимся на достижения мирового общественознания. Подчас высказываются и «научные» предположения и даже даются рекомендации, как избежать одиночества, несущие, к сожалению, печать доморощенного философствования.

Между тем западное общественознание уже не менее столетия вплотную исследует феномен одиночества во всех его аспектах. Разумеется, нет основания абсолютизировать эти исследования, принимая их за истину высшего порядка, но знать их, думается, было бы весьма полезно.

Можно долго спорить, обсуждая степень близости феноменов одиночества в различных общественно-экономических системах. Но при этом можно и должно активно использовать действительно ценные решения и методики, выработанные западными, прежде всего американскими философами, социологами, социальными психологами и психиатрами. Тогда мы станем только богаче и начнем наши собственные изыскания с уровня, соответствующего достижениям сегодняшнего дня. Однако разговор об одиночестве не может носить чисто «технический» характер. Этот болезненный общественный феномен требует широкого исторического осмысления, культурологического подхода. Тогда, и только тогда, «инструменты» отдельных обществоведческих дисциплин придут в согласие с генеральной задачей — противопоставить одиночеству действенную терапевтическую тактику и стратегию.

В момент душевного откровения известный американский драматург Теннесси Уильямс признался: «Все мы отбываем заключение в одиночной камере своего «Я». Писательское творчество антисоциально, ибо писатель может говорить свободно только наедине с самим собой. Для того чтобы оставаться самим собой, он должен запереться в одиночестве, а для того, чтобы установить контакт с современниками, он должен порвать всякие контакты с ними, и в этом всегда есть что-то от безумия»¹. Оставим вопрос о безумии и зададимся другим: в какой мере именно такая философская позиция закономерно

¹ Цит. по: Бакли П. Корифей американской драматургии Теннесси Уильямс. — «Америка», 1982, № 305, с. 29.

соответствует строю мышления современной западной интеллигенции, остро воспринимающей духовные процессы, происходящие в обществе? Можно ли в конце концов констатировать, что в современной цивилизации одиночество стало неизбежным посредником любого общения, словно червь разъедая человеческую общность, солидарность, взаимопомощь? Следует ли признать, повторяя Т. Уильямса, что у художника (человека вообще) нет иного нравственного выбора, кроме создания интимного мира переживания, оказывающегося, по словам американского драматурга, «моим убежищем, моим укрытием, моей пещерой»?

Порой подобный взгляд на мир и человека действительно служит источником художественного или философского вдохновения, но вдохновения, при всей его возможной субъективной искренности и продуктивности, отмеченного неизгладимой печатью тлена. И сколь бы «убедительными» ни были доводы в пользу такого гуманистического одиночества, сама родовая природа человека бунтует, она не приемлет и не может принимать идеи упадка, деградации, смерти духа. Вспомним в этой связи слова Уильяма Фолкнера, художника, сполна воплотившего в своем творчестве противоречия времени, но прозорливо увидевшего гуманность иного строя нравственных и эстетических ценностей, нежели те, которые навеяны покорным прославлением одиночества. «Я отказываюсь принять конец человека, — говорил писатель. — ...Я верю в то, что человек не только выстоит — он победит. Он бессмертен не потому, что только один среди живых существ обладает неизбывным голосом, но потому, что обладает душой, духом, способным к состраданию, жертвенности и терпению. Долг поэта, писателя и состоит в том, чтобы писать об этом. Его привилегия заключается в том, чтобы, возвышая человеческие сердца, возрождая в них мужество, и честь, и надежду, и гордость, и сострадание, и жалость, и жертвенность — которые составляли славу человечества в прошлом, — помочь ему выстоять. Поэт должен не просто создавать летопись человеческой жизни: его произведение может стать фундаментом, столпом, поддерживающим человека, помогающим ему выстоять и победить»¹.

¹ Фолкнер У. Речь при получении Нобелевской премии (1949). — В: Писатели США о литературе. М., 1982, т. 2, с. 191—192.

Приведенные высказывания двух выдающихся писателей — Т. Уильямса и У. Фолкнера — отражают важные тенденции в развитии современного западного гуманизма: тенденцию абсолютизации духовного кризиса, его универсализации и тенденцию поисков путей возрождения личности, противостояния одиночеству и отчуждению. Две эти позиции весьма характерны не только для художественного восприятия мира, но и для социально-философского его осмысления.

Одиночество принадлежит к числу тех понятий, реальный жизненный смысл которых, казалось бы, отчетливо представляется даже обыденному сознанию, однако подобная ясность обманчива, ибо она скрывает сложное, противоречивое философское содержание, как бы ускользающее от рационального анализа.

Все исследователи сходятся на том, что одиночество в самом общем приближении связано с переживанием человеком его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности, гармоничного природного мироздания. Но что стоит за понятием «оторванность»? Идет ли речь о физической изолированности или же о нарушении контекста сложных духовных связей, объединяющих личность с ее социальным окружением? Своеобразной аксиомой всех современных теорий одиночества — и читатель найдет этому множество подтверждений на страницах данной книги — стало признание того, что физическая изолированность субъекта далеко не всегда соседствует с одиночеством. Современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного и подчас принудительного общения — в городской толпе, в кругу собственной семьи, в среде друзей. Выдвинутый в 50-е годы американским социологом Дэвидом Рисменом термин «одинокая толпа» превратился в знамение нашего времени.

Одиночество, в отличие от объективной изолированности человека, которая может быть и добровольной и исполненной внутреннего смысла, отражает тягостный разлад личности, господство дисгармонии, страдания, кризиса «Я». Весь мир окрашивается в трагедийные тона и начинает восприниматься как малозначимый, лишенный смысла и ценности. Но можно ли считать, что единственная альтернатива одиночеству — безграничное общение, экстенсивно поглощающее всю внутреннюю духовную жизнь человека? Если подразумевать под

общением лишь обмен информацией, не сопровождающийся ее интимным для человека смыслоделением, то такое общение ни в коей мере не противостоит одиночеству и даже наоборот — порождает его. Ведь общение, теряющее естественную ограниченность, индивидуальность и глубину, легко превращается в тирана личности. Обрушиваемые на современного человека потоки информации, постоянное и подчас вынужденное общение в условиях массовидности форм общественного бытия в городской среде, в семье, на производстве — все это, лишенное разумных пределов и гуманистического содержания, не только не уменьшает чувство одиночества, но обостряет его.

Конвейерное производство социально-психологических стереотипов — привычек, обычаев, вкусов, оценок, форм поведения и восприятия — уничтожает черты индивидуальных различий людей и при внешней унификации общественной среды фактически ведет к ее расколу, расщеплению на атомарные единицы, не ассоциируемые друг с другом. Весьма тонко советский философ Э. В. Ильенков заметил, что «единство (или общность) создается тем признаком, которым один индивид обладает, а другой — нет. И отсутствие известного признака привязывает одного индивида к другому гораздо крепче, чем одинаковое наличие его у обоих... Два абсолютно одинаковых индивида, каждый из которых обладает тем же самым набором знаний, привычек, склонностей и т. д., были бы друг для друга абсолютно неинтересны, не нужны... Это было бы попросту удвоенное одиночество»¹. Подобное удвоение, утроение, возведение в десятую степень постоянно происходит в обществе массовой информации и индустриального производства. Между тем общество как форма всеобщего представляет собой устойчивое взаимодействие сугубо особенных, неповторимых индивидов, у которых общее равнозначно присущему им индивидуальному набору черт. И это закономерное многообразие различий цементирует человеческую общность несравненно сильнее, чем казарменное единообразие, маскирующее полную индифферентность по отношению друг к другу безликих людских монад. В этом смысле восприятие и поощрение плюрализма индивидуальностей

¹ Ильенков Э. В. Диалектическая логика. М., 1974, с. 253.

создает основу подлинному контакту между людьми и противостоит цепной реакции нарастания одиночества.

Теоретическое и художественное осмысление одиночества имеет давние, можно сказать, древние традиции. Поэтому было бы неверным связывать его лишь с XX веком или же с развитием капиталистического производства, выросшего из феодального строя. Еще в ветхозаветной книге Екклесиаста даны убедительные подтверждения тому, что одиночество остро воспринималось людьми той далекой эпохи как трагедия: «Человек одинокий, и другого нет; ни сына, ни брата нет у него; и всем трудам его нет конца, и глаз его не насыщается богатством» (4:8). Драматизм утраты живой связи с миром людей пронизывает этот библейский текст, ставший чуть ли не первым отдаленным провозвестником экзистенциалистского пессимизма.

По мере того как человек приходил к осознанию своей связи с родом людским, он открывал для себя всю катастрофичность утраты такой связи или даже ее некоторого ослабления. Пусть не всегда эта катастрофа получала наименование «одиночество» и пусть не всегда она предстала во всей глубине своего общеполитического смысла, но она неизменно вплеталась в симфонию духовного развития человечества.

Христианство, рожденное в горниле социальной борьбы и обращенное к сердцам униженных и оскорбленных, с самого начала восприняло и аккумулировало в себе чувство шемящего одиночества, превращенное в идейный нерв всего вероучения. И разве не позволительно взглянуть на новозаветный образ Христа как на образ подвижника, в своем нравственном всеомертвлении стоящего недостижимо выше учеников и толпы? И потому Иисус так же одинок в пустыне, как и на шумных улицах Иерусалима. По сути, он одинок и в своей жертвенной смерти.

Мотивы неизбежного земного одиночества явственно прослеживаются в сочинениях отцов церкви, например у Аврелия Августина, в понимании которого первородная греховность и смертность человека сами по себе определяют его одиночество перед лицом бога, стремясь к которому человек только и может преодолеть свое пагубное состояние. Еще более отчетливо эта тенденция, усугубляющая земную изолированность человека и, соответственно, абсолютизирующая его сугубо интимное (а по-

тому вновь изолированное) общение с богом, заявляла о себе в раннем протестантизме.

У Жана Кальвина читаем: «Ведь если небеса — это наша родина, что же тогда земля, как не место изгнания? Если уход от мира — это вхождение в жизнь, что тогда такое мир, как не гробница? Что есть пребывание в нем, как не погружение в смерть? Если освобождение от тела есть вхождение в полную свободу, что есть тогда тело, как не тюрьма?..»¹ Мрачный протестантский ригоризм не оставлял места для раскрытия внутреннего мира личности через общение с другими людьми. Признавалась значимость лишь одной формы общения — сугубо индивидуальной, по-своему замкнутый «диалог» с богом. Стоит ли говорить, что протестантизм, ставший одним из главных формирующих факторов американского сознания, фактически освящал одиночество, не затрудняющее, согласно его доктрине, а, напротив, облегчающее путь к истинной вере.

Своеобразно преломленные мотивы протестантского одиночества стали одной из исходных точек развития философской концепции американских трансценденталистов XIX века, среди которых видную роль играл философ, писатель и натуралист Генри Дэвид Торо.

Вырабатывая свою философию добровольного уединения, Торо провел два года и два месяца в собственноручно построенной убогой хижине на берегу Уолденского пруда, близ городка Конкорд в Массачусетсе. Так выглядел — чисто внешне — прославившийся только в XX веке философский эксперимент. В его основе лежал всесторонне разработанный мыслителями «Трансцендентального клуба» и прежде Ралфом Уолдо Эмерсоном философский принцип, утверждавший бесконечное духовное богатство человеческой личности, которой достаточно лишь замкнуться в себе, выделиться из обывательско-мещанского окружения, чтобы найти мощные силы, необходимые для возрождения в своей душе тяги к красоте, добру, совершенству. «Одиночество не измеряется милями, которые отделяют человека от его ближних»², — писал Торо, подразумевая при этом, что физическое уединение, достигнутое им на берегу Уолден-

¹ Calvin J. Works. Philadelphia, 1936, vol. 1, p. 771 f.

² Торо Г. Д. Уолден, или Жизнь в лесу. М., 1980, с. 48.

ского пруда, должно было стать лишь первой ступенью на пути к уединению высшему, духовному.

Трансценденталисты фактически первыми в истории европейской мысли стали проводить ясное различие одиночества, этого продукта «полной отчаяния» городской жизни, и уединения — необходимой для творческой личности концентрации на ее внутренних духовных потенциях, способных создать в «душе» человека бастион против приливных волн городской цивилизации с ее усреднением личности, господством конкуренции и т. д. В те годы принцип уединения рассматривался романтиками и трансценденталистами скорее как средство самозащиты, ибо он подразумевал укрепление духовного потенциала личности, ее социальное и творческое возмужание, необходимые для последующей борьбы за справедливое устройство общества. С тех пор устойчивая дихотомия одиночества и уединения прочно укрепилась в европейской философско-социологической мысли.

Иную концепцию одиночества и уединения выдвинул современник Торо и Эмерсона датский теолог и философ Сёрен Кьеркегор. Его взгляд на судьбы личности уже не нес в себе даже остатков оптимизма, присущего американским романтикам. «Одиночество» Кьеркегора — это замкнутый мир внутреннего самосознания, мир, принципиально не размыкаемый никем, кроме бога. Непроницаемая сфера самосознания высвечивалась, согласно Кьеркегору, трагическими всполохами отчаяния, в то время как устойчивая позиция «Я» сводилась к вечному молчанию.

Хаотичный протест против мерзостей жизни имел, по мысли философа, лишь один позитивный исход — обретение веры, но веры нетрадиционной, начисто отрицавшей официальную церковь. Вера Кьеркегора, высвечивавшая его одиночество, была сугубо индивидуалистическим погружением в иррационалистический образ бога, который единственно может стать собеседником затерянного в мире человека. В сущности, главный тезис Кьеркегора сводился к формуле: верить в бога абсурдно, вера претит разуму, но именно поэтому и надо верить, ибо и сам мир абсурден.

Так, задолго до Альбера Камю Кьеркегор связал воедино одиночество и абсурдность бытия, увидев в них неизбежные проявления современной жизни.

«Духовный человек» Кьеркегора, носитель разорван-

ного сознания, не стремится покинуть мир людей, подобно Торо. Герою Кьеркегора чужда сама мысль о робинзонаде в широком смысле слова. В этом «духовный человек» просто не видит никакой необходимости. Ведь он с самого начала вовлечен в общество в качестве «постороннего». И подобная, можно сказать, субстанциональная «посторонность» оказывается, наряду с «пещерностью» взгляда на мир, важнейшей чертой мировоззрения Кьеркегора.

В работе с характерным заглавием «Несчастнейший» Кьеркегор сравнивал людей с «одинокими птицами в ночном безмолвии, собравшимися один-единственный раз, дабы проникнуться назидательным зрелищем ничтожества жизни, медлительности дня и бесконечной длительности времени»¹.

В этих ранних формах философского осмысления одиночества, присущих европейской философии Нового времени, обозначились две разновидности трактовки данного феномена, со всей полнотой проявившиеся в позднейшей культуре и философии.

Линия Торо, продолжая сохранять заряд романтического утопизма и этического оптимизма, трансформировалась в неоромантическую идеологию контркультуры, делавшей и делающей ныне упор на альтернативные формы сознания и жизнеустройства. Именно эта традиция породила своеобразные теории «коллективности» и «коммунитаризма», которые предусматривают общинный стиль жизни, сохраняющий, как предполагается, полную внешнюю и внутреннюю свободу каждого «общинника».

Вторая традиция, восходящая в современной философии к Кьеркегору, через посредство Эдмунда Гуссерля перешла в европейский экзистенциализм.

Базой, на которой возводилась философская теория Гуссерля, служило представление о сознании как непрерывном и нескончаемом потоке особым образом сконструированных переживаний, имеющих свои общезначимые законы и принципы, начисто изолированные от всего внешнего, в том числе и материального мира. Более того, даже сама мысль об апелляции к реальности Гуссерль называл «наивной» и решительно потребовал очищения сознания от любых высказываний относительно

¹ Кьеркегор С. Несчастнейший.— Северные цветы, кн. 4. СПб., 1908, с. 38.

того, что находится вне его. Этот процесс очищения, по сути, отделения сознания от объективной реальности, получил наименование «редукции», важнейшей составной частью которой было так называемое «эпохе», то есть воздержание от любых высказываний относительно внешнего мира путем сосредоточения исключительно на анализе «чистой» субъективности.

Весьма серьезной контроверзой, с которой не могла не столкнуться феноменология, пытавшаяся разработать «строгую» теорию «объективных» принципов абсолютного субъективизма, с неизбежностью стала проблема одиночества человеческого «Я», получившая в истории философии наименование проблемы интерсубъективности, то есть возможности или невозможности теоретико-познавательного общения индивидов с другими познающими субъектами, признания их существования вообще.

Парадокс, впрочем вполне логически выводимый из феноменологических установок, состоит в том, что феноменология рано или поздно сталкивается с задачей «доказать» само существование других людей как равноценных с моим «Я» центров сознания. Парадоксальность такого положения объясняется тем, что субъективизм, какие бы «строгие» формы он ни принимал, исходит из одной реальности — реальности «Я». Все остальное так или иначе предстает в виде проекции, или трансценденции, субъекта вовне. Таким образом, в рамках феноменологии еще можно доказать существование других людей как чисто физических, опредмеченных объектов, но, коль скоро ставится вопрос о наличии у них сознания, немедленно возникают сложности теоретического характера и на горизонте появляется опасность солипсизма, признания тотального одиночества субъекта во Вселенной.

Универсальная модель одиночества, обнаружившая свои теоретические грани в феноменологии Гуссерля, стала для многих философов XX века основой осмысления феноменов общественного бытия. Сам Гуссерль, несмотря на то что круг его философских интересов лежал в несколько иной плоскости, осознавал реальные этические последствия своих взглядов. «Чем же являются для меня другие люди, сам мир?» — риторически спрашивал себя философ. И отвечал: «Всего лишь сконструированными феноменами, чем-то продуцируемым из меня самого. Ни при каких условиях не могу я достичь

уровня описания бытия в его видении другими людьми, представляющимися мне не иначе, как простыми физическими объектами Природы, которые существуют только в качестве продуктов трансценденции»¹. Между трагическим в своей монадической замкнутости субъектом и миром «предметов» (в том числе и другими людьми) возникла непреодолимая преграда отчуждения и одиночества.

Проблема одиночества, хотя и достаточно остро заявившая о себе в феноменологии Гуссерля, все же находилась как бы на периферии его философского мировоззрения. Вернее, сам философ хотел бы видеть ее там, ибо его не оставляло чувство, что предрасположенность философской системы к субъективизму свидетельствует не о ее силе, а о ее слабости. Но то, чего стремился избежать Гуссерль, то, что он пытался скрыть тем или иным образом, стало отправным пунктом для его последователей экзистенциалистского толка, превративших трансцендентальное одиночество в символ своей веры.

Наиболее наглядно подобная трансформация феноменологии в экзистенциальное осмысление проблемы одиночества произошла в творчестве крупнейшего французского философа и писателя Ж. П. Сартра.

Именно Сартру принадлежит ключевое для понимания экзистенциализма изречение: «Человек не есть то, что он есть; человек есть то, что он не есть». За внешней парадоксальностью этого суждения скрывается немалый философский смысл, утверждающий всеобщую и фундаментальную неудовлетворенность человека миром, разлад с самим собой. Ведь согласно этой формуле, человек постоянно порывается стать тем, «что он не есть», — выйти за пределы своего «Я», найти истину вне себя, разомкнуть сковывающие его рамки одиночества. Но реалии, находящиеся вне его, отрезвляюще действуют на этот порыв. И тогда, возвращаясь к себе, не найдя ничего достойного общения в мире людей, человек не может понять, «что он есть» на самом деле. И потому его путь к себе, вернее, «в себя» всегда конфликтен, сопряжен с осмыслением одиночества как экзистенциальной ситуации бытия человека в мире.

В отличие от Гуссерля Сартр стремился решительно

¹ Husserl E. Cartesian meditations. The Hague, 1973, p. 52.

субъективизировать мир. Правда, он начинал рассматривать мир как состоящий из «меня» и «другого». «Одним из свойств присутствия во мне другого есть объективность»¹, — писал он в своем очерке «Экзистенциализм — это гуманизм». Но «другой» становится для меня не только объектом, но одновременно перестраивает мой внутренний мир, все, что меня окружает. Иными словами, любой «другой» вмешивается в самое сокровенное для меня, вторгается в святая святых. В результате «принадлежащее» мне бежит от меня под непрощенным воздействием другого. Это тотальное бегство человека от человека и выражает понимание межличностных отношений Сартром. Вещи, будучи объектами («собственностью») моего мира, постоянно теряют свою интимность для меня, омертвляются, превращаются в предметы совместного владения. Появление «другого» — будь то случайный попутчик или сосед по столику в кафе, друг детства или член вашей семьи — незамедлительно превращает мой мир во враждебный мне, «украденный». Говоря по-другому, появление другого человека и тем более общности людей («массы») есть, по Сартру, разрушение, кризис, опасность, конфликт. При этом любая форма коллективности изначально обречена на саморазрушение — отчуждение превращается в универсальный модус «бытия-в-мире».

Одиночество личности становилось в экзистенциализме принципом замкнутого антропологического универсума. Внутренняя изолированность человека — это основа любого индивидуального бытия как такового. Там, где личность начинает вступать во взаимоотношения с миром и другими людьми, человек неизбежно сталкивается с холодной, безжизненно-мертвенной объективностью, превращающей все «внешнее» во «врага» субъективности, что в свою очередь ведет к ее омертвлению, отчуждению, одиночеству. «Человек, — писал Сартр, — становится таким, каким он был сформирован задачами, расположенными на его пути. Объекты являются немymi требованиями, и в «Я» нет ничего, кроме пассивного повиновения этим требованиям»². Одиночество человека, затерянного на просторах чуждого ему социума, зако-

номерно связывалось Сартром с немой пассивностью, потерей веры и надежды.

Поскольку взаимоотношения «меня» и «другого» постоянно конфликтны, то не может быть и речи о какой-либо общности индивидов. Признание множества субъектов не может быть ясно и отчетливо дано человеческому сознанию, утверждал Сартр, повторяя известные мотивы «эгологии» Э. Гуссерля. Рассматривая самые тривиальные примеры «общности» людей, предоставляемые нам обыденным опытом, экзистенциалист доказывает, что солидарность с этой общностью всегда поверхностна, иллюзорна, тогда как ощущение одиночества глубоко, бытийно. Как бы человек ни был вовлечен в переживание общности, он стремится разрушить ее, сохраняя одиночество своего «Я».

Наполненный субъективистским пессимизмом гуманизм Ж. П. Сартра естественным образом переключался с философским содержанием произведений Альбера Камю, крупнейшего французского писателя-эссеиста и философа экзистенциалистского толка. Исходя из твердого убеждения в абсурдности человеческого бытия, А. Камю провозгласил символом «человеческого состояния» античный мир о Сизифе, который был осужден богами на тяжкий и бессмысленный труд, лишенный поддержки как людей, так и богов. Между тем безбрежное одиночество Сизифа становится подтверждением его силы и внутренней свободы. «Я покидаю Сизифа у подножия горы, — писал Камю. — От собственной ноши не отделаешься. Но Сизиф учит высшей верности, которая отрицает богов и поднимает обломки скал. Сизиф тоже признает, что все — хорошо... Одного восхождения к вершине достаточно, дабы наполнить до краев сердце человека. Надо представлять себе Сизифа счастливым»¹. В предложенной картине социального бытия Камю настаивал на том, что вера в абсурд становится реальным возмещением одиночества. Безверие в общность людей трансформировалось в утверждение экзистенциальной свободы, достижимой лишь в редкостные мгновения прорыва сквозь абсурдность бытия и вхождения в мир «экзистенции». Для Камю это вхождение виделось в форме «бунта», но не как открытого социального про-

¹ Sartre J.-P. L'existentialisme est un humanism. P., 1946, p. 48.

² Sartre J.-P. L'Être et le Neant. P., 1943, p. 721.

¹ Камю А. Из философской эссеистики. — «Вопросы литературы». 1980, № 2, с. 177—178.

теста, а как порыва субъективного отчаяния, низводящего человека на грань самоубийства или толкающего личность за эту грань.

И все же философ и писатель нашел в себе силы воссоздать и иную альтернативу Сизифовому отчаянию. Мифу о Сизифе он противопоставлял другой миф — о Прометее, пожертвовавшем всем для блага людей. Одиночка Прометей воплощает трагизм мироздания, но трагизм, высвеченный любовью, жертвенностью, состраданием. «Что значит Прометей для современного человека? Без сомнения, можно сказать, что этот мятежник, восставший на богов, — образец человека наших дней и что этот протест, возникший тысячелетия назад в пустынях Скифии, завершается ныне потрясениями, каких еще не знала история»¹. Согретая человеколюбием жертвенность Прометея предстает высшей добродетелью человеческого духа, возвышающей современного человека и возвращающей ему, находящемуся в индустриальном аду цивилизации, смысл бытия. Так рассуждал Камю, ставя перед всеми нами «сизифов» и «прометеев» вопрос. Не стремясь произнести отрицание одиночества, Камю между тем трагически воспринимал его как каинову печать современного общества. И этот протест уже сам по себе давал импульс дальнейшему движению гуманистической мысли в поисках объяснения бытия человека в мире.

Глубоко присущий человеку протест против одиночества стал генеральной темой многих гуманистических учений, возникших на Западе в XX веке. Одним из ярких глашатаев «антиодиночества» стал философ и социальный психолог Эрих Фромм. Справедливо подчеркивая, что сама натура человека не может быть согласна с изоляцией и одиночеством, Фромм подробно рассматривал ситуации, приводящие к возникновению у человека ужаса перед одиночеством. Оказавшись в открытом море после кораблекрушения, человек гибнет гораздо раньше, чем исчерпываются его физические силы. Причина преждевременной гибели — страх умереть в одиночестве. Фромм перечислил и рассмотрел ряд социальных потребностей, формирующих резко отрицательное отношение личности к одиночеству. Это — потребность в общении, связях с людьми, потребность в самоутверж-

¹ Там же, с. 188.

дении, привязанности, потребность обладать самосознанием, потребность в системе ориентации и необходимость иметь объект поклонения. Чувство одиночества, фрагментирующее личность, раскалывающее ее на дискретные части, по мысли Фромма, ведет подчас к агрессивности, насилию, терроризму, анархии. Замешанная на фрейдистских мотивах философия Фромма стала в рамках современного западного гуманизма одним из ярких манифестов тех, кто стремится создать альтернативу деградациии личности, пытается найти точку опоры в мире, опутанном противоречиями и испытывающем разнообразные кризисные явления.

Тема одиночества безбрежна в современной философской и социологической литературе. Едва ли можно создать универсальный путеводитель в море публикаций, посвященных проблемам одиночества. Важно другое. Одиночество — «чума XX века» — требует серьезнейшего осмысления, приблизиться к которому можно с позиций различных обществоведческих дисциплин. Но приближение это с неизбежностью должно соотноситься с общей перспективой трактовки одиночества в истории культуры.

Предлагаемая вниманию читателя книга «Лабиринты одиночества» не претендует, да и не может претендовать, на универсальность охвата всех теорий и всех исследований одиночества. Единственная цель, которую при этом преследовали ее составители, состояла в том, чтобы предложить заинтересованному читателю самые различные подходы к пониманию того, что же такое одиночество, каковы пути его развития, где возможно отыскать средства противостоять ему. Широкий круг точек зрения и философских ориентаций, представленных в данной книге. Это социобиологические трактовки одиночества и экзистенциалистские исследования феномена отчуждения, фрейдистские теории, конкретно-социологические и социально-психологические изыскания, также весьма интересные и во многом поучительные. За всей этой пестротой позиций и подходов скрывается между тем нечто общее, что объединяет самых различных авторов, нередко не подозревавших о существовании друг друга. Это общее — тревожное осознание все более и более интенсивного наступления одиночества на общественную жизнь, на внутренний мир современного чело-

века. Что ж, тревога и обеспокоенность могут быть конструктивным принципом, ведущим к созданию системы коллективной защиты против общего недуга.

Видится вполне закономерным, что первое собрание материалов по проблемам одиночества, издаваемых на русском языке, представляет собой компендиум работ американских философов, социологов и социальных психологов. Именно в США получили наибольшее развитие исследования в этой области, именно здесь ведется наиболее интенсивное преподавание по темам, связанным с одиночеством. Единственным неамериканским текстом, который включен в книгу, стала статья, принадлежащая перу крупнейшего философа-экзистенциалиста М. Бубера, чьи произведения оказали и продолжают оказывать сильное влияние на методологическое формирование трактовок одиночества в американском общественном сознании наших дней. Примечательно и то, что тексты М. Бубера включаются во многие антологии по одиночеству, издающиеся в США. (Естественно, что данный перевод выполнен с немецкого оригинала.)

Как уже говорилось, литература по вопросам, так или иначе связанным с одиночеством, чрезвычайно обширна. Наряду с постоянным ростом частных и специальных исследований — некоторые из них представлены в книге — происходит рост интереса к работам генерализирующего плана, и соответственно растет их число. Список литературы, который читатель найдет в конце книги, по необходимости должен быть ограничен только теми публикациями, которые цитируются авторами текстов, включенных в данное издание. Для тех же, кто захочет расширить и этот отнюдь не краткий перечень публикаций по одиночеству, можно порекомендовать обратиться на кафедру истории социологии факультета социологии Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова, где готовится к печати несравненно более обширная библиография по обсуждаемой теме.

Н. Покровский

Часть I

Что такое одиночество?

*Уильям А. Садлер
и Томас Б. Джонсон*

От одиночества — к анонии

Введение

Находясь в лечебной группе, миссис Браун воскликнула, рыдая: «Все шло хорошо, пока внезапно я не оказалась так одинока. Это ужасное одиночество точно переехало меня, вонзилось в меня. Не могла избавиться от него, не знаю почему. Я ничего не могла поделать с собой. Это страшно. Я не могла вынести его. Я хотела умереть».

Приведенная здесь вспышка отчаяния некой миссис Браун демонстрирует многие черты, присущие человеку, переживающему одиночество в современном мире. Во всем характерен элемент неожиданности его проявления. Часто люди просто даже и не представляют, что одиночество станет существенной стороной их жизни. Будучи не подготовленными к этому переживанию, они сначала теряются и затем безмерно страдают от его болезненных ударов. Одиночество становится еще более мучительным, превращаясь в хроническое переживание. Большинство из нас испытывают одиночество эпизодически, принимая его как нечто естественное. Но затянувшееся одиночество раздражает человека и постепенно уничтожает его жизненные силы. Когда же чувство одиночества глубоко пронизывает человека и устойчиво сохраняется, оно истощает душевные силы и начинает вызывать серьезные опасения. Более того, оно может содействовать возникновению чувства безнадежности, подрывающего способность плодотворно ему противодействовать. Такое положение становится невыносимым и стимулирует изменение структуры поведения, которое в итоге может стать пагубным для человека и общества. В современном

обществе одиночество — всеобъемлющее явление. Кризисное одиночество — главная проблема при решении общих задач психологического благополучия личности и ее социального здоровья.

К сожалению, профессиональные исследователи, как и сами одинокие люди, поставлены в тупик его проявлениями, представляющими угрозу жизни человека или его счастью. Многие из нас горячо бы посочувствовали миссис Браун. Но мы не уверены в средствах овладения «чужим» одиночеством, так же как не знаем, что делать со своим собственным. Мы не знаем точно причин и истоков одиночества, так же как и его последствий. Этим незнанием и запутанностью вопроса и объясняется тот факт, почему мы располагаем столь незначительным числом существенных исследований по проблеме одиночества в социологии и медицине. Другая причина затруднений, испытываемых в силу страданий, вызванных одиночеством, — неполное осознание сложности данного переживания. Однако мы не верим, что игнорирование проблемы служит благой цели. Не верим также, что нужно пасовать перед лицом одиночества. Цель данной статьи — описать структурные параметры переживания одиночества с учетом его различных социальных контекстов в современном мире, оценивая при этом и социологическую перспективу на будущее.

Существуют различные возможности для углубления нашего понимания одиночества. Если признать, что одиночество — всеобщее явление, то станет ясно, что первоначально мы можем ограничить наше исследование анализом нашего собственного индивидуального бытия. Не будем, однако, универсализировать личные переживания. Существуют различные типы и степени одиночества. Некоторые формы могут стимулировать развитие одиночества и углублять его; в других же формах прежде всего ярко выражен разрушительный и истощающий эффект этого явления. Проведение различия между типами одиночества требует особого внимания — и тщательного анализа — к любым разновидностям его проявлений.

Как бы мы ни рассматривали одиночество — теоретически ли, клинически ли, в личностном аспекте, — необходимо иметь рабочую модель, которая соответствовала бы многообразию и сложности явления и которая бы давала возможность объяснять его с точки зрения особого социального контекста. Теории одиночества, как

правило, игнорировали ситуацию, при которой оно возникает, и, таким образом, не учитывали множество динамических факторов, непосредственно связанных с его сущностью. В данной статье будет представлена понятийная модель, которая объяснит специфические черты одиночества как универсального, всеобщего явления, а также основные пути его возможного изменения. Для решения этой задачи применен междисциплинарный метод, сочетающий психологию и социологию с экзистенциальной феноменологией. Поскольку в изучении и лечении одиночества было допущено так много путаницы, мы отвели много места в нашем исследовании уяснению теоретической подоплеки основных концепций и наличных материалов, использованных для построения этой модели. Мы надеемся показать, что такое одиночество, как оно может развиваться в четырех различных измерениях и различных комбинациях этих типов, причины много-сложности феномена одиночества, которые лежат вне явных психологических оснований, и некоторые последствия неразрешимости одиночества в жизни человека. Мы будем доказывать, что хроническое, неослабевающее одиночество, особенно когда его испытывают во многих измерениях одновременно, — решающий фактор, способствующий распаду личности (как в случае с миссис Браун) и всеобщему распространению таких проблем нашего времени, как аномия и отрицание нравственных норм. Мы дадим лишь несколько советов, касающихся того, как эффективнее овладеть одиночеством. Чтобы читатели не были разочарованы тем, что в статье мало внимания обращается на пути преодоления одиночества, мы подчеркиваем, что никакое практическое противоборство с одиночеством невозможно, пока не идентифицированы экспериментальные данные, пока не произведена их беспристрастная оценка и не определены причины этих реальных фактов возникновения одиночества. Надеемся, что данная статья будет полезна не только для последующих исследований и клинической практики, но и для всех тех, кто надеется более точно понять одиночество, а также уменьшить его власть над человеком или позволить ему «ужиться» с нами в наиболее конструктивной форме.

Первые шаги к определению одиночества

Прежде чем начать анализ одиночества, нужно объяснить некоторые очевидные, но зачастую не принимаемые исследователями во внимание различия, существующие между одиночеством и другими эмоциональными формами и состояниями людей. Начнем с того, что одиночество не может быть приравнено к физическому состоянию изолированности человека. Некоторые исследования одиночества оказались неудовлетворительными потому, что в них все познание предмета сводилось к познанию отдельных его феноменов, например изоляции человека. Последняя есть поддающееся наблюдению состояние, регулируемое и в какой-то степени контролируемое. Значение изоляции, однако, большей частью зависит от того, каким значением человек наделяет это состояние. Часто мы предполагаем, что изоляция должна быть мучительной. Именно поэтому она используется как форма наказания для детей и преступников. Но иногда, к тревоге родителей и общества, изолированные индивиды получали удовольствие от уединения; вместо чувства обделенности они обретали благодатную возможность для плодотворных открытий и даже саморазвития. Художники требовали изоляции для того, чтобы творить. Большинство из нас хочется время от времени «побыть одному». Даже самые общительные ученые-обществоведы иногда ищут изоляции «подальше от сумасшедшей толпы». В противоположность состоянию изоляции, которое является объективным, внешне обусловленным, одиночество — субъективное внутреннее переживание. Изоляция может содействовать одиночеству, но простое сведение второго к первой игнорирует специфические качества и сложность одиночества. Для нашего исследования уместно отметить, что такое сведение упускает важнейшее обстоятельство — контекст переживаний одиночества. Многие люди испытывали мучительное одиночество не в изоляции, а в каком-либо сообществе, в лоне семьи и даже среди друзей. Одиночество поразило миссис Браун не в безлюдном районе, а в гуще людного квартала одного из самых больших городов мира.

Другая ошибка, которую мы хотели бы исправить в нашем исследовании, — наметившаяся тенденция к превращению одиночества в громадное прикрытие, охватывающее больше явлений, чем предполагает само понятие

одиночества. В работах Мустакаса [Moustacas, 1961, 1972] * и других ученых в понятие одиночества включены самые разнообразные факторы, например страх, депрессия, раздражение, отчуждение, комплекс вины. Эти элементы в некоторых случаях могут быть связаны с одиночеством, но они второстепенны и от них нужно абстрагироваться в процессе определения понятий. Ниже будет представлена попытка определить существенные стороны одиночества и затем обрисовать некоторые основные структурные элементы, входящие в комплекс этого переживания.

Феноменологический подход к познанию одиночества

Чтобы обнаружить физическую изоляцию, достаточно иметь одни глаза, но чтобы узнать одиночество, необходимо испытать его. Одиночество воспринимается как остросубъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Мы нередко слышим такие замечания: «Ничье одиночество не похоже на мое. Одиночество каждого различно». Есть доля правды в утверждении уникальности любого одиночества и невозможности дать его универсальное определение. Это верно, что мое одиночество — только мое. Никто не может пережить мое одиночество за меня. Наверное, никто не может полностью понять, что я чувствую, когда я одинок. Кроме того, мои переживания одиночества меняются от ситуации к ситуации. Однако при всей уникальности любого данного переживания одиночества есть определенные элементы, общие для всех его проявлений. Последние заключены в самом понятии одиночества и могут быть отмечены при внимательном наблюдении за поведением одиноких людей. Одна из самых ярких черт одиночества — это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на локальные ощущения, переживания, оно целостно, абсолютно всеохватно. В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак

* Здесь и далее в квадратных скобках указаны автор и год издания цитируемой работы. Полное название работы и выходные данные см. в конце книги. — *Прим. ред.*

моей «самости»; оно сообщает мне, кто я такой в этой жизни. Выделение феноменального и когнитивного элементов приводит к пониманию того, что *одиночество* — особая форма самовосприятия, острая форма самосознания. Не обязательно абсолютно полно и точно понимать свое состояние; однако одиночество — это одно из явлений, требующее самого серьезного внимания.

В процессе обыденного, повседневного самосознания мы воспринимаем себя лишь в определенном отношении к окружающему миру. Мы переживаем свое состояние в контексте сложной и обширной сети взаимосвязей. Возникновение одиночества говорит нам о нарушениях в этой сети. Часто одиночество — это ощущение, которое появляется в форме потребности быть включенным в какую-то группу или желательность этого или потребности просто быть в контакте с кем-либо. Основопологающим моментом в таких случаях выступает осознание отсутствия чего-то, чувство потери и крушения. Это может быть осознание своей исключенности и неприятия тебя другими. С точки зрения экзистенциальной феноменологии (которая очень уместна в данном случае) одиночество грозит расколоть или даже разорвать интенциональную структуру личности, особенно в интересующей области. Выражаясь менее научно, одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности.

Значение этой специфической формы самосознания особенно важно для человека, когда она имеет отношение к сокровенным, глубинным чаяниям личности. Одиночество может быть причиной многих разочарований, но хуже всего, когда оно становится причиной крушения надежд. Одинокие люди чувствуют себя покинутыми, оторванными, забытыми, обделенными, потерянными, ненужными. Это весьма мучительные ощущения, потому что они возникают вопреки нашим ожиданиям. Надежда требует того, чтобы ее разделяли, чтобы к ней кто-то был причастен. Социализация содействует ощущению соотнесенности и соучастия; строя свои планы на будущее, мы заранее предвидим общение. Одиночество предполагает разрыв связей или их полное отсутствие, тогда как наши обычные надежды, ожидания сорентированы на согласованность, соединение, связь. Тяжелая форма одиночества может означать беспорядок и пустоту и вы-

зывать индивидуальное чувство бесприютности, ощущение того, что человек везде «не на своем месте». С точки зрения личностного ощущения времени одиночество создает обрывочные, переходящие связи, выражая этим как оторванность от прошлого, так и глубокий провал в будущем. Ломая временные характеристики и делая будущее еще более неопределенным, чем обычно, одиночество порождает тревогу и страх.

Одиночество может представлять такую угрозу для построения межличностных взаимоотношений, составляющих основу человеческого существования, что возможно появление одного из самых страшных переживаний — «голого ужаса», на что ссылается Бинсвангер [Binswanger, 1942, p. 445]. Как указывала Фрида Фромм-Рейхман, одиночество может способствовать развитию тяжелого расстройства личности. Даже те люди, которые способны преодолевать одиночество без особых усилий, соглашаются, что это очень тревожное переживание. Одиночество усугубляет ощущение противоестественной и неожиданной пустоты, пронизывающей весь внутренний мир личности. Мы отвечаем на одиночество стремлением к близости, общению, желая заполнить пустоту поисками связей, уз для воссоединения разорванной сети отношений, поисками участия, которое поможет превозмочь отсутствие вовлеченности в групповую деятельность.

Учитывая сказанное, мы можем предложить следующее определение одиночества. *Одиночество — это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности.* Расстройство, которое вызывает данное переживание, часто побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой болезни, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное. Наше предварительное определение может показаться слишком сложным, но ведь оно должно одинаково эффективно «работать» и в теории, и на практике.

Определяя одиночество как специфическое переживание, представляющее собой особую форму самосознания, его одинаково легко и отождествить с другими родственными ему переживаниями, и отличить его, например,

от печали или депрессии. Кроме того, предлагаемое определение дает основание для противопоставления элементов, которые присутствуют в феномене одиночества лишь частично; оно делает возможным различие переживания одиночества как такового и чувств, имеющих к нему частичное отношение. В современном обществе чувство страха, например, часто ассоциируется с одиночеством. В некоторых случаях страх может повергнуть человека в состояние одиночества; в других случаях одиночество продуцирует страх. Но нельзя согласиться с тем, что страх — неотъемлемая часть одиночества. Зададим вопрос: почему одиночества так боятся в контексте нашей культуры? Есть важный довод в пользу того, что его не обязательно нужно страшиться. Например, в культурах, где кочевой или охотничий образ жизни требует продолжительных и частых периодов одиночества, люди приспосабливались к изолированности и, по-видимому, в конце концов принимали в какой-то степени одиночество как неизбежную часть своей жизни. Даже в американском обществе молодые люди были подготовлены своими семьями предстать перед жизнью один на один и рассматривать одиночество как необходимый момент в погоне за достижением успеха. Напомин читателям, что «ориентированная изнутри» личность у Д. Рисмена [Riesman, Denney & Glazer, 1950] именно такова. Почему же американцы так боятся одиночества сегодня? Обусловлено ли это изменением общественного характера, как предполагает Рисмен? Отличается ли природа сегодняшнего одиночества от того, каким оно было раньше? Существуют ли факторы, усложняющие переживания одиночества и делающие его более угрожающим? Несомненно, эти важные вопросы заслуживают тщательного изучения. Приведенное выше определение дает основание для плодотворных исследований и большего понимания проблемы.

Можно выработать более специальное определение одиночества и анализировать его переживание в различных измерениях. Понятие *измерения* имеет фундаментальное значение для нашей модели и употребляется в особом смысле. Перед тем как развить модель одиночества, будет полезно дать краткую характеристику феноменологических данных, которые были использованы для ее построения.

Несмотря на то что требования различных теорий

феноменологии личности различны, феноменологическое направление в целом, идущее от европейской традиции, служит типичным примером возврата к опыту переживания для воссоздания его основных структур. Феноменология развила одно важное понимание переживания как чувства, имеющего интенциональную структуру. Указывая на интенциональность, феноменология подчеркивает, что переживание не является полностью субъективным или внутренним чувством; напротив, переживание неотделимо от контекста жизненных отношений и связей. Поле переживания сложно; оно включает в себя значения и ценности как природы, так и общества. Более того, поле интенциональных отношений — это динамический процесс, где переживание всегда направлено вовнутрь формы взаимосвязи. Экзистенциальная версия феноменологии, развитая М. Хайдеггером [Heidegger, 1967] и М. Мерло-Понти [Merleau-Ponty, 1962, 1964], которую уместно здесь применить, подчеркивала динамический и временной аспекты событий и изменений, происходящих во внутреннем мире личности. Дальнейшие последователи этой философии делали попытки усовершенствовать основные ее положения и соединить их с достижениями социальных наук. В их числе можно, например, назвать работы Бинсвангера [Binswanger, 1942, 1957, 1963], Шюца [Schutz, 1962, 1964] и Садлера [Sadler, 1969 a, b].

В своих ранних работах, где природа явлений внутреннего мира человека разбиралась более детально, чем в данной статье, У. Садлер [Sadler, 1969 a] называл элементарный феномен, лежащий в основе всех переживаний, личностным миром. Эта концепция личностного мира развивала хайдеггеровскую интерпретацию концепции интенциональности Э. Гуссерля. Речь идет о попытке определить фундаментальную целостность личного опыта, а также то, что Э. Гуссерль в более поздних своих работах определил как «жизненный мир». Жизненный мир личности относится не просто к субъективному процессу реакции на внешнее окружение и не ограничен сферой каких-то интересов, подразумеваемых, например, выражением «мир спорта». Скорее он обозначает феномен «мир Я», понимаемый как динамический процесс взаимодействия, который по своей сути историчен; он составляет контекст жизни человека, в котором и обнаруживается в виде событий, столкновений и становле-

ния личности то, что и наполняет ее переживания. Жизненный мир личности — это интенциональная структурированная сетка, устанавливающая всеобъемлющие рамки, внутри которых события становятся значимыми. Концепция интенциональности рассматривает жизненный мир личности как мир, имеющий плюралистическую структуру. Плюрализм раскрывает основные экзистенциальные возможности, следуя которым человек может ориентироваться в своей жизни. С другой стороны, жизненный мир личности несет в себе уникальную человеческую историю, способную разворачиваться в нескольких направлениях соответственно различным возможностям. Эти возможности определены типами отношений, они устанавливают круговой обзор нашего мира, внутри которого организуется наш опыт, его осмысление, смыслонаделенный жизненный путь человека. Экзистенциальные возможности формируют и обосновывают наши глубинные тревоги и заботы. Они создают тот фундамент, на котором покоятся сугубо личные ожидания, надежды и важнейшие ценности.

Главная задача экзистенциальной феноменологии У. Садлера — разъяснить природу этих возможностей для того, чтобы обозначить рамки, в пределах которых возникают переживания. В итоге жизненный мир личности ориентирован на реализацию четырех определенных экзистенциальных возможностей:

1) уникальность судьбы индивида, актуализация врожденного «Я» и его предельной многозначности;

2) традиция и культура личности, которые дают ей многие ценности и идеи и которые она использует для интерпретации своих переживаний и определения своего существования¹;

3) социальное окружение индивида, формирующее поле организационных отношений с другими людьми и те сферы, где возникает понятие участия в группе и ролевой функции личности;

4) восприятие других людей, с которыми человек может установить отношения «Я — Ты», отношения, которые могут развернуться в двойную реальность человеческого «Мы».

¹ Под этой категорией понимается то, что некоторые социологи определяют как субъективную сторону общества, а феноменологи относят к области интересубъективности.

Исходя из плюралистических структурных представлений о жизненном мире личности, можно исследовать существенные черты различных типов образа жизни с точки зрения природы их направленности соответственно перечисленным возможностям и сравнить основные аспекты жизненных ориентаций. Эти представления могут служить базисом для понимания личности, групп и культуры; они полезны также для понимания личностного развития человека и значения всевозможных столкновений, достижений, конфликтов, разочарований личности.

Доказано, что плюралистические структурные представления о жизненном мире личности исключительно плодотворны для уяснения значения любви и дают возможность внести ясность в проблему одиночества с точки зрения сферы его воздействия и внутренней композиции.

Измерения одиночества

В прежних исследованиях метафора «*измерение*» использовалась для того, чтобы указать на отличительные пространственно-временные характеристики рассматриваемого образа жизни. В настоящее время доказано, что метафора «*измерение*» более всего подходит при исследованиях феномена одиночества. Сейчас представляется возможным указать на тот особый специфический смысл, в котором она употребляется. Понятие «*измерение*» широко употребляется в обыденной речи для обозначения уровней факторов изменений и значений. В некоторых теоретических работах это понятие имеет и дополнительное пространственное значение, акцентируя различие между поверхностным и глубинным уровнями. В социальных науках «*измерение*», как правило, применяется для определения внешних и внутренних факторов. Мы не используем понятие «*измерение*» в общепринятом значении. Эта метафора употребляется как эквивалент специальных указаний на особые динамические возможности в плюралистической структуре личностного мира. В соответствии с четырьмя возможными направлениями, присущими развитию и распространению вовне личностного мира, *измерения одиночества* также четырехчленны и их можно обозначить как *космическое, культурное, социальное и межличностное измерения*. Модель четырехчленного измерения одиночества развивалась нами для того, чтобы объяснить потенциальную область

переживания и ее сложность, а также аналитически высветить разнообразные значения, которые могут быть обнаружены в переживаниях одиночества. Как будет детально показано ниже, эти значения можно объяснить, описав основные типы одиночества с точки зрения его четырех измерений. Наилучшим образом соответствующая пониманию страданий, предопределяемых одиночеством, и проблем, сопровождающих его, такая четырехмерная модель дает возможность осознать, каким образом одиночество приводит к глубокому истощению личности. Мы пришли к выводу, что одиночество становится все более нестерпимым, когда оно затрагивает человека одновременно сразу в нескольких измерениях. Не имея общего представления, которое объясняло бы сложность одиночества, человек не может ни понять его источников, ни объяснить тяжесть своего состояния, что и показал нам пример с миссис Браун. Четырехмерная модель дает способ оценки сферы и интенсивности данного переживания. Из-за незнания человеком истоков своего переживания одиночество может долго удерживаться без адекватной развязки. Мы вернемся к этому важному вопросу после рассмотрения некоторых существенных характеристик измерений одиночества.

Прежде чем объяснить, что одиночество, испытываемое в одном измерении, отличается от одиночества, испытываемого в других измерениях, мы подчеркиваем, что все типы одиночества имеют общее — чувство, выражающее идею о самом себе. Каждый тип одиночества — это форма самосознания, свидетельствующая о разрыве основной сети отношений и связей, составляющей жизненный мир личности. Одиночество вызывает стресс в главных сферах внутреннего мира человека. Ощущение угрозы наиболее полному раскрытию целостных качеств личности порождает страдания одиночества. Острая форма одиночества означает крах глубинных ожиданий личности относительно реализации основных возможностей, которые признаются важной составляющей человеческого бытия. Испытывая одиночество, человек осознает, что уходит что-то важное; ускользает то, во что он верил, чего ожидал. При этом каждое измерение одиночества отлично от другого. Так, например, степень фрустрации видоизменяется при переходе от одного измерения к другому. Ниже мы и попытаемся показать некоторые отличительные элементы в каждом из четырех

измерений. Материалом для нас послужили описания одиночества в литературе, наблюдения из повседневной жизни, исследований по данной проблематике.

Космическое измерение одиночества

Одно из четырех измерений — космическое, — пожалуй, наиболее сложное. Космическое измерение применяется для обозначения по крайней мере трех различных форм самовосприятия:

1) постижения себя как цельной реальности, благодаря которому человек соотносится с природой и космосом;

2) причастности к мистическим, таинственным аспектам жизни, предельно близким к Богу или к глубинам бытия;

3) веры человека в уникальность своей судьбы или причастности к великим историческим целям.

Космическое одиночество присутствует там, где есть хотя бы один из этих аспектов; другие выражения космического одиночества могут заключать в себе два или даже три указанных аспекта.

Чувство одиночества, относящееся к соотносительности человека и природы, обнаруживалось не только у отдельных индивидов; оно было типичным для больших групп людей или даже отдельных эпох. Это чувство с необычайной силой выражалось у некоторых групп в индустриальных урбанизированных обществах. Иногда чувство отстраненности от природы приводит к бессилию. Литература эпохи романтизма изобилует примерами такого типа одиночества. В более близкое нам время литература контркультуры выразила то же. У молодежи, желающей приблизиться к культуре североамериканских индейцев, которая рассматривала жизнь животных и растений как часть одной огромной родственной человеку системы, часто выражен этот тип одиночества. Он также обнаруживается у людей, которые занимаются экологией и восстановлением взаимоотношений человека и природы. Активные поиски жизненных источников и близость к природным феноменам часто связаны с неожиданно появившимся одиночеством данного типа.

Космическое одиночество может относиться и не ко

всей природе, а лишь к какой-то ее части. Например, некоторые люди особенно одиноки, когда чувствуют свое отдаление от объекта их интереса; они тоскуют по своей земле, как другие люди могут скучать по семье или друзьям, с которыми они разлучены. Джон Стейнбек дал нам проникновенное описание такого одиночества в романе *«Гроздь гнева»* (1951), изобразив страдания Оки *, оторванного от родной земли. У Оки, романтиков и представителей контркультуры общим становится специфический тип одиночества, осознание отчужденности основы жизненного мира «Я». В этом типе одиночества фундаментальные отношения внутриличностного мира натянуты и затруднены, но конечные потребности не могут найти своего удовлетворения через простое человеческое общение.

Чувство утраты связи с бытием или Богом, которое является другим вариантом предложенного нами космического измерения одиночества, характеризует определенную философскую и религиозную литературу. Религиозный экзистенциализм дает яркий пример последнего в литературе Запада. В разнообразной восточной философской и религиозной литературе человек понимается как одинокая душа, заключенная в область земной нереальности, или как пилигрим, спешающий к истинному пристанищу, которое находится не в этом, реальном мире. В мистической теологии Запада и Востока фундаментальная человеческая проблема описана именно в понятиях одиночества: спасение лежит в «полете одинокого к Одинокому». Другой пример изображения одиночества такого типа представлен современной литературой, именно той, где авторы размышляют над проблемой отсутствия бытия или Бога. Сравнительно недавние примеры страданий, порожденных одиночеством, запечатлены в литературе, повествующей о смерти или затмении Бога, например в произведениях Ваганяна или М. Бубера (1952), и даже в ее светских формах, например в песне Максвелла Андерсона *«Среди звезд»*.

* Кличкой «Оки» в романе Дж. Стейнбека *«Гроздь гнева»* богатые калифорнийские фермеры презрительно называли бедных переселенцев, первоначально выходцев из Оклахомы, а затем тысячи обездоленных безработных людей со всех концов Америки, покинувших в период экономического кризиса свои родные места и потянувшихся на Запад, в Калифорнию, в поисках работы, куска хлеба и крыши над головой.— *Прим. ред.*

Наследие иудейского христианства изобилует примерами мучительной экспрессии одиночества. Псалмы полны жалоб, стонаний одинокого человека: «Доколе, Господи, будешь забывать меня вконец, доколе будешь скрывать лице Твое от меня?» (Пс. 13:2). «Как лань стремится к потокам вод, так душа моя стремится к Тебе, Боже!» (Пс. 42:2). В сочинениях пророков много подобных мест. Один из самых мучительных криков такого одиночества прозвучал в момент распятия: «Боже мой, Боже мой! почто Ты оставил меня, удалясь от спасения моего, от слов вопля моего?» (Пс. 22:2). Литургии раннего христианства зачастую сосредоточивали внимание именно на таком характере одиночества. В них почитание Бога предвкусало возвращение долгожданного Иисуса Христа. Во многих современных религиях, в частности мистической и евангелической ее разновидностях, чувствуется глубокая напряженность одиночества вместе с притязаниями на его разрешение. Некоторые религиозные секты ищут постоянный контакт с богословами, которые бы утешили одинокие сердца верующих. Нет сомнения, что в настоящее время в религиях высокого эмоционального накала одиночество — сильнейший мотивирующий фактор. До сих пор в попытках оценить новые культы и религиозные движения ему мало уделялось внимания. Модель космического измерения одиночества предлагает показатель, многообещающий с точки зрения изучения и интерпретации некоторых важных аспектов как старой, так и новой религии.

Третий вид одиночества космического типа может быть легко распознан в движениях, ориентированных на некоторые конечные исторические цели. Он описан также художественной литературой и гуманистической психологией, включая работы Уильяма Джемса [James, 1908] и Карла Густава Юнга [Jung, 1933, 1951], в которых человек страдает от ощущения разъединенности своего «Я». Этот тип одиночества близок к переживанию самоотчуждения, когда человек сознает, что один существенный аспект его личности упускается или развитие одной стороны «Я» сводит на нет другие его стороны. Выражения данного типа одиночества иногда проявляются в форме стремления к истинному «Я», которое еще только должно быть реализовано. Другой случай одиночества рассматриваемого типа можно обнаружить в выра-

жениях веры в то, что «каждый из нас по воле рока совершенно одинок». В противоположность знаменитой эпиграмме Джона Донна некоторые люди верят, что каждый человек — это остров, изолированный по своей сути от остальных и даже отчужденный от самого себя. Мы без труда можем найти эту веру в острых формах аутизма, она легко угадывается также в литературе, имеющей отношение к одиночеству. Иногда страх одиночества и стремление подавить его обосновывают веру в то, что изоляция — истинное состояние человеческого существования.

Этот краткий обзор случаев космического одиночества не является всеобъемлющим. История, искусство, литература, различного рода опросы свидетельствуют о том, что вариации одиночества бесконечны. Наш обзор и не предназначен для того, чтобы указать какую-либо одну метафизическую перспективу. Здесь представлена и обозначена специфическая форма самосознания личности, которую люди рассматривают как нарушение своего личностного мира. Новое в данном случае не является открытием каких-либо новых форм переживания. Это представление аналитической концепции, которая дает нам возможность узнать многосторонность переживаний, означающих самоотчужденность или отстраненность от бытия, Бога, природы. Подобная идентификация способствует более тщательному анализу переживания одиночества, его источников, помогает оценить все значение ответной реакции на него, которую человек либо проявляет, либо стремится это сделать. Данная концепция полезна также для попыток оценить сферу воздействия одиночества на жизнь конкретных людей и групп, сталкивающихся с одиночеством в многочисленных измерениях.

Культурное измерение одиночества

В социальных науках понятие одиночества употребляется в конвенциональном смысле, представляя унаследованную систему нормативных значений и ценностей, которая определяет решающие элементы в интересующих отношениях и стилях жизни. Яркий пример культурного измерения одиночества — описание переживаний

иммигрантов, представленное Хэндлином в «Отверженных» (1951). История Соединенных Штатов Америки особенно богата выражениями этого типа одиночества. В XIX веке во время волн иммиграции многие переселенцы переезжали в эту страну группами, которые включали ближайших родственников, друзей и знакомых из родных городов и деревень. Они были окружены любящими их людьми, что очень важно для каждого человека; но они были глубоко одиноки. Часто иммигранты учреждали этнические коммун, которые должны были хотя бы частично противостоять этому своеобразному типу одиночества. Но даже в таких группах люди говорили о своей отчужденности, отрыве от культурного наследия, которое изначально было частью их жизни. Многие из того, что они привыкли считать само собой разумеющимся, было утеряно. Понятие отчуждения не всегда адекватно отражает это переживание. Отчуждение представляет главным образом сложное отношение иммигрантов к их новой родине и не объясняет несчастья, от которого многие страдают, становясь одинокими и стремясь вновь обрести основные идеи, нормы, убеждения, позиции и ценности, составляющие унаследованную часть жизненного мира личности. Культурное отчуждение может быть частью или следствием неразрешенности одиночества именно в культурном измерении.

Другой пример культурного измерения одиночества, как полагают некоторые авторы, можно найти в характерной форме переживаний человека в современном мире. Описание этого переживания занимает центральное место в классическом исследовании Э. Фромма «Бегство от свободы» [Fromm, 1941]. Пытаясь показать доминирование социального в характере современного человека, Фромм признал, что ключ к пониманию людей нового типа лежит в «специфическом отношении человека к миру» [р. 9]. По различным соображениям, которые разъяснены в книге, Фромм спорит с тем, что современный человек в индустриальном технократическом обществе «чувствует бессилие и крайнюю безнадежность» [р. 219]. Автор настаивает на том, что новая свобода, которую получил человек в процессе своего исторического освобождения от социальной, экономической и религиозной зависимости, «ограничила возникновение глубокого чувства безнадежности, бессилия, одиночества и тревоги» [р. 53]. Хотя некоторые из этих теоретических

положений проблематичны и недостаточно обоснованы, не может быть сомнений в том, что описания Фроммом «невыносимого чувства одиночества и бессилия» встретили широкое признание и одобрение. Многие читатели согласились с положением, что «человек больше всего боится одного: изоляции» [р. 15]. Однако вид изоляции, предложенный Э. Фроммом, не является типичным, к тому же автор не указывает, чем отличается его концепция от общепринятой. Это обстоятельство привело к неверной интерпретации аргументов Э. Фромма. Как будет показано ниже, знаменитое исследование Д. Рисмена [Riesman, Denney & Glazer, 1950], которое, по общему мнению, явилось американской адаптацией работы Э. Фромма, на самом деле предполагало совсем иной тип изоляции. Однако в настоящий момент более важным, чем критическое обсуждение, является тот факт, что представления Фромма привлекли внимание к особому типу одиночества, который был признан широко распространенным и весьма сильно воздействующим на современное общество. Это одиночество в культурном измерении, которое лежит в основе определенных форм отчуждения, разъединенности человека с культурой и даже аномии.

Социальные науки едва коснулись темы культурного одиночества, но в произведениях художественной литературы оно блестяще описано. Яркий тому пример — роман «*Степной волк*» Германа Гессе (1929). Человек, изображенный в романе, символизирует дилемму многих, кто оказался между двумя культурами — старой и новой. Его одиночество становится невыносимым, потому что он терпит неудачу в поисках пристанища в ком-то другом. Это не то одиночество, которое можно излечить любовью или дружбой; оно требует отношений другого рода. По мере развития личной трагедии героя романа, роста его мучений поиски определенного рода участия оказывались тщетными. Яркое политическое выражение культурного одиночества оставлено Т. С. Элиотом в поэме «*Бесплодная земля*» (1922). Довольно интересно, что в более поздних его произведениях, например, в «*Четырех квартетах*» (1943), акцент переносится на космическое измерение одиночества.

Воздавая должное описанию примеров этого типа одиночества в литературе, представляется более важным открыть их в нашей жизни. Культурное одиночество

иногда наиболее выпукло проявляется в обстановке, характеризующейся аномией, особенно если аномия имеет субъективное воздействие, как предполагали Э. Дюркгейм в работе «*Самоубийство*» [Дюркгейм, 1912], а также и Р. Мертон в своем исследовании «*Социальная теория и социальная структура*» [Merton, 1957, р. 160—176]. Люди, испытывающие внутреннее расстройство и смятение, проистекающие из ощущения разъединенности с традиционными ценностями и нормативами, часто говорят о чувстве одиночества, которое не могут даже объяснить. Многие люди лучше понимали свое одиночество после того, как оно было обрисовано ими. Эти люди не могут быть охарактеризованы как анонимные личности, они переживали культурное отчуждение из-за иммиграции или как следствие обширных и быстрых изменений в религиозных и общественных нравах. Модель дает им возможность определить источник страдания.

Культурное одиночество проявляется также в малых группах, когда люди ощущают, что их связь с собственным культурным наследием порвана или что общепринятая культура неприемлема для их внутреннего мира. Данный тип одиночества существует в обществах, где происходят бурные социальные изменения, например в современной Японии [Lifton, 1965], Америке [Toffler, 1970]. Это важный элемент в жизни молодежи, которая не может найти пристанища в культуре своей страны. Такой тип одиночества объединяет беды, неприятности людей, причина страдания культурным отчуждением и кризисом попыток идентификации. Ценность предложенной четырехмерной модели одиночества состоит в том, что она дает возможность изучающим культурное отчуждение сосредоточиться на отдельных фактах ситуации без потери смысла всей их совокупности и без смешения динамических процессов, которые должны быть аналитически дифференцированы.

Культурные различия иногда разрушают социальные и межличностные связи. В таких случаях возникают сложные модели одиночества, как, например, в семьях и других общественных институтах, где существует так называемый «разрыв поколений». Здесь культурное одиночество содействует обострению переживаний одиночества в социальном и межличностном измерениях. Частью этого разрастающегося напряженного социального конфликта становятся усложненные переживания

одинокости, требующие учета его культурного измерения и адекватного понимания. Одиночество в культурном измерении — частый «гость» мира ученых, пророков, реформаторов и критиков социальных порядков, особенно если они видят свои расхождения с основными культурными течениями, пытаюсь прийти к ценностям, забытым или отвергнутым широкой публикой. В таких случаях эта модель помогает исследователям, да и самим субъектам, помнить об одном из аспектов расстройств личности, который необходимо учитывать при выборе пути «против общего течения». Неудивительно, что история знает радикалов и новаторов, делавших акцент на тесной дружбе, потому что они рисковали испытать одиночество в культурном и социальном измерениях.

Социальное измерение одинокости

Понятие «социальное» имеет здесь значение, часто подразумеваемое в американской социологии. Это построение организованных связей, отношений, образующих структуру, внутри которой взаимодействуют¹ индивиды и группы. При изучении социального измерения одиночества понятие «социальное» в первую очередь применимо к особым группам в обществе, а не к самому обществу в целом. Данный вид одиночества широко известен. Особенно острые его формы обозначены такими понятиями социальной изоляции, как изгнание, ostracism, неприятие и с недавнего времени отставка. Подразумеваются также более тонкие формы социальной изоляции, включая случаи, когда социальная исключенность лишает людей членства в группах, которое они считают очень важным и желательным для себя. В другом случае этот тип одиночества может возникнуть, когда человек чувствует свое неприятие группой. В примерах космического и культурного одиночества индивид ощущает, что потеряна связь, сопричастность; в социаль-

¹ «Социальное» в смысле системы нормативных значений, которые влияют на действия субъекта, часто ассоциируется с европейской традицией в социологии, представленной именами М. Вебера и Э. Дюркгейма. В таком широком значении социальное одиночество оказывается включенным в категорию культуры.

ном измерении одиночества человек очень остро чувствует, что его оттолкнули, покинули, исключили, отослали, не допустили или же не оценили. Сам себе он видится изгнанником, посторонним, одиночкой, лишним человеком. Этот вид одиночества чаще всего появляется, когда роли индивидов не учтены; например, когда человек уволен, забаллотирован, исключен из команды, не принят в колледж, клуб или на работу в понравившуюся ему фирму; или когда человека избегают, потому что его поведение, класс, к которому он принадлежит, или цвет кожи признаны социально нежелательными.

К перечисленным общим факторам, содействующим возникновению социального одиночества, добавляются и другие факторы, широко распространенные в современном обществе, которые и помогают объяснить рост этого типа одиночества сегодня. Самые значительные из них — увеличивающаяся раздробленность общества вместе с растущей социализацией, высокая степень мобильности, неопределенность традиционных социальных границ, распад традиционных групп и короткая жизнь групп, претендующих на свое место, высокий уровень ожидания, связанного с социальной позицией, и пренебрежительное третирующее отношение точки зрения отдельного индивида. Общее наблюдение показывает, что современные люди чрезвычайно заботятся о своем социальном положении. К беспокойству о социальном положении и лице добавляются сомнения, тревога относительно социальной идентичности и значения повседневных столкновений с другими людьми. Что касается стабильности общества, то очень серьезным является факт распада многих традиционных групп. Предостережение Дж. Хоманса, прозвучавшее несколько десятков лет назад, актуально и сейчас: «Цивилизация, которая ради прогресса и роста разрушает малые жизненные группы, делает людей одиночками и несчастными» [Homan, 1950, p. 457]. Одно из следствий гигантских социальных изменений состоит в появлении этого особого типа одиночества в огромных масштабах. К сожалению, в оценках движущих сил и последствий тех факторов современной жизни, которые содействуют значительным социальным изменениям, его появление не учитывалось должным образом.

Существует много очевидных примеров социального одиночества людей, которые вследствие каких-то социальных изменений оказались отторгнутыми обществом или

определенной группой. На таких людей наклеиваются унижительные ярлыки преступников, неудачников, гомосексуалистов, предателей, неудобных чужаков. Однако острое социальное одиночество переживают и люди, живущие не в «стороне», а на грани общества. Эти люди нуждаются не в социально значимой включенности. К ним относятся старики, бедняки, эксцентричные по своей природе люди, те, чьи занятия имеют сомнительное достоинство, как принято считать, и в некоторых случаях подростки и женщины. Отчасти социальное одиночество переживают люди, которые ощущают политическое и экономическое бессилие, которые чувствуют, что и в расцвете лет они удалены от процесса принятия важных решений. Но такие люди не столько одиноки, сколько просто пассивны в общественной и политической жизни. Ссылки на «забытого американца» часто передают этот тип одиночества; это относится также к содержанию студенческих плакатов во время университетских демонстраций, гласящих: «Мы чувствуем себя отторгнутыми от общества». Проявления подобного одиночества не ограничиваются выступлениями студентов или радикалов; этот аспект, как показали произведения Колеса и других писателей, является дестабилизирующим фактором в среднем классе американцев — среди «белых» и «голубых воротничков». Показав, что уровень ожиданий, касающихся социально значимого участия в демографических обществах, растет наряду с их увеличивающимся объемом и сложностью, которые делают проблематичной такую включенность, мы должны обнаружить, что этот тип одиночества становится все более преобладающим. Так как социальные институты все более расширяются, а роли личностей в них становятся все более нечеткими и размытыми, увеличивается возможность испытать одиночество в социальном измерении для всех типов индивидов. Это огромная проблема, которая должна привлечь внимание — гораздо больше внимания, чем она привлекала до сих пор.

Цель данной статьи — представить точную модель возникновения одиночества на основании данных, объясняющих одиночество человека в современном мире. Особое преимущество этой модели состоит в том, что она дает возможность освободиться от прежних пониманий одиночества, которые повели не в ту сторону из-за своей близости к неясным, проблематичным теориям. Одно такое понимание связано с известным ныне аргументом Д. Рис-

мена и его сотрудников [Riesman, Denny & Glazer, 1950] о неожиданно появляющемся социальном характере, сформированном под влиянием страха одиночества. Не касаясь сомнительной ценности этой концепции социального характера, особенно с точки зрения его корреляции экономическими и демографическими структурами, отметим, что в работе «*Одинокая толпа*» нигде нет точного определения и описания одиночества. Важнейшее теоретическое положение данной концепции, особенно если использовать терминологию Рисмена, состоит в том, что «террор одиночества» [р. 186] смягчается при включении в толпу. Во многих случаях Рисмен признавал, что он в долгу перед исследованиями Э. Фромма по проблемам одиночества и социального характера. Однако совершенно ясно, что Э. Фромм и Д. Рисмен говорили не об одном и том же типе одиночества. «Управляемый другими» индивид Рисмена в отличие от своего «ориентированного изнутри» предшественника боится не того измерения одиночества, которое загоняет фроммовского современного человека в движение масс. Новый американец, каким Рисмен и другие исследователи описали его, беспокоится главным образом об отношении к нему группы. В результате он больше озабочен своей идентичностью и статусом, чем личность Фромма, отчаянно ищущая смысл и ценность жизни. Типичный европейский социальный характер в этом отношении отличен от типично американского. Гарри Галлер Германа Гессе и Вилли Ломан Артура Миллера оба мучительно одинокие люди, но каждый характер олицетворяет различные измерения одиночества. Природа расстройств личности и вид его разрешения различны в каждом конкретном случае.

Подобные разграничения важны с точки зрения объяснения явления, а также для конструктивных социальных действий и терапии. Разрешение одиночества того типа, на который указал Рисмен, находится в одобрении группы, соглашении внутри нее. Симптомы этого одиночества — беспокойство, страх по поводу непризнания группой. Насколько нам известно, Рисмен был одним из первых, кто предположил, что стремление американцев к успеху претерпело изменения: «добейся этого» стало часто определяться как «заводи друзей», «нравься», «добейся признания». Если Д. Рисмен прав, то нужно ожидать очень широкого распространения одиночества в социальном измерении, так как многие люди сами осознают, что

мало преуспели и немногого добились в жизни. Литература, повседневный опыт, семинары по проблеме одиночества выявили, что этот тип одиночества уже преобладает. В современном обществе различные факторы отягчают его настолько, что он грозит породить серьезные проблемы, так как американцы отождествляют успех с общим признанием, социальное одиночество увязывается со стыдом человека: одиночество является индикатором неудачников, которые попали в разряд «руководимых другими», «руководимых извне». Последствия такого неразрешимого одиночества — тревога, раздражение, депрессия. Тщательное изучение данного типа одиночества, особенно в соединении с изучением других форм расстройства личности, приведет к большему пониманию мучительных проблем современного общества и более эффективным средствам борьбы с ним.

Переживания социального одиночества оказываются достаточно сложными. Обдумаем, например, проблему смятения личности, которая может быть интегральной частью социального измерения одиночества. Роман Ралфа Эллисона «Невидимка» (1952) ярко рисует рассматриваемый особый тип одиночества и его последствия. Невидимка — это чернокожий человек, измученный общим непризнанием, которое привело его к гнетущему одиночеству. Он довольно легко «принимает на себя» различные роли, но находит, что его воспринимают не как индивидуальность, личность, а как воплощение стереотипа. Люди оценивают его с точки зрения выполняемой им социальной роли. Это неверное восприятие другими делает его одиночество еще более острым.

Предложенная модель одиночества помогает понять всю сложность и серьезность различных форм одиночества, как, например, переживания жертв общего предубеждения, выразительно описанные Р. Эллисоном и другими авторами. Эта модель предполагает и некоторые требования, необходимые для разрешения одиночества. Люди хотят не просто быть включенными в общество, но желают такого участия в нем, когда уникальность личности, ее многогранность признаны и поощряются.

Вышеприведенные рассуждения о трех измерениях одиночества хотя и неполны, но достаточны для изложения природы этой феноменологической модели и средств, которые можно применять при различных формах переживаний, до сих пор не оцененных с точки зрения «доли

одиночества» в них. Обратимся теперь к краткому обзору одиночества в его наиболее частом контексте межличностных отношений.

От одиночества к аномии

Наиболее важным моментом в нашем исследовании было открытие того, что люди часто испытывают не просто неопределенное одиночество. Существуют по крайней мере четыре основных типа одиночества, и многие испытывают одиночество в нескольких измерениях, не осознавая этого. Человек, когда на него обрушивается одиночество только в одном измерении, обычно способен жить с тем страданием, которое оно приносит. Однако когда одиночество возникает в двух или более измерениях одновременно, то стресс достигает иногда масштабов серьезного расстройства личности, особенно если индивиды не осознают значения этого стресса для их личного мира и, следовательно, не могут бороться непосредственно с ним. Весьма часто у человека, испытывающего одновременно многомерное одиночество, появляются чувства безнадежности и бессилия, которые связаны с ощущением, что все жизненные связи в форме межличностных отношений ослаблены или разорваны. Предложенная феноменологическая модель дает нам возможность считать одиночество потенциальным источником стресса и причиной индивидуальных трагедий во всей их сложности. Проблема аномии намного сложнее, чем полагали ранее. По нашему мнению, аномия, по крайней мере во многих случаях, является следствием одиночества, испытываемого в двух или более измерениях личного мира.

Работая исследователем в одной из лабораторий в Сан-Франциско, Джонсон [Johnson, 1969] попытался понять, как группа одиноких подростков, отторгнутых обществом, стала аномичной. Свое исследование он провел в 1968 году на примере 75 таких подростков. Произвольно им были отобраны юноши в возрасте 16—25 лет, которые оставили высшую школу между 9-м и 12-м годами обучения и которые не посещали других школ и не имели постоянной работы. Основной упор в то время Джонсон сделал на вычленение индивидуальных и социальных переменных аномии.

Во время подготовки исследования различные вспомогательные службы города пришли ему на помощь и проинформировали Джонсона, что большинство молодых людей, приехавших в Сан-Франциско из других городов США, находились в подавленном состоянии, были недовольны собой и одиноки. Многие из них вели уединенный образ жизни, включающий частое употребление наркотиков, занятие проституцией, нежелание использовать возможности получения образования или профессии. Во время опроса молодые люди описывали свои чувства отчужденности, опустошенности и одиночества. Некоторые из них рассматривали свой приезд в этот город положительно: в тот момент они чувствовали, что Сан-Франциско даст им возможность покончить со своим одиночеством. Гоуэн и другие респонденты отметили, что их приезд в Сан-Франциско был, как правило, результатом ухода из дома или миграции. Средства массовой коммуникации и молва действуют как магнит на неудовлетворенных юношей, ищущих свободы и утонченной культуры. Многие до этого читали в популярных журналах, что Сан-Франциско — веселый, открытый, живой город, предоставляющий много возможностей встретить других молодых людей.

В ходе своего исследования Джонсон столкнулся со случаями, когда одни молодые люди становились очень аномичными, а другие — нет, хотя и испытывали одиночество. Он обнаружил, что те из них, кто становился аномичным, имели отличительные черты. Им было свойственно общее неприятие себя и других и тяготение к действиям, обусловленным внешним контролем, поэтому они чувствовали, что вся их жизнь идет благодаря внешним факторам, как-то: влияние Бога, дьявола или судьбы. Они были убеждены, что их собственные усилия могут лишь в очень незначительной степени повлиять на общее направление их жизни. Наоборот, те, кто в малой степени или совсем не подвержен аномии, тяготели к приятию себя и других и действиям под внутренним самоконтролем. Поэтому такие молодые люди считали, что все случившееся с ними в большей степени зависело от них самих.

Особую трудность представляли респонденты, более восприимчивые к терапевтической профилактике. Некоторые из них могли описать свои чувства одиночества и под влиянием тепла, заботы, дружеских отношений

находили, что стали менее одиноки. Другие же, описывая свое одиночество, казалось, становились еще более одинокими. Согласно теории Карла Роджерса [Rogers, 1961], такой результат можно объяснить следующим образом: врач недостаточно долго работал с клиентом, и поэтому клиент не способен был ощутить всю пользу терапевтических условий сочувствия, заботы и искренности.

Другое объяснение двум последним наблюдениям дает предложенная нами модель одиночества. Если принять четырехмерную модель одиночества, то мы можем предположить, что те молодые люди, чье одиночество переросло в аномию, испытывали одиночество в нескольких измерениях одновременно, не осознавая этого. Те же респонденты, кто получил консультации, сосредоточенные на клиенте, были одиноки в основном в межличностном или социальном измерении. Вид и сложность одиночества, вероятно, образуют дифференцирующий фактор появления аномии.

Эта точка зрения поможет внести ясность в сами концепции аномии, используемые в данном исследовании. Некоторые ученые описывали аномию в общем и целом очень схоже с интерпретацией отчужденности и одиночества. В отличие от одиночества, которое воспринимается как отстранение от некоей жизненной связи или основного источника существования, аномия — более широкое явление, она есть общее состояние бытия. Концепция аномии, развитая Р. Мертоном [Merton, 1964], Лоуэ и Даманкосом [Lowe & Damankos, 1968], представляется хорошим психологическим дополнением к социологической концепции аномии Дюркгейма, введенной автором в идею социальной солидарности (Дюркгейм Э. *О разделении общественного труда*, 1900). Так, если социальная солидарность есть состояние коллективной идеологической интеграции, то аномия есть состояние беспорядка и незаконности. Дюркгейм предполагал, что аномия развивается тогда, когда быстрые социальные и экономические изменения нарушают порядок в общественном устройстве. Из-за этих нарушений ожиданиям человека не суждено осуществиться. Опрокидывание традиционных норм и утрата ограничений ведут к появлению у людей чувства, что они существуют в пустом пространстве без ориентиров. Не найдя ориентиров, некоторые люди устают от существования; их усилия ста-

новятся бесполезными, жизнь теряет ценность, и следствием этого может быть аномичное саморазрушение (Дюркгейм Э. *Самоубийство*, 1912).

Лео Сроле [Srole, 1956] впервые предложил рассматривать аномию как индивидуальный опыт. Он полагал, что этот процесс относится к индивидуально вырабатываемому всеобъемлющему чувству вовлеченности во всеобщую антигравитацию между людьми, доходящую до всеобщей отчужденности людей друг от друга. Клоски и Сшаар, следуя этим выводам, развили позже данную концепцию до понимания аномии как состояния мозга, суммы отношений, верований и чувств в сознании индивида. Особенно чувства, что мир и сам человек... лишены ясных правил и стабильности. Основным в этой теории является чувство морального опустошения. Используя работы Сроле, Клоски и Сшаара, а также средства факторного анализа, Лоуэ и Даманкос предложили измерить аномию. Они утверждают, что главными факторами, обуславливающими аномию, становятся обесценивание, обесценивание, бессилие и отчуждение людей. Шкала Лоуэ содержит 22 деления, например таких: «Как я теперь вижу, будущее совсем пусто для меня», «Все в мире угаснет», «Как бы ты ни старался, ты все равно в конце концов придешь туда, откуда начал свой путь». (Для страдающих аномией все эти утверждения кажутся верными.)

Анализ научной литературы по проблеме аномии показывает, что большинство ученых занимается ее социально-культурными истоками. Например, было обнаружено, что низкий социально-экономический статус, падение мобильности, возраст и низкий уровень социального участия являются важными социальными составляющими аномии. Несколько исследователей пытались найти физиологические составляющие аномии, но, насколько нам известно, никто не рассматривал возможные связи между одиночеством и аномией, не выработаны даже какие-либо ориентиры в этой области.

Логично предположить, что те, у кого аномия достигла высокой степени, утратили более одного источника равновесия личности. Поэтому мы думаем, что аномия предшествует одиночеству в нескольких измерениях. И наоборот, те, кто испытывает одиночество только в одном измерении, например в межличностном, не ста-

новятся аномичными. Исследования подтвердили это предположение.

Рассмотрим, например, следующий случай. Санди — молодой гомосексуалист из маленького городка на Среднем Западе, недавно приехал в Сан-Франциско. Санди и прежде с трудом приспосабливался к традиционным и общепринятым устоям своего родного городка. Он видел в Сан-Франциско возможность встретить других людей, которые разделяют его ценности и с кем он сможет продолжить свои особые отношения. В юности Санди жил в страхе, что семья и знакомые узнают о его сексуальных привычках. Он немного музицировал и любил театр, но даже эти его интересы родители воспринимали с трудом, так как надеялись, что их сын достигнет успехов в спорте. Наконец, когда Санди поссорился с родителями и рассказал им о своих гомосексуальных наклонностях, они были шокированы этим известием и показали его семейному врачу, который порекомендовал немедленное лечение у психиатра. Но вместо лечения Санди предпочел уехать в Сан-Франциско. Только через несколько месяцев ему удалось устроиться работать официантом и поступить на курсы, где он совершенствовал свои музыкальные способности. Санди смог ближе познакомиться с субкультурой гомосексуальной ориентации и почувствовал, что принимает ее в большей степени, чем раньше. Несколько его друзей помогли ему вновь обрести христианскую веру, которой он раньше придавал большое значение. Санди привлек внимание Джонсона, когда самостоятельно обратился к нему за помощью после измены своего партнера. На первой стадии консультаций он сосредоточился преимущественно на острых чувствах потери и одиночества в результате разрыва этой связи. Под влиянием консультаций он много работал над преодолением одиночества и даже вступил в новую удовлетворяющую его связь. Санди никогда не был аномичным. Он поддерживал себя гомосексуальной субкультурой и глубокой религиозной верой.

Согласно модели четырех основных измерений одиночества, те клиенты, чье одиночество не уменьшалось во время терапевтических консультаций, едва ли страдали от одиночества в межличностном измерении, но испытывали его в нескольких измерениях, вследствие чего наступала стадия аномии.

Эту точку зрения иллюстрирует случай Линды. Она

выросла в богатом пригороде Детройта. У нее были школьные друзья, она участвовала в развлечениях своей семьи и знакомых, регулярно посещала церковь. Но где-то между выпускным годом в высшей школе и первым годом обучения в колледже она разочаровалась в ценностях своей семьи. Линда почувствовала, что занятия социологией и философией позволили ей увидеть лицемерие всего стиля жизни ее семьи и деятельности церкви, прихожанкой которой она была. Пытаясь порвать с ними, Линда решила уехать в Сан-Франциско. Позже она стала употреблять наркотики, и галлюцинации, вызванные ими, еще более отдаляли ее от ценностей ее семьи.

Во время консультации Линда рассказала, что чувство одиночества ассоциируются у нее с потерей семьи и веры в религию. Она всячески старалась подавить в себе эти чувства. В поисках смысла жизни и общения она переходила от одной группы своих сверстников к другой, даже толком не познакомившись с ними. После ряда консультаций Линда стала аномичной. Порвав с религией, бросив семью, знакомых и поняв, что она не может добиться серьезной дружбы, Линда почувствовала себя одинокой и покинутой. Консультации, имевшие целью помочь Линде ослабить ее отчужденность и одиночество, не имели успеха. Поэтому она решила лечь в больницу, чтобы получить интенсивное лечение и добиться более эффективных изменений своего состояния.

Другой пример — случай Мишеля — тоже хорошо иллюстрирует упомянутую выше точку зрения. Мишель вырос в ирландской католической семье с достатком ниже среднего на юге Новой Англии. Он многого достиг в высшей школе и колледже, позднее собиравшись получить степень бакалавра юридических наук. Семья и друзья Мишеля очень гордились его успехами, и он чувствовал себя обязанным «делать карьеру». Однако в первый год юридической практики Мишеля произошел случай, когда он, защищая клиента, использовал совершенно нетрадиционную тактику. В результате он был лишен звания адвоката и возможности продолжать какую-бы то ни было юридическую практику. Мишель, чувствуя глубокий стыд и отчужденность от своей семьи и религии, решил покончить жизнь самоубийством. Но друг посоветовал ему поехать в Сан-Франциско и начать там новую жизнь. Мишель сделал несколько попыток найти работу,

но обнаружил, что просто не может работать в этих местах. Случайно один из работодателей Мишеля направил его в клинику на консультацию у врача-психолога. Во время консультации Мишель описывал свои чувства бесцельности и одиночества, но, оказалось, был не способен бороться с ними. Его чувства безнадежности и бессилия были так всеобъемлюще сильны, что консультации могли дать ему очень мало. Поэтому Мишель был направлен в больницу для дальнейшего лечения.

Мы считаем, что консультации и стратегия внешнего вмешательства, используемые в аналогичных случаях, должны учитывать типы одиночества, содержащие аномии, ведущую в итоге к страданиям людей. Например, люди, страдающие космическим одиночеством, должны использовать консультации по духовному общению и религиозные консультации. Те, кто подвержен социальному одиночеству, должны прибегать к аутотренингу или группам психотерапии. Роджерс [Rogers, 1973, p. 106—116] добился успеха, работая со специальным типом одиночества в группах соперничества, где люди, страдавшие аномией, подвергались всеобъемлющему одиночеству в нескольких измерениях.

Заключение

Итак, одиночество — это характерное для человека очень важное явление, требующее гораздо более внимательного изучения социальными и медицинскими науками, чем оно изучалось до сих пор. Мы показали слабости и недостатки некоторых подходов к исследованию одиночества. И, что более важно, представив работоспособную модель потенциального одиночества в нескольких измерениях, мы попытались продемонстрировать эффективность этой модели для понимания динамики интенсивного, всеобъемлющего одиночества в появлении расстройств личности — аномии.

Надеемся, что предложенная нами модель послужит ключом к пониманию многих важных разрушающих личностей явлений, связанных с одиночеством. Это понимание стало источником терапевтической помощи и идей для социологического анализа современного общества и социального планирования. Надеемся также, что эта модель принесет науке и обществу ясность в проблемах личности, вытекающих из одиночества.

**Одиночество:
междисциплинарный подход**

Психологические обоснования природы человека, в силу которых она есть именно то, что она есть, концепции, с помощью которых можно «объяснять», понимать других людей, сопереживать им или предугадывать их и самих себя,— какое разнообразие всевозможных принципов было предложено философами и психологами! Все люди стремятся к счастью, говорил Аристотель («Этика»), так же как все они наслаждаются подражанием («Поэтика») и находят удовольствие в познании («Метафизика»). В этом смысле правомерно утверждение, что все разнообразие человеческого поведения или действий обусловлено самоочевидным фактом: все люди хотят быть счастливыми. Согласно Гоббсу, каждый человеческий атом движим личным интересом, если не эгоизмом, и каждый индивид преследует свое собственное «благо» путем насилия над другими людьми. Бентам, напротив, рассматривает человека как подданного двух господ-близнецов — удовольствия и страдания, власть которых простирается на все человеческие поступки. Фрейд прослеживает путь возникновения симптомов наших личностных проблем вплоть до накопленной и подавленной сексуальности и энергии либидо, результатом сдерживания которой становятся явно выраженные неврозы. Адлер использует шопенгауэровскую и ницшеанскую «волю к власти» как модель для понимания универсального чувства ущербности, изначальное происхождение которого скрывается в детском чувстве неполноценности. Юнг же бесцеремонно подразделяет весь род людской на экстравертов и интровертов, космополитов и «островитян».

То, что я выбрал предметом своего интереса в дальнейшем,— это не простой обзор концепций человеческой природы — хорош ли человек, плох он или нечто среднее между тем и другим; рациональное он существо или же изначально только чувственное; была ли природа человека «вечной и неизменной» или же человек «творит себя сам». Мне, скорее, интересно, что движет человеком, я ищу универсальный принцип, посредством которого мы сможем понять, почему человек делает то, что он делает, почему человек есть то, что он есть. Тем очевиднее становится тот факт, что для выработки нашего согласованного мнения о человеческой природе необходимо само по себе соотнесение с теорией человеческой мотивации. Столкнувшись с впечатляющим разнообразием интерпретаций личности, я затрудняюсь сказать, смогу ли предложить общий критерий сравнения, но попытаюсь сделать это. Одним словом, искомый критерий — одиночество. Итак, я считаю, что после того, как человек удовлетворяет свои наиболее насущные физиологические и биологические потребности — в воздухе, воде, пище,— он стремится облегчить свое безнадежное одиночество¹. И дело не столько в том, чтобы, следуя, например, Юнгу, подразделить нас на экстравертов и интровертов, но скорее в том, что все мы изначально стремимся к духовному общению, привязанности и дружбе, однако многим из нас, к сожалению, не удается этого достичь; и те, кого постигнет неудача, становятся фрустрированными экстравертами или сдавшимися интровертами; если же мы не можем наслаждаться обществом других людей и добиться их признания, мы обращаемся (что ненормально), к самим себе — что ж, в таком случае мы будем довольствоваться своим собственным обществом.

В своем исследовании я хочу с самых различных точек зрения последовательно рассмотреть одиночество, уединенность, изоляцию (я считаю данные понятия синонимами и поэтому буду использовать их попеременно). Идея, на которой, подобно радиусам в центре окружности, сходятся эти различные аспекты, остается неизменным смысловым ядром, предметным моментом сознания,

¹ Ср. с Дж. Ховардом [Howard, 1975, p. X—XI, 9—10, 17—18, 69, 74 и сл., 94 и сл., 147 и сл.]. В своей поразительной модели одиночества Ховард представляет это состояние человека как психологический аналог силы гравитации в физике [там же, с. 203].

ноэватическим центром (по Гуссерлю) или же, слегка изменяя парадигму, тем, что А. Лавджой называл «идеей-целостностью» (unit-idea). И хотя понятие одиночества встречается во многих контекстах, употребляется с различными целями, само по себе оно остается неизменным по своей сущности.

Я не намерен — и, вполне возможно, не способен — предложить здесь концептуальное определение одиночества, отчасти потому, что считаю одиночество в такой же мере чувством, как и понятием. Следуя методологии Гоббса, Юма и Шефтсбери, я думаю, что мы можем «наблюдать» это нечто, если заглянем внутрь себя. Так же как и внешне наблюдаемая физическая гравитация, одиночество — я берусь это утверждать — оказывается той утонченной силой в психологической сфере, зачастую весьма коварной и вероломной, которая движет нами. Далее я буду рассматривать одиночество как такой психологический мотив, интернальность и «имманентность» которого независимы от конкретных физиологических факторов, подобно тому как нами движет насущное желание или потребность дышать, пить, есть и спать. Но мой интерес к мотиву протеста против изоляции исходит из того, что я рассматриваю его как чисто психологический мотив, не обусловленный инвайронментальными (средовыми) или физиологическими факторами. Отсюда вовсе не следует, что я отрицаю наличие, значимость или даже необходимость внешних факторов. Я уверен, что, например, эксперименты по сенсорной депривации могут дать массу данных, которые вполне способны согласовываться с нашими положениями и выводами. Тем не менее цель нашего исследования — показать одиночество как явление, характерное прежде всего для сознания, доказать, что оно есть «самосознательное осознание» изоляции; модель «Я», или «ego», которая принимается мною как бесспорный принцип, предпосылка теории и ее парадигма, в основном сходна с картезианским рефлексивным сознанием. Я бы оставил в стороне бихевиористские подходы. Не стану отрицать, что в определенных обстоятельствах человек не склонен замечать собственное одиночество или собственную глупость. Как подметил Сартр, человек не склонен замечать свой антисемитизм или свою трусость, пока не увидит свое «чувство» страха струящимся по ноге теплым желтым ручейком («Стена»). Мы плачем не потому, что мы печальны, говорит Уильям Джемс, но

мы печальны потому, что мы плачем. И хотя нечто подобное случается и, если хотите, происходит довольно часто, тем не менее я буду открыто утверждать, что подобный тип «позитивистской» точки зрения несостоятелен, если он не заложен в первичной, изначальной модели самосознания, само-осознания *значения*, например фанатизма, страха, тоски и одиночества. Мы не всегда способны определить или выразить свои чувства, но мы должны уметь ощущать наши чувства как эмоции, мы должны (само-) сознательно осознавать переживание чувства. А электрохимическая вспышка в мозгу или центральной нервной системе не есть сама по себе «ненависть к евреям», «чувство паники», «признание утраты» или «осознание заброшенности».

Как станет ясно из дальнейшего изложения, я придерживаюсь того мнения, что человек не только психологически одинок, но и метафизически изолирован. Говоря это, я совсем не имею в виду, что мы постоянно *думаем* или *чувствуем*, что мы постоянно, каждую минуту одиноки; я считаю, что мы *действительно* одиноки, но не всегда осознаем свое одиночество. В моем понимании проблемы это важное положение, ибо оно предполагает, что существует возможная и значимая противоположность одиночеству, а именно «общность», объединенная интересом (когда наше сознание направлено вовне — «экстра-рефлексия»), преследованием «цели» или удовольствием от близости друзей. Таким образом, одиночество *в принципе* верифицируемо, поскольку оно имеет свою осмысленную противоположность. Когда я нахожусь в обществе близкого друга и мы оба наслаждаемся общением, вполне очевидно, что я не одинок.

Следовательно, всякий раз, когда мы испытываем истинное чувство дружбы, одиночество не осознается нами, хотя оно тем не менее служит как «структурное» (или «трансцендентное») условие возможности дружеских отношений. Как полагает Фихте, отдельное «ego» («Ты») структурно предшествует осознанию «другой».

И, наконец, последнее замечание, прежде чем приступить к изложению данной проблемы по существу. Поскольку я не считаю, что человек психологически всегда одинок (хотя метафизически он таковым и оказывается), то я не слишком интересуюсь случаями экстремальной изоляции, представленной кататоническим, аутическим или депрессивным состоянием. Я убежден, что

экстремальная изоляция рано или поздно ведет к «безумию»; и вполне вероятно, что безумец в этом смысле, быть может, близок к метафизической истине. Тем не менее для меня более интересны нормальные, средние, включенные в общение и, следовательно, облегченные случаи одиночества, в отличие от тех случаев, когда индивиды полностью погружены в необратимый психоз, безумие, сама структура которого, как мне кажется, весьма близка к реальности. Вот почему я не намерен здесь описывать состояния «заблудших душ», даже если это и обещает определенные открытия. Нет надобности подвергать экспертизе безукоризненный или совершенный бриллиант, чтобы составить мнение о бриллиантах как таковых; достаточно будет осмотра и вполне обыкновенного.

Исторические корни одиночества в западном сознании

Действительно ли одиночество окончательно укоренилось в структуре сознания западного человека? Быть может, это только недавно приобретенное заблуждение, обусловленное нашим отчуждающим (или отчужденным) технологическим и бюрократическим обществом? Само по себе одиночество, по мнению некоторых исследователей, не представляется существенной или необходимой структурой человеческого сознания, но есть лишь излечимый дефект. Так, если бы мы обратились к древним грекам, то пришлось бы согласиться, что их литературно-художественное и философское сознание характеризовалось, казалось бы, полным отсутствием в нем мотивов одиночества. Гегель представлял эллинское сознание как счастливое сознание, омытое солнечным светом, наполненное пространством и теплом, как универсальное целое — в противоположность несчастному сознанию, символизированному сначала ветхозаветным сознанием человека, а затем — отшельническим, отчужденным сознанием средневекового человека. Безусловно, в общинной жизни общительных афинян мы нигде не обнаружим темных и мрачных оттенков индивидуальной изоляции. Одиночество могло бессознательно присутствовать в неясных и запутанных лабиринтах поисков Бога Августином в его *«Исповеди»*, но где можно прочитать о нем в диалогах

Платона или трактатах Аристотеля? Тем не менее мы напомним в этой связи, что всю свою литературную деятельность — с ранней юности до преклонных лет жизни — Платон посвятил увековечению памяти друга, умершего, когда он был еще молодым человеком. *«Тимей»* и *«Законы»* — основные литературные труды Платона — служили, однако, лишь внешним средством сохранения живой памяти в сознании. Платон, возможно, не доверил бы своих сокровеннейших мыслей бумаге (*седьмая книга «Законов»*), если бы ясно не представлял себе, что живая разговорная структура его диалогов была лучшим средством сохранить и увековечить память о своем духовном наставнике, как если бы он был жив. (Греки действительно верили, что человек бессмертен до тех пор, пока его помнят друзья.) Можно также вспомнить, что, согласно Платону, условием дальнейшего продвижения к истине, добру и красоте является прежде всего путь дружбы; в противном случае диалог останется лишь капризом. Друзья исповедуют общие взгляды; для Платона это означало и общие обязательства друзей, и их уважительное отношение к духовным истинам, само бытие коих поддерживалось взаимной дружбой «форм». Так, в *«Государстве»*, когда Фрасимах смиряет свои нападки на Сократа и принимает роль сочувствующего ему слушателя, если не его сторонника, а Адимант опять пытается их столкнуть, Сократ просто говорит ему: «Не ссорь меня с Фрасимахом; мы только что стали друзьями да и раньше не были врагами» (*«Государство»*, VI, 498 c-d). Мы также должны вспомнить, что Аристотель посвятил — ни много ни мало — две обширные книги в *«Никомаховой этике»* обсуждению морального достоинства дружбы. Отсюда можно сделать вывод, что истина, как я полагаю, состоит не столько в том, что древние греки не интересовались одиночеством, но, скорее, в том, что они сосредоточили внимание на том, как его избежать, и находили это избавление прежде всего в наслаждении благами дружбы. Именно в этом смысле они считали человека социальным или политическим животным.

Но действительно ли в таком случае мы должны лишь выискивать намеки на упоминания об одиночестве в греческом сознании путем косвенных предположений и умозаключений о нем в контексте рассуждений греков о дружбе? Разве у нас нет документов, которые могут

служить свидетельством непосредственного интереса греков к одиночеству и их страха перед ним? Я думаю, что такие свидетельства, несомненно, есть. В этом смысле, мне кажется, трудно найти более захватывающую и ужасающую иллюстрацию человеческого понимания одиночества, чем трагедия «*Эдип-царь*». Разумеется, можно спорить о том, что историей Эдипа Софокл намеревался проиллюстрировать всеобщее человеческое состояние (ведь Эдип — особенный человек, он возвышеннее нас, он во всем уникален). И все же, как мы вообще можем почувствовать страх и сожаление, если мы не способны, хотя бы отчасти, отождествить себя с Эдипом? Разве от нас не ожидают понимания и сочувствия Эдипу? Но ясно, что мы не будем способны на это, если не представим себя каким-либо образом в положении Эдипа, если не прочувствуем его состояние как универсально человеческого. (Аристотель утверждал, что поэзия относится ко всеобщему, тогда как история связана только с уникальным.)

Что происходит в трагедии? Говоря кратко, она символизирует отчаянную попытку человека опуститься в самые глубины своего собственного сознания. Эдип разгадал загадку сфинкса, обнаружив, что разгадка лежит в универсальном сознании человека, выходящем из пределов и за пределы животного сознания. В этом смысл трагедии. Так, Эдип понимает, что сущность человека как такового заключается в наличии у него самосознания. Но он не достиг (к своему счастью) уровня своего собственного индивидуального самосознания. Эдип предпринимает поиски, целью которых становится он сам; он начинает круг, заканчивающийся им же самим. (Именно этот смысл мифа запечатлелся в гегелевском воображении, ибо для Гегеля миф об Эдипе символизировал рефлексивный циркулярный характер мышления; как и для Плотина, Декарта, Лейбница, Канта и Фихте.) В этом отчаянном, движущем Эдипом поиске он безжалостно подвергает мучительным допросам Тиресия, Креона, Иокасту и старого пастуха. Порок Эдипа состоял в отсутствии жалости; в итоге он обращает это зло против себя самого, обрекая себя на полное одиночество, символизируемое слепотой, тьмой, самоизгнанием и самозабвением. Приговор, вынесенный Эдипом самому себе, был даже более суровым, чем того требовали боги. Так, Эдип называет себя «последним человеком», эта мысль найдет

свое частое повторение у Ницше — самого одинокого философа. Драма Эдипа завершается мольбой могущественного в прошлом человека не отнимать у него детей. Что же к этому можно прибавить? И не удивительно ли, что Томас Вулф был убежден, что суть данной трагедии заключается не в конфликте между людьми, но в борьбе человека с одиночеством. Символика вынужденной изоляции человека повторяется в «*Эдипе-царе*», «*Эдипе в Колоне*», «*Антигоне*» возвращением к теме его изгнания, отчуждения, бездомности, обособленности, погребения во тьму абсолютного одиночества. Гегель, конечно же, считал, что «*Антигона*» с ее конфликтом «двух правд» — правды Антигоны и правды Креона — прежде всего олицетворяла собой трагедию, но я считаю, что Вулф более пронизателен в этом отношении. (Если бы Гегель был прав, трагедии случались бы крайне редко.)

С упадком греческих полисов эллинистический и римский миры распались на «органические составляющие», которые до этих пор были элементами «благой жизни» древних эллинов. Для Платона и Аристотеля (несмотря на ранние, индивидуалистически ориентированные диалоги Платона, ср. особенно «*Апологию Сократа*», «*Государство*», VI, 496 b-e) «праведный человек» был немыслим вне процветающего полиса. Праведность и счастье индивида могут иметь место только в контексте разумно устроенного общества. Однако позднее, в александрийский период, мы вдруг обнаруживаем человека вполне обособленным от его собратьев. Дальнейший способ существования такого человека с его стремлением к личному спасению все больше приобретает индивидуалистические черты. Индивиды напоминают самодостаточные и не связанные между собой атомы. Как следствие борьба за счастье всецело свелась к личной борьбе за самодостаточность. По верному замечанию Джорджа Сэбайна, это было время, когда люди начали «сотворять души для себя» [Sabine, 1961, p. 131, 141]¹. Самодостаточность человека уже не должна была больше основываться на целостности полиса; отныне путь к его спасению должен был раскрываться как личный и, таким образом, одинокий путь. В своем понятии одиночества стойки за-

¹ Как принято считать, малые христианские общины, согласно Гегелю, основывались на дружеских отношениях между близкими людьми.

щищали теоретическое понятие универсального братства всех людей как идеал, разделяемый всеми. (Гегель был вынужден осудить их идеал как ничтожный, пустой и абстрактный.) Эпикурейцы, более сдержанные в этом смысле (что и понятно), утверждали зависимость человека лишь от нескольких особенно близких людей, тем самым подтверждая аристотелевское суждение о том, что сущность дружбы заключается в непосредственной общности. И наконец, скептики со свойственной им нигилистической неудовлетворенностью жизнью отвергали не только истину, но саму возможность длительности и постоянства, включая и постоянство собственного «Я». Однако, настаивая на своем стремлении к полному неверию, скептики, по иронии, странным образом приходили к утверждению своего собственного целостного и сомневающегося «Я». Настаивая на беспредельной силе отрицания реальности, им парадоксальным образом удалось установить всеобщую связь со своим собственным «Я», его потенциями и его ограничениями (см.: Гегель. *Феноменология духа*, раздел «Скептицизм» [ср.: Loewenberg, 1965, p. 94—95; Huppolite, 1946, p. 187—188]). Скептицизм, таким образом, положил начало исследованию проблемы «Я», вопросов, которые если и не прямо касались «Я», то по крайней мере возникали из ядра «личной самоидентичности». Позже эти вопросы вместо того, чтобы найти новые формы разрешения, были вообще отклонены — в средние века метафизическое существование души просто считалось само собой разумеющимся и бесспорным, что и было интернализировано в общей структуре западного сознания. Однако концентрация внимания на индивидуальной душе очень скоро породила подсознательный разрыв между индивидуальным человеком и его абсолютной сущностью. А из этого в свою очередь развилось то, что Якоб Лёвенберг в своем комментарии к гегелевской *«Феноменологии духа»* и окрестил «шизофреническим сознанием» средневекового отшельника. И действительно, данная парадигма может рассматриваться и более широко в хронологическом смысле, если изобразить ее как симптом, который проявляется в настоящее время у всех людей, готовых скорее считать себя — или общество — невротическим, нежели признать, что мы не больны, но гораздо хуже — одиноки.

С развитием христианства, по мере его продвижения

среди хаоса социального и политического отчуждения, преобладающего в человеческих отношениях, социальной и политической нестабильности, возрастала и потребность в компенсации чувства разобщенности, покинутости, обездоленности. Сотворив, установив и утвердив неизменную, вечную и независимую самосознующую сущность, средневековому человеку удалось найти жизнеспособное средство избавления от одиночества. По представлениям ранних христиан, это была абсолютная сущность, с которой всегда можно было общаться, ей можно было молиться, ее вневременное существование включало каждую мысль каждого индивидуального сознания. Какая гарантия того, что человек не одинок, могла бы быть более надежной и полной? Но затем тяжкие страдания приводят человека к пониманию своей отстраненности, отчужденности, отделенности от Бога, то есть к осмыслению собственного «Я» как совершенно одинокого или непризнанного, как атома сознания, воспринимающей монады, осужденной на уединенное, замкнутое существование (см.: Гегель. *Феноменология духа*, раздел «Несчастное сознание»). Лучше уж быть рабом, имеющим, пусть даже это звучит и не совсем гуманно, чем вообще не быть признанным господином (гегелевский пример толкования Робинзона Крузо). Это означает, что человеческие желания в основном и существенном, как говорит Гегель, должны быть постоянно обусловлены другими самосознующими «Я», их желаниями (см.: Гегель. *Феноменология духа*, раздел «Господство и рабство» [ср.: Loewenberg, 1957, p. 77]).

С завершением средневекового этапа развития началось медленный сдвиг в попытках человека облегчить свое чувство изоляции: он стал обращаться не к абсолютному и вечному Богу, но в большей мере к самому человеку, или, точнее, к человеку как сущности, универсальной сущности (Гегель, фейербаховское понятие родовой сущности, классовое сознание у Маркса). Но эта смена направленности интереса не могла найти свое законченное выражение на протяжении XVI, XVII, XVIII и XIX веков, начиная с интроспективных опытов Монтеня, солипсистских медитаций Декарта, юмовского обращения к личностной самоидентичности, последующих рассуждений Руссо и Милля об индивидуальности и кончая философией Конта, который представлял себе «высшее бытие»

(*le grand être*) не как Бога, но как человечество в целом. Именно в этом смысле «отец социологии и позитивизма» отстаивал религию человечества.

Психология и социология одиночества

Любопытно, что до недавнего времени психологи сравнительно мало говорили об одиночестве. Фрейд, например, лишь слабо коснулся этого вопроса. Предлагаемый ниже отрывок — одно из немногих высказываний Фрейда, посвященное проблеме одиночества:

Первыми фобиями у детей, связанными с внешними условиями, являются боязнь темноты и одиночества. Первая из них зачастую сохраняется на протяжении всей жизни; обе вызваны у ребенка ощущением отсутствия любимого человека, который нянчит его, — скажем, его матери. Я слышал из соседней комнаты, как ребенок, испугавшийся темноты, звал: «Говори со мной, тетя! Я боюсь!» — «Зачем? Для чего? Ты все равно меня не видишь». На это ребенок отвечал: «Когда кто-то говорит со мной, становится легче». Таким образом, ощущение, испытываемое в темноте, превращается в боязнь темноты» [Freud, 1916—1917, p. 407]¹.

Дети не боятся смерти, по крайней мере больше всего прочего, потому, что не понимают или не представляют себе, что может означать полное отсутствие сознания. Но темнота их пугает задолго до того, как они начинают понимать, что может последовать за смертью. Дети первоначально принимают свое бессмертие и вечность как нечто само собой разумеющееся. Но темнота ужасает их, ибо она символизирует одиночество. Следовательно, дети зачастую боятся идти спать не потому, что боятся заснуть и больше не проснуться, но скорее потому, что их пугает перспектива сохранять сознание и быть при этом одинокими.

Мы не боимся смерти, мы боимся одиночества. Нас не пугает мысль, что наши чувства, наше сознание не будут существовать или функционировать. В противном случае каждый из нас боялся бы засыпать каждую ночь. Но мы не боимся этого. Как и дети, мы не боимся потери сознания, но боимся остаться одни, страшимся длительного состояния изоляции, которое часто символи-

зирует одиночество в темноте (Дж. Конрад. *Сердце тьмы*). Что нас ужасает в смерти, так это возможность продолжения нашего сознания, но в полном одиночестве. Мы представляем самих себя как некое солипсистское сознание, обитающее в одиночестве в темной (или светлой — не имеет значения) вселенной, скитающееся по необитаемым и бескрайним просторам пространства (темноты) и времени в абсолютной пустоте, как однуединственную ощущающую монаду, беззвучно отражающую от затемненных окон сознания вселенную, где нет ни души, кроме одной-единственной — нашей души. «Мерцающие души уплывают прочь, они то ярче, то бледнее и угасают в проносщемся вихре. Одна погибла: крошечная душа, его душа. Она вспыхнула и погасла, забытая, погибая. Конец: мрак, холод, пустота, ничто» (Дж. Джойс. *Портрет художника в юности*. — «Иностранная литература», 1976, № 11, с. 158). Вот чего мы (каждый в отдельности) боимся; не милосердия предающего забвению небытия, не смерти — сократовской «ночи без сновидений» (*Апология Сократа*); скорее всего, мы боимся осознания «небытия», сознания нашего индивидуального одиночества, изоляции, не отражающейся в теплых чувствах и «рефлексивном свете» другого сознательного существа.

Хочу добавить, что символика света в приведенном выше отрывке из Фрейда представляет собой, по моему мнению, возможность общения с другим сознанием. Свет — это пространственный посредник и опосредствующий (*tertium quid*) «средний член» (Платон, Аристотель), «через» который, «посредством» которого или «в» котором мы можем убедиться, что не одиноки; темнота же, по контрасту, заключает нас во внутренней солипсистской данности. Стремление к общению с другим сознанием, наличие которого является взаимным подтверждением нашего собственного существования, становится не чем иным, как оборотной стороной потребности избежать одиночества. Эта потребность зарождается на самых ранних стадиях возникновения сознания у индивида. Когда ребенка лишают человеческой привязанности, наступает состояние, известное под названием маразма [Coleman, 1964, p. 130, 665], имеющее как физиологические, так и психологические симптомы проявления, сохраняющиеся на протяжении всей жизни больного. Это состояние возникает в результате устранения ребенка от

¹ Более подробный анализ сущности чувства одиночества дан Анной Фрейд [см.: Freud, 1954].

внешнего человеческого участия и человеческой отзывчивости или намеренного лишения его признания как существующего существа.

Хотя Фрейд сравнительно редко высказывался по проблеме одиночества, он тем не менее предложил интригующую модель, с помощью которой можно подойти к рассмотрению одиночества и как чувства, и как теоретического конструкта. Из этого и проистекает мое убеждение, что любое индивидуальное сознание пронизано основополагающим, изначальным, глубинным чувством (или идентичной ему структурой) возможности уединения и одиночества. И здесь мы сталкиваемся с программным вопросом о том, существует ли в действительности какое-либо психологическое подтверждение данной теории. Я считаю, что существует. Мы обнаруживаем, например, что Фрейд сам рассматривает нечто подобное в своей работе *«Цивилизация и ее разочарования»*; он называет это ощущение «океаническим» чувством. Последнее сродни ощущению «бесконечности», оно «беспредельно и безгранично» [Freud, 1930, p. 64]. Для друга и корреспондента Фрейда данное чувство служило источником религиозной веры. Согласно Фрейду, такое океаническое чувство, с другой стороны, коренится в самой примитивной стадии развития сознания еще не определившегося (недифференцированного) «его» (Фихте, Гегель). Это ощущение, испытываемое «его» в момент его полного единения с целой вселенной, слияния, исключаящего все возможные различия между «Я» и остальным миром. В этом смысле данное чувство сходно с ницшеанской моделью изначальной целостности, характеризующей дионисийским состоянием сознания (*«Рождение трагедии из духа музыки»*, разделы 1, 2). В соответствии с моими задачами я берусь утверждать, что так называемое «океаническое чувство» становится фактическим ощущением небытия, хотя оно и вытесняется почти сразу же полнотой «материального бытия» или по крайней мере чувственного бытия пробужденного сознания. «Я» становится сознательным, но еще не самосознающим. Именно в начальной точке сознание путает полноту предстающего перед ним бытия с самим собой и отождествляет себя (ошибочно) не с небытием, которое является непрменным условием становления данности, но с этой данностью, с инобытием. По мере того как сознание развивается до полной рефлексии, оно постепенно приходит

к осознанию того, что полнота бытия эфемерна и преходяща, что это всего лишь мозаичный вихрь звуков и красок. И вместе с тем сознание начинает постигать то, что полнота бытия есть лишь разновидность небытия и потому она не наделена сущностью; то, что не преходящее, что остается как необходимая среда сознания, которую нельзя уничтожить и которой не избежать, — это его (сознания) собственная совершенная пустота. Таким образом, сознание все в большей мере противопоставляется (рефлексивно) своему собственному сущностному небытию, черной дыре самосознающего существования. Как только человек понимает свое истинное сущностное положение и в той мере, насколько он его понимает, он становится безнадежно одиноким. Теперь он по своему усмотрению создает любое отношение и допускает любое значение, которое только позволит ему избежать своего одиночества. И это совершенно очевидно для каждого. Загляните внутрь себя, там заключен сущностный элемент действительности. «Не надо далеко ходить. Истина обитает внутри человека» (Augustine. *De vera religione*, 39, p. 72).

В своем недавно предпринятом исследовании одиночества Вейс [см.: Weiss, 1973] рассматривает его, как если бы данный феномен был просто болезнью наподобие любой другой болезни. В связи с этим он заявляет: «Тяжкое одиночество оказывается столь же распространенным, как и простуда зимой» [p. 1]. Если одиночество есть болезнь, то, следовательно, оно — неестественное состояние, то есть такое состояние, которого, к счастью, можно и избежать. И в самом деле, небольшое по объему исследование Вейса снабжено целым «молитвенником» — перечнем средств и надобий, которыми могут себя пользует сироты, старики, разведенные и прочие категории населения с тем, чтобы уменьшить и преодолеть приступы одиночества. В соответствии с этой моделью одиночество, очевидно, расценивается как почти что сугубо медицинская проблема. Так же как недоедание определяется недостатком пищи, так и одиночество рассматривается как недостаток приятельских отношений. Между тем одиночество предстает как более явное (грубое) искажение человеческого бытия, пронизывающее индивидуальное человеческое существование. Одиночество — не болезнь в медицинском или даже социологическом смысле слова. Скорее всего, как мы убедимся в этом ниже, оно ко-

ренится во внутренней природе человека, в самой его психологической конституции. Допускаю, что я сам в какой-то мере уподобил одиночество биологическому инстинкту. Но, согласимся, такое уподобление далеко не то же самое, что и рассмотрение одиночества в качестве болезни. Чувство голода, к примеру, само по себе — не болезнь; наоборот, это — физиологическое состояние, состояние конституции человека, проникающее в структуру его сознания. Моя модель одиночества, прямо противоположная модели одиночества у Вейса, несомненно, более адекватна некоему утверждению наподобие ницшеанского тезиса о том, что нами движет осознанная или неосознанная «воля к власти».

В своей блестящей статье с простым названием «Одиночество» Фрида Фромм-Рейхман отмечает, что ко времени написания данной работы в исследованиях по психологии практически не рассматривалось понятие патологического одиночества¹. Тот факт, что с появлением ее работы ситуация в этой области несколько улучшилась, достаточно ясно свидетельствует о несовершенстве психологии и социологии. И это не просто теоретическая близорукость или просчет, а своего рода методологическая трагедия. Трагедия не потому, что одиночество становится скрытой и трудно распознаваемой болезнью — вроде сифилиса, вызывающего общественное замешательство, — которая, будучи распознанной и диагностированной, поддается излечению. Мы никогда не «излечим» одиночество. Но, осмыслив его, мы сможем лучше понять человека, поскольку истина заключается в том, что человек по своей сути — и метафизически, и психологически — одинок. Сартр рассуждал о том, что мы осуждены быть свободными; но мы еще более неоправдимо и безнадежно приговорены к полнейшей изоляции. Таким образом, несмотря на претензии психологии и социологии изучать человеческие состояния и социальную реальность, совершенно очевидно, что названные дисциплины упустили из виду эту существенную структуру человеческого сознания, сознания, сформированного глубоким и изначальным одиночеством.

¹ Любопытно, что сама Ф. Фромм-Рейхман соотносит по многим пунктам свое исследование с фрейдистским понятием «океанического чувства» (ср. фрейдистское описание этого чувства с гегелевской метафорической интерпретацией баптизма в «Ранних теологических рукописях».

Но Фрида Фромм-Рейхман, конечно же, не виновата, когда она отрицает то, что называет «дезинтегрирующим одиночеством», которое тем не менее вполне сходно с моей моделью человеческого одиночества. «Стремление к взаимной близости, — отмечает Ф. Фромм-Рейхман, — сохраняется у каждого человека с детства и на протяжении всей жизни; и нет ни одного человека, который бы не боялся его потерять» [Fromm-Reichmann, 1959; см. также: Sullivan, 1953, p. 290; Zilboorg, 1938]. По ее мнению, парализующее переживание «настоящего одиночества» имеет много общего с некоторыми другими настораживающими состояниями сознания, такими, как паника. Люди не могут переносить подобные состояния какой бы то ни было длительный период времени, не становясь психотиками...» [Fromm-Reichmann, 1959]. (В этой связи следует напомнить некоторые работы Кафки, такие, как «Процесс» и «Превращение».) Ф. Фромм-Рейхман соглашается с Людвигом Бинсвангером и Харри С. Салливаном в том, что «обнаженное существование», «обнаженный ужас» одиночества может быть еще более понуждающим стимулом, чем общепризнанные физиологические потребности человека: «Каждый, кто встречался с людьми, подавленными реальным одиночеством, понимает, почему люди в большей степени боятся остаться одинокими, чем голодными, или лишенными сна, или же сексуально неудовлетворенными...» [там же].

Осмелюсь утверждать, что случайно или не случайно и Фрейд, и Фромм-Рейхман согласны с философом Фихте, который в свое время рассуждал о том, что «Я» сначала сознательно устанавливает себя, но не осознает себя как таковое, оно сознательно не рефлексивно. Затем «Я» логически или хронологически конституирует «не-Я», «другое-Я» как условие своего собственного бытия, своего собственного самосознающего (рефлексивного) сознания. Позже, у Гегеля, «другой», взаимообуславливающий «Я», сам по себе предстает сознанием (Гегель. *Феноменология духа*, раздел «Господство и рабство»). «Я» затем взаимообуславливается другими сознательными «Я», и уже невозможно быть самосознающим без других самосознающих, или социальных, «Я» (в противовес позиции Декарта, Лейбница и Канта) [см.: Loewenberg, 1957, p. 73 и сл.]. Сознание «Я» возможно только при существовании других самосознаний. Эта парадигма из-

начального состояния и становления индивидуального человеческого сознания (конституирование индивидом себя как не-самосознающего) была воспринята Фрейдом в его рассуждениях об «океаническом чувстве». Первоначально сознание есть бессознательное, нерелексивное отождествление индивидом себя со всеобщностью наличного бытия. Однако постепенно, в меру осознания того, что наши желания не всеильны, что мы конечны и ограничены, индивид приходит к принципу реальности. Он начинает делать различия между своим «Я» и «другим-Я» (гегелевский принцип отрицания). Это «здро» и необходимо само по себе и ведет к «реалистическому» различию между: а) рефлексивным «Я»; б) неодушевленными объектами; в) другими «Я»; прежде всего между индивидом и его матерью. Но:

«Если ребенок окружен только восхищением и любовью и ничего не узнает о внешнем мире, у него может развиться уверенность в своем величии и значительности, которая ведет к нарциссической жизненной ориентации: убежденности в том, что жить — значит быть любимым и вызывать восхищение. Эта мания величия и нарциссическая установка будет неприемлема для окружающих; они ответят на нее враждебностью и изоляцией нарциссической личности. Образующаяся и глубоко укореняющаяся триада — нарциссизм, мания величия и враждебность — лежит, согласно Зилбургу, в основе всех трагедий одиночества» [Fromm-Reichmann, 1959].

«Здравый рассудок» зависит от хитроумного баланса, от сохранения различия между своим «Я» и внешним миром, другими «Я». (Как будет показано ниже, эта раздельность — ницшеанский аполлоновский принцип — сама по себе ведет к парадоксальной, но неизбежной потребности человека как отличаться, так и принадлежать к числу «других». Это еще один источник трагедии человека.) Нарушите это хрупкое равновесие изоляцией индивида, и в результате получите озабоченность, которая, если ее усилить и продлить, завершится полной дезориентацией личности.

«Будучи одиноки и изолированы от других, люди испытывают страх перед возможностью утратить свои границы, потерять способность различать субъективное «Я» и объективный окружающий мир» [Fromm-Reichmann, 1959, p. 7; см. также: May, 1953, p. 32].

Лучшим исследованием одиночества из уже имеющихся можно, наверное, считать сочинение Джеймса Ховарда «Клетка телесного цвета» (1975). Конечная метафизическая предпосылка выводов Ховарда, касающихся

сущностного одиночества человека, основана на понимании человека как самосознающего существа, фактически единственного в животном царстве. (Животные сознательны, но не самосознательны, считал Лейбниц.) Согласно Ховарду, мы замкнуты в оболочке крайней субъективности [Howard, 1975, p. IX]¹. Мы никогда не сможем полностью преодолеть подобную изоляцию, но сможем уменьшить ее. И мы стремимся к этому, объединяясь и разрывая данную оболочку («decapsulation»). Мы пытаемся: а) «вобрат» в себя «другого» или б) «вырваться за пределы своей клетки и установить контакт с существом в другой клетке. Мы достигаем этого с помощью общения, прикосновением, самовыражением, трансценденцией или с помощью какой-либо другой формы (направленного вовне) действия» [Howard, 1975, p. XI]. «В каждый данный момент времени мы функционируем между двумя основными полюсами полной всепоглощающей замкнутости нашего мира и абсолютного выхода из своих границ; мы лезем из кожи вон, выворачиваемся наизнанку, чтобы объединиться с тем, что находится за пределами нашего непосредственного знания» [p. XIII]². Я бы, пожалуй, согласился с этой моделью именно в том смысле, что сознание, как я убежден, обладает двойной силой: оно может быть обращено вовне, быть «экстрарефлективным», или же оно может быть обращено вовнутрь, как «интрорефлективное», рефлективно осознавать самое себя. Когда оно предстает в последнем качестве, оно уязвимо для чувства одиночества. С одной стороны, оно стремится вовне; с другой — сталкивается со своей трагической сущностью, своим «солипсистским» узилищем.

Что касается способности проникновения в ситуации крайнего одиночества, то здесь социология остается да-

¹ Автор книги все время допускает концептуальное смешение. Не ясно, хочет ли Ховард доказать, что физическое тело — это наша клетка, или же что это наше собственное рефлективное сознание (допущение, близкое к солипсизму). Очевидно, вторая альтернатива философски намного сильнее и более убедительна, хотя ее и не следует распространять на субъективность до такой степени, когда она отрицала бы актуальность и достижимость коммуникации между двумя различными «Я».

² И эта предложенная модель опять же является компромиссной; она, во-первых, предполагает психологическое содержание, а, во-вторых, барьер в сознании. Основная ее идея, тем не менее, обоснованна.

леко позади психологии. В «Одинокой толпе» Дэвид Рисмен и его единомышленники вроде Вейса сводят одиночество почти к болезни или по крайней мере к причинам в определенных социальных структурах. Они полагают, следовательно, что хотя интроверты, а еще больше экстраверты, зачастую испытывают острое чувство одиночества, это не относится к традиционным типам общества, где жизнь индивида организована прежде всего вокруг состоящей из многих поколений семьи, племени или общины; индивид в таком обществе находится в заданной, наделенной значениями социальной структуре, выработанной в контексте, соотношенном с органическими основаниями общества или сообщества [Riesman, 1950, p. V—VI, 68—69, 373]. Такой человек, по мнению Рисмена и его сторонников, не одинок и не покинут людьми.

Некоторые замечания Эриха Фромма [Fromm, 1941] представляются более проницательными, чем вышеизложенные. В них мы опять находим уже встречавшиеся темы: потребность индивида соотноситься с внешним по отношению к нему миру столь же насущна, как и более часто признаваемые биологические стимулы; «чувство полного одиночества и изоляции ведет к умственным расстройствам так же, как физическое голодание ведет к смерти» [p. 19]. Но Фромм добавляет ко всему этому и нечто новое. Моральное одиночество определяется, по Фромму, как неспособность индивида соотноситься не обязательно только с другими людьми, но и с ценностями и идеалами вообще. В этой связи Фромм отмечает, что монах в монастыре, верящий в Бога, или политический заключенный в камере, чувствующий поддержку и солидарность, не одиноки. Действительно, «религия и национализм, как и любая традиция, любое убеждение, какими бы абсурдными и унижительными они ни были, если только связывают индивида с другими людьми, становятся для человека убежищем, защитой от того, чего он больше всего боится,— одиночества» [p. 20].

Подобно Ховарду, Фромм прослеживает истоки чувства крайнего одиночества вплоть до «факта субъективного самосознания, навыка мышления, с помощью которого человек осознает себя как индивидуальное целое, отличное от природы других людей» [p. 21]. Человек, однажды достигнув уровня индивидуального самосознания и установив свое уникальное личностное тождество, неожиданно сталкивается со своим абсолютным одиночеством. Но

«так же, как ребенок никогда не может физически вернуться в материнскую утробу, взрослый человек никогда не может психологически обратить вспять процесс индивидуации» [p. 30]. В этом заключается человеческая дилемма: человек должен стремиться к отделению своего «Я» от аморфной «области» сознания, сформированной на стадии «океанического чувства», но, однажды достигнув такого отделения, он затем сталкивается с мыслью, что больше не «сопричастен» целому. И человек пускается в самоотверженный и безнадежный путь назад к «абсолютному бытию» и единству или по крайней мере время от времени пытается это сделать. В этом смысле даже самые отчаянные анархисты и политические террористы вовлечены в борьбу за то, чтобы быть сопричастными чему-то более стабильному, чем собственное «Я».

Только тот любит одиночество, кто не осужден его испытывать.

Одиночество в литературе, философии и религии

Если мы действительно хотим показать человеческое одиночество или изоляцию наиболее полно и по возможности лучше их понять, интуитивно прочувствовать изнутри, тогда мы, несомненно, должны обратиться к художественной литературе и к некоторым писателям-экзистенциалистам.

Символический намек на вынужденную изоляцию мы найдем уже в картине Дантова ада. Так, в последнем, девятом круге ада грешники предстают, «грудь о грудь окованные хладом», не имея возможности «общаться». Таким образом — символически — они осуждены на вечное одиночество. В этой ледяной разъединяющей агонии бьются те, кто, подобно Каину, предал всех, с кем был связан кровными узами [см. также: Fromm-Reichmann, 1959]. Эти неверные души отвергли любовь (в лице Бога) и теплоту человеческих отношений. А постольку они и удалены от света и тепла солнца Господнего. И «грешный род терзается, жестоким льдом зажатый», отвергнув все человеческие узы (см.: Данте. *Божественная комедия*. М., 1986, с. 138, 144).

В «*Страданиях изобретателя*» Бальзака есть такой отрывок: «...Человека страшит одиночество. А из всех видов одиночества страшнее всего одиночество душевное. Отшельники древности жили в общении с богом, они пребывали в самом населенном мире, в мире духовном... Первая потребность человека, будь то прокаженный или каторжник, отверженный или недужный,— обрести товарища по судьбе. Жажда утолить это чувство, человек расточает все свои силы, все свое могущество, весь пыл своей души. Не будь этого всепожирающего желания, неужто сатана нашел бы себе сообщников?..» (О. де Бальзак. *Утраченные иллюзии*.— Собр. соч. в 10 томах. Т. 4. М., 1983, с. 568.)

Неразделенная радость — еще не радость; но беда, пережитая в одиночестве,— это невыразимая боль. Как говорит Габриэль Марсель: «Ничто не сравнится со страданием быть одиноким» [цит. по: Сагано, 1970].

Эстетики-марксисты считают, что роман как литературная форма имеет своим источником отчужденную структуру современного общества с присущим ему ростом экономического неравенства. В этом смысле роман развивался как средство подробного изображения болезней индустриального общества и способ их художественного осуждения. Согласно такой интерпретации, «*Молль Флендерс*» Д. Дефо могла бы стать хорошим примером романа социального протеста, так же как и многие романы Ч. Диккенса. (У Диккенса одиночество символизирует сиротство.) Но вместо этого я осмелюсь здесь предположить то, что не меньше способствовало бы прояснению сути жанра романа,— считать, например, роман «*Робинзон Крузо*» выражением впечатляющей «экзистенциалистской» темы человеческого одиночества (см., в частности, Оксфордское, 1972 г., издание Д. Дефо, в основу которого легло издание 1719 г., с. 66, 70, 89, 204, 210). В этом смысле роман «*Робинзон Крузо*» фактически провозглашает в литературе эру субъективного интереса, литературной интроспекции, интереса к личности и ее отношению к другим людям, что невозможно было сделать с помощью других форм эстетического выражения.

Когда мы обращаемся к более современной, новейшей художественной литературе, усвоившей модель изначального и врожденного человеческого одиночества, или чувства изоляции, мы по-новому читаем романы Достоевского («*Записки из подполья*»), Т. Харди («*Возвраще-*

ние земляка»), Джека Лондона («*Мартин Иден*»), Г. Гессе («*Степной волк*»), Томаса Вулфа («*Взгляни на дом свой, ангел*», «*О времени и о реке*», «*Домой возврата нет*»), Джеймса Джойса («*Портрет художника в юности*»), Ю. О'Нила («*Разносчик льда грядет*», «*Анна Кристи*», «*Долгий день уходит в ночь*»), Камю («*Чума*», «*Чужой*»), Кафки («*Процесс*»), пьесы Теннесси Уильямса, романы Грэма Грина («*Человек внутри*», «*Власть и слава*», «*Суть дела*»), Дж. Сэлинджера («*Над пропастью во ржи*», «*Смеющийся человек*»), Дж. Конрада («*Сердце тьмы*», «*Лорд Джим*», «*Победа*»). Так, например, Дж. Конрад чутко подметил ужасающую «правду нашего одиночества, непроницаемого, ускользающего и вечного, которое окутывает каждого человека с колыбели до могилы и, быть может, за ее рубежом» (Конрад Дж. *Изгнанник*. Л., 1925, с. 166). Очень часто в романах Конрада темнота символизирует одиночество, так же как у Т. Вулфа ее обозначает атом или закрытая дверь. Зилбург в своей статье об одиночестве [см.: Zilboog, 1938] приводит в качестве примера таких страдающих психопатическим одиночеством личностей, как Сервантес, Мопассан, Толстой, Достоевский, Ницше, Шопенгауэр, Вагнер, Чайковский, Стриндберг, Ибсен, Синклер Льюис.

Может показаться извращением истины тот факт, что я ставлю в один ряд такой хороший роман, как «*Возвращение земляка*» Т. Харди, и такой посредственный роман, как «*Над пропастью во ржи*» Сэлинджера. Но таким соположением я хочу подчеркнуть единственно то, что оба романа посвящены теме одиночества и в качестве таковых представляются классическими примерами в новой и новейшей литературе. Действительно, Эгдон Хит и Юстасия Вай символизируют соответственно природное и человеческое одиночество в романах Харди. В свою очередь реминисценции романа Харди и его трагической героини встречаются в некоторых немногих удачных эпизодах «*Над пропастью во ржи*» Сэлинджера. Можно вспомнить и то, что жизненное предназначение Холдена Колфилда — быть некой «ловушкой» во ржи, чтобы предостерегать одиноких детей от самоуничтожения, что и происходит с персонажами романа Харди.

В качестве попутного замечания интересно было бы сравнить описание дружбы в сочинениях Платона с воплощенным чувством дружбы в «*Греке Зорбе*» Н. Казандзакиса. В этом сравнении, я уверен, можно обнаружить

всеобъемлющие чувства симпатии и понимания, над которыми не властно время и которые проистекают из универсальности одиночества.

Августин, даже в своей «Исповеди», — не одинок; у него есть Бог так же, как есть Бог у фроммовского отшельника. Но на закате Ренессанса мы наблюдаем, начиная со скептических интроспективных опытов Монтеня, сосредоточение внимания авторов на личности и, косвенно, неосознанно, — на проблеме личностной тождественности. Затем, уже у Декарта, происходит не только новый эпистемологический поворот к указанной проблеме, но и конституируется эгоцентрическое обязательство, которое с этих пор гнетет западного человека и наталкивает его на еще более отчетливое осознание собственной абсолютной субъективности и метафизического одиночества («эгоцентрическая предпосылка»). В данном смысле Декарт просто проясняет то, что западная философская мысль все больше попадает в своеобразную ловушку. Философия все чаще сосредоточивает свое внимание на проблематике отношения между непосредственно воспринимающим, самосознающим «Я» и его проблематичным вероятностным знанием о внешнем мире и другом сознании [ср.: Mijuskovic, 1971a]. И неудивительно, учитывая этот картезианский контекст, что Лейбниц, захваченный все возрастающим интересом к данной проблеме, продолжал устанавливать онтологическую и эпистемологическую монадологию и настаивать на ней, где единственная (по-видимому) гарантия взаимодействия между множеством существенно различных центров сознания оказывается полностью зависимой от первоначального вмешательства «предустановленной гармонии», от божественного промысла, где Бог — монада монад. Неожиданно, но по-своему предсказуемо появляется впоследствии интерес к теоретизированию и морализированию в локковских рассуждениях — в его «Опытах» — о возможном критерии для установления личностного тождества. Врожденность и очевидность человеческих качеств уже не принимается как сами собой разумеющиеся (Augustine. *Contra sceptics*). Ибо, как только Локк подчиняется велению этой всепроникающей философской проблемы, она, ввергнутая в «бескрайнее море сомнений», неизбежно терпит кораблекрушение на рифах юмовского скептицизма [ср.: Mijuskovic, 1971b, 1974, 1975a]. И наконец, все достигает кульминации в нашей

нынешней мономаниакальной обеспокоенности, в нашем интересе к «кризису идентичности», в невротических размышлениях о проблемах «популярности», нарочитом подчеркивании крайних ориентаций «вовне», в «инонаправленность», в хроническом коллективном чудачестве, вымученных и извращенных попытках общения с помощью наркотиков, фантастической приверженности «политическим партиям» и т. д.

Если бы мы захотели получить самую утонченную трактовку чувства одиночества, то не нашлось бы ничего лучшего, чем обратиться к таким авторам, как Паскаль и Ницше. Согласно Паскалю, совершенно одинокий человек заброшен в бессмысленное бытие. На лоне бесконечной и пустой вселенной он в ужасе сталкивается со своим собственным одиночеством. Чувство глубокой изоляции и покинутости, которое мы обнаруживаем в определенных патологических состояниях, — это рана для каждого из нас с того момента, как только мы осознаем крайнюю условность нашего бытия и метафизическую изгнанность.

«Созерцаю всю безмолвную вселенную и человека, оставленного во тьме на произвол судьбы, брошенного в эти закулки вселенной, не ведающего, на что надеяться, что предпринять, что будет после смерти... меня охватывает ужас как человека, которому пришлось заночевать на страшном необитаемом острове, который, проснувшись, не знает, как ему выбраться с этого острова, и не имеет такой возможности [Паскаль, цит. по: Sarano, 1970, p. 40; см. также: Паскаль. *Мысли*, раздел 194; ср.: Kierkegaard, 1843; 1844, p. 110; 1849, p. 102—103].

Также и у Ницше мы находим утверждение, что со смертью Бога человек сразу же оказывается в положении окончательного одиночества. «Последний человек» в сочинении Ницше «*Так говорил Заратустра*» фактически осознает, что все мы и каждый из нас в отдельности приговорены к метафизическому одиночеству. Ужасающе одиночество последнего философа! (Отшельник Заратустра и Великий Инквизитор Достоевского в своей особенности от человечества имеют более чем поразительное сходство.)

«Я называю себя последним философом, ибо я есть последний человек. Никто, кроме меня самого, не обращается ко мне, и мой голос долетает до меня, как голос умирающего!.. Вы помогаете мне прятать мое одиночество от себя самого и направлять мой путь ко многим и к любви через ложь, ибо сердце мое не в силах вынести ужас самого одинокого одиночества, оно заставляет меня говорить

так, как если бы я раздвоился» [цит. по: Jaspers, 1965, p. 56; см. также p. 58 и сл., 70, 74, 81, 84—87, 402, 436]¹.

Кто из нас не испытывал этих — пусть и не выраженных столь красноречиво, глубоко и безнадежно — чувств Ницше? Даже если мы их испытали только раз в жизни, почему бы нам не считать, что именно в этом заключается наше изначальное состояние, которого мы постоянно, но тщетно пытаемся избежать? Почему же многие из нас продолжают видеть в нем лишь какую-то сиюминутную и непростительную ошибку?

Допустим, что подобная разновидность крайней психологической и метафизической меланхолии — просто преувеличенная форма монадической истерии, наблюдаемая в отдельных случаях, но определенно отсутствующая у более уравновешенных и общительных натур. Возможно, в «извращенных» умах Паскаля, Достоевского или Ницше мы и обнаружим подобные мысли, но только не в здравом рассудке, скажем, Бертрана Рассела. Если мы предположим это, то в таком случае очень многое могло бы прояснить сравнение всего вышеизложенного с предлагаемым отрывком из «Автобиографии» Рассела: «Все мое детство я испытывал сильное чувство одиночества и тщетно надеялся встретить человека, с которым я мог бы поговорить. Природа, книги и позже математика спасли меня от этой глубокой подавленности...» [Russell, 1967, p. 30]².

Несомненно, рассуждения Рассела об одиночестве (как и вышеприведенные высказывания Ницше) все же

¹ Как отмечает Ясперс, Ницше написал это в 1876 г., будучи молодым профессором, окруженным, вероятно, друзьями. Работа «*Так говорил Заратустра*» еще даже не появлялась на литературном горизонте. Но и сам Ницше рассматривает свое сочинение и высказанные в нем положения скорее как личный факт, нежели как представление об универсальном положении человечества. (Ср.: «*Веселая наука*», разд. 50; «*Воля к власти*», разд. 985, 988, 993.) В действительности Сартр в работе «*Экзистенциализм — это гуманизм*» [цит. по: Kaufmann, 1958] и Камю в «*Чуме*» гораздо ближе подошли к восприятию одиночества как сущностной природы человека как таковой. Как и перечисленные мыслители, Вулф видел сущность человеческой трагедии в одиночестве, а не в конфликте. В этом смысле трагедия Эдипа — это трагедия каждого человека, осознающего свое одиночество.

² Данный отрывок, как цитирует его Сарано [Sarano, 1970, p. 41], заканчивается следующим высказыванием: «Я искал любви... ибо она спасает нас от этого страшного одиночества, которое заставляет наше сознание преклоняться, трепещать, перед неизмеримой ледяной бездной небытия... Одиночество человеческого сердца невыносимо...»

могут быть поняты только как *индивидуальные* признания или исповеди личного отчаяния и смятения, и, следовательно, из этого, казалось бы, можно и не делать вывода об универсальном преобладании таких же эмоций у всего человечества. Но нет ничего проще, чем обратиться теперь к британским и шотландским философам-эмпирикам, предшественникам Рассела, чтобы обнаружить всеобщую форму проявления одиночества. Так, среди предшественников Рассела в английской философской традиции мы находим Э. Бёрка, который дает вполне четкое определение этого состояния: «Абсолютное и совершенное *одиночество*, то есть полное и постоянное исключение из всякого общения, представляет собой такое огромное безусловное неудовольствие, какое только можно себе представить... вся жизнь, проведенная в одиночестве, противоречит целям нашего существования, поскольку даже сама смерть вряд ли является идеей, внушающей больший ужас» (Бёрк Э. *Философское исследование о происхождении наших идей возвышенного и прекрасного*. М., 1979, с. 76). «Полное одиночество, может быть, величайшее наказание, которое может нас постигнуть» (Юм Д. Соч., т. 1—2. М., 1965, т. 1, с. 499). Мысли Юма — отдаленные отголоски размышлений Шефтсбери о том, что «естественная доля социальной привязанности человека действительно такова, что он явно менее всех других существ способен переносить одиночество» [Shaftesbury, 1964, p. 315]. Названные англоязычные писатели XVIII века явно подчеркивают страх перед одиночеством как универсальную структуру человеческого сознания. Если учесть тот факт, что они были живо заинтересованы в распространении «науки о человеческой природе», то вышеприведенные предположения достигают степени общего принципа и общей теории. К этому можно лишь добавить, что приверженность Шефтсбери и Юма доктрине «морального чувства» (чувство, настроение, симпатия и естественная привязанность к другим) является просто оборотной стороной желания избежать одиночества.

После всего сказанного можно утверждать, что ге-

[См. также: Russell, 1967, p. 4, 43, 51, 64; Russell 1968, p. 35—36, 234.] В своей недавней работе «*Жизнь Бертрана Рассела*» Р. У. Кларк, подчеркивая весьма заметное сходство Рассела и Джозефа Конрада, причиной их близости полагает сходное толкование одиночества [см.: Clark, 1976].

гелевское понятие отчужденности (Entfremdung), в противоположность экстернализации, дифференциации, объективации, отчуждению (Entäusserung) и даже отрицанию, является, по существу, моделью одиночества. Речь идет о человеке, отчужденном от Бога. С аналогичных позиций рассматривает человека и Фейербах, как обособленного, отчужденного от родовой сущности, от самосознающей себя всеобщности, от своих братьев. Подобно этому и Маркс считает, что в условиях капиталистической экономической структуры отдельный индивид в гражданском обществе, основанном на конкуренции, отчужден от себя самого и от своих сограждан в результате развития новейшей технологии. Конечно, может показаться, что указанные мыслители хорошо представляли себе философские, религиозные или социальные аспекты понятия одиночества. И я не стану отрицать это в определенном смысле. Но модель одиночества, которую я хотел бы представить, индивидуалистична, изначально эгоцентрична. (В действительности она представляет собой слияние лейбницевского принципа самосознающей монады и кантовского акцента на радикально субъективной «временности».) В этом контексте я тем не менее иду дальше лейбницевского принципа и согласен с экзистенциалистами: человек, в сущности, *одинок* и потому жалок, напуган (Кьеркегор, Паскаль, Ницше, Сартр). Для Гегеля, Фейербаха, Конта, Маркса ясно, что человек может преодолеть отчуждение посредством «диалектической» и/или все расширяющейся гуманизации. (Этот путь невозможен или непостижим в моем представлении о положении вещей.)¹ Так, Гегель, например, считает, что противоречие между понятием семьи (абстрактное единство, целостность, универсальность через чувство любви) и понятием гражданского общества (конкретная атомарность, партикулярность, фрагментарность через эгоизм)

¹ В подтверждение этой мысли я бы добавил далее, что, когда я изучал статью «Отчуждение» в «Словаре истории идей» и в «Философской энциклопедии», я обнаружил, что там ни разу не говорится об одиночестве. Я напоминаю об этом для того, чтобы подчеркнуть, что речь идет о психологическом принципе — феноменологическом факте, касающемся индивидуальной человеческой психики (души), в противоположность религиозным или социоэкономическим положениям, обращающимся к структуре отношений человека к богу или другим людям. Тем не менее, я хотел бы отметить, что, хотя это и феноменологический факт, он все же выделяет и поддерживает монадическую метафизику.

будет все же снято или опосредовано в конечном органическом единстве государства. Таким образом, Гегель рассматривает отчужденность (отстраненность), а Бруно Бауэр, Фейербах и Маркс описывают сам процесс отчуждения. Но опять же одиночество они трактуют, как если бы оно было болезнью, как нечто в принципе преодолимое при определенных обстоятельствах, будь то растворение личности в «абсолютной» системе, или в человечестве как таковом, или же посредством изменения структуры социоэкономической системы. Но это не признание факта одиночества, это уклонение от его объяснения. (Поистине, весьма поучительно, что Маркс, окруженный чутким и добрым участием своей семьи и преданного друга, никогда, казалось, и не задумывался над тем, что отчуждение может корениться более всего в самом человеке, нежели в «системе», которая в конечном счете является лишь «идеологической конструкцией», восходящей к более фундаментальным, изначальным психологическим источникам. Проще говоря, не в системах заключается одиночество, но в людях, в отдельных людях. Фрейд упрекал марксизм как раз в том, что не системы сами по себе агрессивны, но именно люди.)

Размышления и выводы

Читатель, разумеется, волен возразить здесь, что я искажил факты, изображая положение человека. Я могу только ответить, что лишь немногие из нас изредка (или хотя бы однажды) *рефлексивно* осознают свое безнадежное положение. Человек, видимо, может длительное время концентрировать свое внимание на увлечениях, заботах, семье, карьере, отпуске. Но в эти моменты, осмелюсь утверждать, он усиленно «экстрарефлексивен», «заинтересованно» концентрирует свое внимание на внешних объектах или целях. Если бы он, однако, по какой-либо причине или подчиняясь какому-либо мотиву «интрорефлексивировал», рефлексивно сконцентрировался бы на своем сознании, то, я полагаю, он обнаружил бы, что все его направленные вовне интересы есть не что иное, как попытки избежать столкновения со своим «трансцендентальным» и неизбежным одиночеством, проявлением небытия, которое пронизывает насквозь и формирует базовую основу всех и каждого полностью имманентных

сознаний [см.: Howard, 1975, p. 15]. Тогда каждый из нас поймет, что в слабых формах одиночество раздражает нас как скука; в своем крайнем проявлении оно становится чрезвычайно болезненным состоянием, когда мы, наконец, сталкиваемся с возможностью солипсистского бессмертия. И действительно, ни один религиозный писатель, защищая учение о бессмертии личности, никогда не стремился особо выделить бессмертие как таковое; чаще это — загробная жизнь в общении с Богом и другими сознательными существами. Но когда на карту не ставится бессмертие личности, а подразумевается плотинской «полет единственного к Единственному», тогда предполагаемое слияние «Я» и Абсолюта, сама возможность одиночества в принципе сводится на нет. Фактически все это только кажется непохожим на ницшеанский дионисийский порыв к мистическому единству или на фрейдистское толкование парменидовского Единого, проявляющегося как «океаническое чувство».

Мы рождаемся одиночками и живем одиночками. Лучше всего, наверное, это положение человека выразил Томас Вулф, описывая в своем первом большом романе зарождение самосознания у Юджина Ганта:

«А когда его оставляли спать одного в комнате с закрытыми ставнями, где на пол ложились полосы густого солнечного света, им овладевало неизбывное одиночество и печаль: он видел свою жизнь, теряющуюся в сумрачных лесных колоннадах, и понимал, что ему навсегда суждена грусть — запертая в этом круглом маленьком черепе, заточенная в этом бьющемся, укрытом от всех сердце, его жизнь была обречена бродить по пустынным дорогам. Затерянный! Он понимал, что люди вечно остаются чужими друг другу, что никто не способен по-настоящему понять другого, что, заточенные в темной утробе матери, мы появляемся на свет, не зная ее лица, что нас вкладывают в ее объятия чужими и что, попав в безвыходную тюрьму существования, мы никогда уже из нее не вырвемся, чьи бы руки нас ни обнимали, чей бы рот нас ни целовал, чье бы сердце нас ни согревало. Никогда, никогда, никогда, никогда» (Вулф Т. *Взгляни на дом свой, ангел*. М. 1973, с. 63).

Главенствующая роль одиночества достаточно впечатляюще проиллюстрирована Вулфом уже в предисловии к роману *«Взгляни на дом свой, ангел»*. Можно утверждать, что тема человеческого одиночества становится сущностным обобщающим принципом всех его работ; это — одиночество, которое Вулф представляет неизменной основой в переходящем сознании каждого индивида на протяжении всей его жизни.

«Нагие и одинокие приходим мы в изгнание. В темной утробе нашей матери мы не знаем ее лица; из тюрьмы ее плоти выходим мы в невыразимую глухую тюрьму этого мира.

Кто из нас знал своего брата? Кто из нас заглядывал в сердце своего отца? Кто из нас не заперт навеки в тюрьме? Кто из нас не остается навеки чужим и одиноким?» (там же, с. 28).

Предостерегая нас от мысли, что речь идет о чем-то частном и единичном, Вулф совершенно ясно дает нам понять, что рассматривает одиночество как универсальное состояние всего человечества: «Одиночество отнюдь не редкость, не какой-то необычайный случай, напротив, оно всегда было и остается главным и неизбежным испытанием в жизни каждого человека» (Вулф Т. *Домой возврата нет*. М., 1977, с. 475).

И мы умираем одиночками («Смерть Ивана Ильича» Л. Толстого — рассказ, который произвел огромное впечатление на Хайдеггера; его влияние прослеживается в сборнике рассказов Сартра *«Стена»*, Мальро *«Судьба человека»*).

Мы не только одиноки в отношениях с другими, но мы просто неизбежно чужды самим себе. Как утверждали и доказывали Юм (по крайней мере в некоторых своих рассуждениях) и Пруст, «процесс» непрерывности нашего «Я» длится совсем недолго. Есть рефлексивное сознание, но что-либо за его пределами — это либо простая (хотя и вполне естественная) фикция, либо всего лишь воспоминание. Итак, если бы возможно было разделить самих себя на две личности или если бы мы могли сами с собой разговаривать, как мы разговаривали, когда были детьми, то огромная пропасть, отделяющая нас от самих себя, потрясла бы всех и превратила бы нас в мечтателей, способных лишь на блуждания среди различных смыслов и значений. Кто не переоценивал бывшего друга или даже кумира и не осознавал, что его «Я» изменилось со временем, что качественная структура всего данного в настоящем внутренне уникальна и неповторима (Бергсон) и что поэтому прошлое ушло безвозвратно, необратимо, навсегда? Конечно, мы предпочитаем думать, что наш друг или обстоятельства изменились. Так ли? Ведь мы — чужие не только для других, но даже для самих себя.

Современного человека глубоко волнуют проблемы, касающиеся его индивидуальности, его уникальности; он отчаянно ищет свою «тождественность» и боится ее поте-

рять. Этот неистовый поиск как таковой коренится, я думаю, в *желании* индивида, его (у Фихте, Гегеля его устанавливает себя как недифференцированное желание) — индивида как пустого каркаса для единого самосознания — в желании предотвратить обратное растворение в «океаническом чувстве». Индивид борется с этим порождением аморфного небытия, чтобы сохранить свое собственное, личное, интегрированное в едином «небытие». И если ему это удастся в сколь-нибудь значительной степени, если он образует ядро или центр своей тождественности в противовес «массе», «стаду», «Единственному», «им», «другим», он вдруг осознает, что столкнулся с еще более ужасающей перспективой — абсолютным и безвозвратным одиночеством. И тогда индивид начинает проявлять стремление к какому-нибудь контакту через человеческую привязанность или любовь, даже к животным, через свои поступки, труд, развлечения и увеселения. И следовательно, то, что происходит потом, — это бесконечная, почти во всех случаях пожизненная тоска по общению и попытка в единении и борьбе за взаимное разделение чувств и значений между воспринимающими и самосознающими монадами, воюющими против неизбежного разочарования, обрести взаимность — даже кажущаяся взаимность на короткое время успокоит «Я» — в предельно дисгармоничной вселенной. (Но, конечно же, без лейбнического Бога нет истинного взаимодействия.) Кроме того, парадокс заключается и в том, что мы стремимся быть самими собой, боремся за уникальную целостность сознания, против случайности преходящего, изменчивого бытия, против всеобщего небытия разрозненного сознания; и если нам это в какой-то степени удастся, тогда нас ужасает абсолютное одиночество нашей позиции. И тогда нас опять тянет назад, к толпе, к друзьям, к политическим, социальным, моральным поступкам, к написанию книг, к погоне за славой — все эти занятия и каждое из них в отдельности представляют собой попытку заручиться признанием других в том, что мы существуем — отдельно, но не в одиночку [ср.: Fromm-Reichmann, 1959].

В своей, как я уже говорил, наиболее ярко выраженной форме мы все переживаем одиночество как скуку (Г. Флобер «*Госпожа Бовари*»); мы постоянно чувствуем, что должны занять себя, чтобы не оказаться лицом к лицу с «небытием», которое есть наше собственное

сознание¹. Главенствующий элемент одиночества, частый «гость» человеческой души, осмелюсь предположить, позволяет нам привнести дильтеевское «понимание» или бергсоновскую «интуицию» в противостояние писателя и его читателей, побуждений политического радикала и реформатора, влюбленного и математика, любителя журналов и атлета, художника и биржевого маклера, артиста и зрителя, студента и профессора, мечтателя и преступника, отшельника и туриста или даже — филантропа и мизантропа.

Принцип, или парадигма, изолированного человеческого существования, представляющий рефлексивное сознание, свидетельствует также и о сопутствующей, соответствующей модели индивидуальной человеческой свободы. Поскольку человек обладает единичным бытием или существует один, то и его волеизъявления обособленны; он делает выбор в полном одиночестве. Таким образом, хотя сознание есть небытие, заражающее собой полнокровное, огромное тело бытия, тем не менее именно небытие воплощает в себе свободу, которая тщетно и безнадежно пытается наделить разум заимствованными или украденными значениями, значениями, «условная» реальность которых опирается на их постоянное подтверждение волей, поскольку она уже заложена в субъективном сознании. Подобно Декартову Богу мы сохраняем «осмысленность» вселенной в каждый данный момент времени с помощью постоянного свободного творения. Стоит нам слегка изменить наши интересы, как вселенная будет полностью трансформирована. В этом контексте, если взять самый крайний случай, аутичный ребенок может стать (возможно) археологом или астрономом; возможно, его интересы сконцентрируются на увлечении вымирающими рептилиями или ему станут ближе научно-фантастические рассказы о будущем.

Эпикурейская модель случайного столкновения материальных атомов, отклоняющихся в пустом пространстве,

¹ Я отстаивал нематериалистическую парадигму сознания — осознание как экзистенциальное небытие — в недавней своей статье «Довод простоты против материалистической теории сознания» [Mijuskovic, 1976b]. Эта модель сходна с сартровской моделью, представленной в философском трактате «*Бытие и Ничто*» и в «*Превосходстве его*», хотя и отличается от последней тем, что основана на рефлексивности сознания, тогда как Сартр подчеркивает сущностный элемент интенциональности [ср.: Mijuskovic, 1978].

может быть легко приспособлена и к царству разума, но только как иллюстративная парадигма. Представленный таким образом наш предельно произвольный выбор становится случайным и дискретным «проходом» через неизбежную временность имманентного сознания (Кант, Бергсон), через сферу осознания, для которой характерно полное отсутствие и отрицание пространственных образов. (Душа не обладает протяженностью в пространстве, хотя и существует в нем; нет, она *есть* время — Плотин, Августин, Кант, Бергсон, Гуссерль.)

Человек свободен — безнадежно, трагически приговорен к свободе. Для В. Пелагича * она была божественным даром, для Сартра — страшным проклятием. Но в любом случае человек по сути своей свободен. (Так, по Сартру, человек всегда находится вне себя самого, в проекциях; он проецирует свои задачи вовне, в будущее, устанавливая значения как цели, превосходящие его самого.) Идея свободы — едва ли новая тема в западной мысли; обширная и богатая средневековая христианская традиция морали зиждется на этой идее. Однако здесь возникает два интересных вопроса: является ли человек свободным а) когда он мыслит по всеобщему предписанию, как *должно* (Платон, Спиноза; человек свободен, когда он сознательно устанавливает закон для себя — Руссо, Кант, Фихте, Гегель, Маркс), или же б) когда он действует по собственному *желанию*? Принять ли нам: а) рационалистическую или б) волюнтаристскую модель свободы? И если принять последнюю, то как далеко простирается человеческая свобода; вернее, действительно ли это творческая сила, создающая значения и таким образом созидающая действительность? Очевидно, я ограничусь в моих рассуждениях вторым набором альтернатив, поскольку я предпочитаю модель радикального волюнтаризма. Вслед за Декартом (а также под влиянием «Папаша Панело» Камю) я согласился бы с тем, что человеческая свобода воли потенциально бесконечна, как и божественна (то есть актуально бесконечна) [см.: Mijuskovic, 1976a]. Но, принимая эту теорию сознания, мне хотелось также использовать интерпретацию кантовского понятия *спонтанных* трансцендентальных способностей продуктивного воображения и разума

* Васо Пелагич (1838—1899) — сербский мыслитель и революционный демократ. — *Прим. перев.*

(Кант И. *Критика чистого разума*, А 99 и сл.; Кант И. *Критика способности суждения*, раздел 22, 49). Божественная интеллектуальная интуиция, согласно Канту, *творит* «объекты», только лишь представив их себе; человеческая интуиция, наоборот, считается пассивной — объекты должны быть ей *даны*. Но все же способности воображения и разума, как заверяет нас Кант, обладают творческой силой, берущей свое начало из внутренних источников; они активны, производительны, продуктивны и плодотворны. То, что они совместно порождают, — это имманентные структуры субъективного времени (Кант И. *Критика чистого разума*, А 99 и сл.) и универсальные принципы организации связей, категории, лежащие в основе эмпирических значений. Ибо каждое сознание: а) обладает временным измерением и б) способностью суждения, а следовательно, имеет рациональную структуру.

Обратившись к расширенной трактовке этой кантианской темы у Фихте, мы обнаруживаем, что спонтанность мышления, согласно Фихте, свободно постулирует свое «Я», а «других» — в качестве «не-Я», как условия своего возможного возвращения к себе, завершающегося достижением истинной и совершенно самосознающей, рефлексивной свободы (у Гегеля, Фейербаха, Маркса это общественное сознание, классовое сознание). У Фихте оно выражается в сотворении деятельным и практическим «Я» «внешнего мира» как сферы, где «Я» может действовать в соответствии с моралью; затем этот мир становится трансцендентальным, структурным условием возможности нравственного поступка. В соответствии с целями нашего исследования, касающегося одиночества и парадигмы волюнтаристской свободы, мы тем не менее можем расширить фихтеанскую модель, подчеркивая и используя в основном фейербаховское понятие, следующим образом. Человеческое сознание, как отмечено выше, есть небытие, но такое, которое не только *существует*, но существует рефлексивно, осознавая самое себя и свою свободу (по крайней мере в определенные «особые» моменты). Другими словами, в определенный момент оно может осознать свою собственную пустоту и разительный контраст с самодовольством, само-содержательностью и самодостаточностью противостоящей ему материи — отчасти инертной, но иногда вдруг вздымающейся и распрямляющейся (ср. с «переживанием» Ро-

кантена по поводу корней каштана в романе «Тошнота» Сартра). Этот резкий контраст между пустотой сознания и свободой, которая хочет «неизвестно чего», с одной стороны, и абсолютной пассивностью (материей), которая игнорирует его, — с другой, пугает сознание. Оно безнадежно стремится к какому-нибудь родственному существу, которое будет всегда (вечно) и присутствие которого будет проявляться везде (бесконечно). Но это существо должно быть отзывчивым, оно должно чувствовать человеческое одиночество, смягчать его страшное наказание и облегчать бремя индивидуальности, постоянно успокаивая человека тем, что он не одинок, что он существует не напрасно, то есть не обособленно, не бес-связно, что его мир не есть «суета сует». Короче говоря, это существо как таковое должно быть самосознающим. Таким образом, человек свободно творит Бога — существо, которое слышит все его молитвы, и он может говорить с Богом; сознание, которое знает и даже «видит» все его действия и помыслы — дурные ли они или похвальные, — не имеет значения, поскольку действительно важно не то, следует ли человека наказать или простить, но то, что человек не должен быть покинут, оставлен один, что он не должен стать обособленным атомом сознания, обреченным на существование среди бескрайних просторов пространства и времени. Ад — не мучение, даже если это самый последний круг Дантова ада, ибо там в конце концов все переносится вместе с другими людьми. Ад — это обреченность на полное *одиночество*, на вечное сознание, бодрствующее во мраке вселенной, как одинокая монада, отражающая в своем страдающем сознании бессмысленность темноты. (Солипсизм есть «ложное» метафизическое учение не потому, что оно ошибочно, но потому, что оно психологически ужасающее.)

Сознание человека — относительно и конечное небытие — свободно и спонтанно сотворило Абсолютное Небытие, которое обеспечило отражение человеческого самосознания, или рефлексивной мысли. Поскольку сознание существует и свободно творит и устанавливает значения (посредством формирования или установления непосредственных отношений), оно, следовательно, порождает значения, «сущности» [ср.: Mijuskovic, 1975b]. В этом смысле онтологическое доказательство бытия Бога, хотя и вполне обоснованное для индивидуального человеческого сознания, по иронии, делает Бога в луч-

шем случае существом случайным, тогда как сам человек как таковой обладает необходимым существованием [см.: Mijuskovic, 1973], но, как и в христианском толковании Бога, бесконечно одиноким¹.

¹ Книга Иова, как утверждал Томас Вулф, представляет собой один из первых и самых впечатляющих образцов человеческого одиночества. Довольно интересно, что если бы мыслимо было убрать из Ветхого завета все упоминания Бога, то мы получили бы нечто совсем мало отличающееся от сартровского понимания универсального положения человека (см. особенно: Книга Иова, 19:13—20; 30:28).

В цитируемой далее спиритуалистической поэме Дж. У. Джонсона «Сотворение» мы находим следующие строки: «И Бог шагнул в пустоту. И Он поглядел вокруг и сказал — Я одинок. Сотворю себе мир» [Johnson, 1967, p. 17]. Поэма, конечно же, заканчивается сотворением человека. И я, по той же самой причине, полагаю, что скорее человек сотворил Бога. Ср.: Н. Казандзакис «Грек Зорба», гл. 13, и Д. Тэрнер «Одинокий бог, одинокий человек», с. 12—13, 41, 48—49. Об этой маленькой книжке можно сказать, что она говорит — или чувствует — больше, чем знает.

Мартин Бубер

Проблема человека

Перспективы *

Мы рассмотрели две важнейшие попытки анализа проблемы человека, предпринятые в наше время**, одна из которых — индивидуалистическая антропология — по существу целиком посвящена отношению человеческой личности к самой себе, соотношению духа и влечений и т. д. и способна привести к познанию сущности человека. На вопрос Канта «*Что есть человек?*», историю

* Работа М. Бубера «Проблема человека» была написана в 1943 г. и впервые опубликована в кн.: Buber, M. *Dialogisches Leben*. Zürich, Gregor Müller, 1947. Перевод осуществлен по изданию: Martin Buber. *Werke. Erster Band. Schriften zur Philosophie*. Kösel-Verlag, Verlag Lambert Schneider, Heidelberg, 1962. Представленная в настоящем издании статья «Перспективы» является заключительным разделом этой историко-философской работы Бубера. Она посвящена анализу европейской философии, начиная от античности и кончая Хайдеггером и Шелером, под углом зрения антропологической проблематики. Исходные принципы буберовской антропологии, отправляющейся от представлений о человеке как «месте встречи» бога с божественным в мире (Шехина) раскрываются в приводимом ниже отрывке: «Начиная с 1900 г. я находился под влиянием немецкой мистики — от Майстера Эххарта до Ангелуса Силезиуса, — полагавшей, что первооснова бытия, безымянная, безличностная божественность «рождается» в человеческой душе, затем я испытал влияние поздней Каббалы, по учению которой человек может приобрести силу соединить Бога, превосходящего мир, с присущей миру божественной Шехиной. Так зародилась во мне мысль о преосуществлении Бога посредством человека: человек казался мне существом, в существовании которого пребывающий в своей истине абсолют может получить характер действительности» [Buber, 1962, Bd. I., S. 384]. — *Прим. перев.*

** Речь идет о хайдеггеровской и шелеровской концепциях человека, подробно обсуждаемых в предшествующих главах книги Бубера. Бубер выделяет следующие недостатки их концепций: 1. Чело-

и значение которого я обсуждал в первой части работы, может быть дан ответ (поскольку вопрос вообще предполагает ответ), но не из рассмотрения человеческой личности как таковой, а единственно из исследования целостности ее сущностных отношений к сущему. Лишь только человек, осуществляющий в своей целокупной жизни связь присущих ему отношений со своей целостной сущностью, помогает нам истинно познать человека.

С тех пор, как уже было показано, именно перед тем, кто оказался одинок, раскрывается во всей глубине вопрос о существовании человека; именно человеку, который преодолевает свое одиночество и при этом не теряет к нему интереса, указывается путь к ответу на данный вопрос. Тем самым констатируется, что здесь перед человеческим мышлением поставлена соответствующая жизни новая задача. И именно новая — в качестве задачи соответствующей жизни. Ибо задача означает, что человек, желающий постичь самого себя в изменившейся жизни в своем мире, вопреки всему спасает напряженность своего одиночества и его обжигающую проблематику и мыслит, исходя из такой ситуации. Конечно, в данном случае предполагается, что, несмотря на все необычно усложняющиеся обстоятельства, начинается новый процесс преодоления одиночества, процесс, относительно которого может быть воспринята и высказана вышеупомянутая задача, встающая перед человеческим мышлением. Очевидно и то, что подобный процесс на данном этапе человеческого пути вызывается не одним духом; но в определенной мере требуется и знание этого процесса. Прояснить его в общих чертах — такова стоящая перед нами задача.

Критика индивидуалистического метода обычно исходит из коллективистских устремлений. Однако если инди-

век у Хайдеггера — «не есть человек, который действительно живет с людьми, но есть человек, который действительно с ними жить не может» [Buber, 1962, Bd. I, S. 365]. 2. Хайдеггеровское «существование» (Dasein) — это монологическое существование [Buber, 1962, Bd. I, S. 365]. 3. Отношение к богу у хайдеггеровского человека «полностью отсутствует». Бубер с удовлетворением отмечает, что предпосылки шелеровской философии несут не отвлеченно-философский характер, а опираются на историю самосознания (что соответствует взглядам самого Бубера), однако ошибочное решение теологической проблемы у Шелера (по Шелеру, Бог «не есть, а становится» в истории [Buber, 1962, Bd. I, S. 383]) обесценивает его антропологию. — *Прим. перев.*

видуализм познает лишь часть человека, то коллективизм знает человека только в качестве части: к целостности человека, к человеку как таковому не прорываются ни индивидуализм, ни коллективизм. Индивидуализм видит человека в его соотнесенности с самим собой, коллективизм же вообще не видит *человека*, он рассматривает лишь «общество». В индивидуализме лицо человека искажено, в коллективизме оно закрыто.

Оба типа жизнепонимания — современный индивидуализм и современный коллективизм, — несмотря на возможность наличия и других причин, в существенном представляют собой результаты или проявления одного и того же человеческого состояния, но на разных его стадиях. Это состояние для бытийной конституции одиночества характеризуется слиянием космической и социальной бездомности, мировым и жизненным страхом, причем в такой степени, в какой предположительно они никогда не существовали *. Человеческая личность одновременно воспринимает себя как в качестве человека, изгнанного из природы (подобно отвергнутому нежелательному ребенку), так и в качестве личности, изолированной от остальных среди бушующего человеческого мира. Современный индивидуализм есть первая реакция духа на познание новой, зловещей ситуации, вторая реакция духа — современный коллективизм.

В индивидуализме человеческая личность осмеливается признать данную ситуацию, погружается в нее в удостоверяющей рефлексии, в универсальной *amor fatti* **: личность хочет построить защитную крепость в

* Одна из основных историсофских идей Бубера. «В истории человеческого духа я отличаю домашние эпохи (*Behaustheit*) от эпох бездомности. В одних — человек живет в мире как в доме, в других — как в открытом поле...» [Buber, 1962, Bd. I, S. 317]. Если мироощущение «домашних эпох», по Буберу, характеризуется чувством защищенности и безопасности и связано с античностью и христианством Средних веков (в частности, с космологией Аристотеля, с теологией Фомы Аквинского), то наступление «эпохи бездомности» Бубер видит уже в математических и физических открытиях эпохи Возрождения, хотя непосредственно под социальной и космической бездомностью имеется в виду эпоха, начавшаяся в конце XIX века. Ее основными чертами являются: ощущение потерянности в космическом и социальном времени, распад «старых органических форм» и возникновение новых (партии, профсоюзы и т. д.), господство политики и экономики, угроза со стороны техники. — *Прим. перев.*

** *Amor fatti* (*лат.*) — любовь к року; в данном случае покорность судьбе. — *Прим. перев.*

виде системы жизни, в которой идея объясняет действительность соответственно желаниям личности. Именно в качестве изгнанника природы человек является индивидом в этом особом и радикальном смысле (в каком не является индивидом ни одно иное существо мира): и в таком качестве он воспринимает свою изгнанность, ибо она обозначает его бытие в качестве индивида. И точно таким же образом человек воспринимает свое изолированное бытие как личностное, потому что только личность с другими несоединенными монадами может познавать и прославлять себя в предельном смысле в качестве индивида. Чтобы спасти себя от отчаяния, которым человеку грозит его собственное одиночество, он находит выход в том, что прославляет это одиночество. Современный индивидуализм, в сущности, стоит на почве воображения. И вследствие именно такого своего характера он терпит крушение, ибо воображения недостаточно для того, чтобы фактически овладеть той или иной существующей ситуацией.

Вторая реакция, коллективизм, по сути дела, вытекает из крушения первой — индивидуализма. В коллективизме личность пытается избежать своего рока одиночества, полностью включаясь в одну из массовых групповых организаций. Причем, чем массивнее, монолитнее и результативнее по своим достижениям организации, тем в большей степени люди могут воспринимать себя избавленными от обеих форм бездомности — социальной и космической. Очевидно, нет причин для страха перед жизнью там, где нужно всего лишь привыкнуть ко «всеобщей воле» и где собственная ответственность за ставшее слишком сложным существование «поглощается» коллективной ответственностью, которая, подобно всем осложнениям, оказывается возросшей. И, разумеется, нет причин для страха перед жизнью там, где вместо вселенной, представляющей угрозу для человека, с которой, как говорится, «нельзя заключить соглашения», выступает технизированная природа, и общество как таковое с ней справляется, или, во всяком случае, кажется, что оно с ней справляется.

Коллектив провозглашает свою готовность обеспечить тотальную безопасность. В коллективе нет места для воображения; тут господствует сплошная реальность; само всеобщее, похоже, стало реальным. Но по своей сути современный коллективизм иллюзорен. Присоедине-

ние личности к надежно функционирующему «целому» осуществилось, однако оно не является соединением человека с человеком. Существование человека в коллективе не равнозначно существованию человека в общении с другим человеком. В коллективе личность не освобождается от своего одиночества, между тем как одиночество связывает живущих, «живет» с ними. «Обобществление» с его притязаниями обобществить каждого исходит — последовательно и успешно — из того, чтобы редуцировать, нейтрализовать, обесценить и десакрализовать все связи с живущим. То тонкое пространство личного «Я», которое требует наполнения другим «Я», последовательно умерщвляется или же становится невосприимчивым к возможности такого наполнения. Человеческое одиночество здесь не преодолевается, а только лишь заглушается. Вытесняется знание об одиночестве, однако в действительности, в своей глубине, состояние одиночества остается непреодоленным, и втайне зреет жестокость, которая проявляется с крушением иллюзии. Современный коллективизм — это последний барьер, который возводится человеком на пути встречи с самим собой.

С завершением периода воображения и иллюзий возможность и неизбежность встречи человека с самим собой может осуществиться только как встреча одинокого с ближним и должна осуществиться в качестве таковой. И только когда одинокий человек постигнет другого во всей его инаковости, как себя, как человека, и, руководствуясь открывшимся ему постижением, прорывается к этому, другому, лишь тогда он прорывает свое собственное одиночество в их строгой и преображенной встрече.

Разумеется, такой процесс возможен лишь в том случае, если личность как таковая испытала потрясение. В индивидуализме личность вследствие воображаемого овладения своей фундаментальной ситуацией заражена испорченными семенами фиктивности, причем в такой мере, что полагает или силится полагать, будто она удерживается в бытии в качестве личности. В коллективизме личность, отрекаясь от непосредственного личного решения и ответственности, отказывается от самой себя. В обоих случаях личность не способна осуществить прорыв к другому: подлинное отношение существует только между подлинными личностями.

Время индивидуализма — несмотря на все попытки

возвратить его к жизни — миновало. Коллективизм же, напротив, достиг вершины своего развития, хотя кое-где и обнаруживаются признаки его ослабления. В данном случае нет никакого другого выхода, кроме как бунта личности ради освобождения своих отношений с другими людьми. Я вижу, как в будущем вместе с неторопливым ходом развития подлинной истории человека зреет великое недовольство, непохожее на все, существовавшее до сих пор. Сегодня люди протестуют не только против господствующей тенденции во имя какой-то другой тенденции, как это было во все прежние времена; нет, люди протестуют против ложной реализации их великого стремления к общности, во имя подлинной реализации этого стремления. Они борются против его искажения, за чистый образ, как он видится верящим в него и питающим надежды на его осуществление поколениям людей.

Я говорю здесь о деле жизни, однако жизненное познание есть то, благодаря чему само дело может быть вызвано к жизни. В качестве первого шага должна быть разрушена ложная альтернатива, которая пронизывает мышление нашей эпохи, альтернатива «либо индивидуализм — либо коллективизм». Первым вопросом жизненного познания должен стать вопрос о подлинно третьем решении, причем под этим «подлинно третьим решением» не следует понимать воззрение, которое может свестись к одному из названных решений или же быть следствием компромисса между ними.

Жизнь и мышление у нас относятся к одной и той же проблематике. Подобно тому как жизнь ошибочно полагает, что необходимо выбирать между индивидуализмом и коллективизмом, так и мышление ошибочно считает, что необходимо сделать выбор между индивидуалистической антропологией и коллективистской социологией. Найти подлинно третье решение — это значит указать путь, выводящий за пределы индивидуализма и коллективизма.

Ни одиночество, ни общность сами по себе не являются основополагающими фактами человеческой экзистенции. То и другое, рассматриваемые сами по себе, всего лишь могучие абстракции. Одинокий человек — это факт экзистенции, ибо он вступает в жизненное отношение с другим одиноким человеком. Общность есть тоже факт экзистенции, поскольку она строится на осно-

ве жизненных отношений между людьми. Однако основополагающим фактом человеческой экзистенции является состояние «человек с человеком». Человеческий мир в первую очередь характеризуется, собственно, тем, что здесь между существом и существом происходит что-то такое, равное чему нельзя отыскать в природе. Язык для этого «что-то» — лишь знак и медиум, через «что-то» вызывается к жизни всякое духовное деяние*. Именно «что-то» делает человека человеком: но на этом пути оно не только раскрывается, но, случается, и погибает. Это «что-то» коренится в том, что одно существо, отличающееся от другого конкретного существа, имеет в виду другое существо для того, чтобы общаться с ним в сфере, общей для них, но вместе с тем выходящей за пределы их собственных областей. Эту сферу, полагаемую существованием человека в качестве человека и понятийно еще не постигнутую, я называю сферой «между». Она является изначальной категорией человеческой действительности, хотя и реализуется в весьма различной степени. Именно отсюда должно выводиться подлинно третье решение.

Необходимо выработать аргументированную точку зрения на понятие «между», ибо принято думать, что отношение между личностями локализовано либо во внутренней жизни одинокого человека, либо в охватывающем их конкретном всеобщем мире, тогда как оно фактически обнаруживается *между* ними.

«Между» не является вспомогательной конструкцией — наоборот, это место и носитель межчеловеческой событийности: оно не привлекало к себе особого внимания, потому что в отличие от индивидуальной души и окружающего мира не обнаруживает простую континуальность; напротив, по мере человеческих встреч, в зависимости от обстоятельств, оно заново конституируется, вследствие чего, естественно, все, причитающееся «между», исследователи связывали с континуальными элементами, человеческой душой и миром.

Подлинная беседа (то есть беседа, заранее не огово-

* Это мистическое, безымянное «что-то», «нечто» — неотъемлемая часть буберовской философии и теологии. Известный протестантский теолог Тиллих (1886—1965) писал, что мистика Бубера «не противоречит пророческим религиям, напротив, она их углубляет» (Tillich. Gesammelte Werke. Stuttgart, 1959—1975, Bd. VII, S. 146). — *Прим. перев.*

ренная в своих частностях, но, напротив, совершенно спонтанная, в которой каждый говорит со своим собеседником и вызывает у него непредсказуемые возражения); подлинная лекция (то есть лекция, не повторяющаяся, подобно производству, и не такая, где преподаватель знает заранее ее результаты, а протекающая как взаимно неожиданная для преподавателя и слушателей); подлинное, не превратившееся в привычку, объятие; подлинный, а не разыгранный, поединок — во всем и всюду существенное осуществляется не в одном и в другом участнике, не в одном из двух и в нейтральном, охватывающем все другие вещи мире, нет — существенное осуществляется точнейшим образом между этими двумя, в некотором доступном лишь им двоим измерении. Только что-то здесь происходит такое, что может обстоятельства точно, без остатка делить на мир и человеческую душу, на «внешние» процессы и «внутренние» впечатления. Однако когда встречаются друг с другом «Я» и «другой», упомянутая задача не решается окончательно, ибо обнаруживается еще остаток, и этот остаток — наиболее существенное; в нем прекращают свое существование души, а мир еще не начинался*.

Сущность происходящего можно усмотреть и в мельчайших, мгновенных, едва проявляющихся в сознании процессах. В смертельной давке бомбоубежища вдруг на мгновение встречаются друг с другом в какой-то удивительной и беспричинной взаимности взгляды двух незнакомых людей; но звучит сигнал окончания тревоги, и все уже забыто; ведь все, что произошло, произошло в реальности, которая не больше этого длившегося мгновения. Бывают случаи, когда в полумраке оперного театра между двумя зрителями, воспринимающими звуки музыки Моцарта с одинаковой чистотой и одинаковой интенсивностью, устанавливается едва видимая и притом простейшая диалогическая связь, которая исчезает, как только вспыхивает свет.

Однако нужно опасаться того, чтобы в понимание таких мимолетных и все-таки имевших место событий не внести чувственный мотив: то, что здесь проявляется, есть нечто онтическое; оно не постигается с помощью

* Данный отрывок заключает в себе одну из важных идей автора, противопоставляющего отношение «между» человеком и человеком отношению человека к миру. — *Прим. перев.*

психологических понятий. От этих малых, почти исчезающих в момент своего проявления процессов до пафоса чистой непреодолимой трагики, в которой, втянутые в общую жизненную ситуацию, два противоположных по своей природе человека раскрывают друг другу — безмолвно и однозначно — непримиримое противоречие человеческого бытия, — все это диалогическая ситуация, познаваемая достаточным образом лишь с помощью онтологии*. Но познается не из онтики личной экзистенции, а из того, что обнаруживает себя между двумя трансцендирующими личностями. Не подлежит сомнению и тот факт, что к важнейшим моментам «диалогики» относится то, что здесь не индивидуальное, не социальное, а нечто третье есть центр круга, «очерчиваемого» вокруг происходящего. Царство «между» находится там, где встречаются «Я» и «Ты**», на узком горном хребте, по ту сторону субъективного и объективного.

Для жизненно важных решений будущих поколений посредством этой реальности, открытие которой началось в наше время, указывается путь, выводящий за пределы индивидуализма и коллективизма. Здесь обрисовывается подлинно третье решение, познание которого должно помочь человеческому роду вновь обрести подлинное «Я» личности и основать подлинную общность. Для философской науки о человеке в этой реальности дан исходный пункт, отправляясь от которого она должна продвигаться вперед: с одной стороны, к изменившемуся пониманию личности, с другой — к изменившемуся пониманию общности. Основным предметом такой науки будет не индивид, не коллектив, а «человек с человеком». Только в жизненном отношении человека следует непосредственно познавать сущность человека, составляющую его собственное достояние. И горилла — индивид, и сообщество муравьев — коллектив, однако «Я» и «Ты»

* Онтическое и онтологическое — характерные для феноменологии и экзистенциализма плоскости анализа феномена, лишь отчасти соответствующие традиционному разделению на эмпирическое и теоретическое. — *Прим. перев.*

** «Я и Ты» — основной принцип философии и теологии Бубера. Необходимо иметь в виду, хотя это не очень заметно из публикуемого отрывка, что «Ты» у Бубера не только антропологическая, но и теологическая проблема («вечное Ты»), поэтому появление «Я» из «Ты» имеет и этот другой смысл. Принципы «диалогики» раскрыты Бубером подробно в книге «Диалогическая жизнь». — *Прим. перев.*

существуют только в нашем мире; притом «Я» следует изначально из «Ты».

Для рассмотрения этого предмета — «человек с человеком» — необходимо исходить из философской науки о человеке, объединяющей и антропологию, и социологию. Если я рассматриваю одинокого в себе, то в этом случае я вижу человека так же полно, как я вижу Луну, когда смотрю на нее с Земли; только отношение «человек с человеком» дает полное представление о данной проблеме. Если я рассматриваю общность в себе, то тогда я вижу человека столь же «полно», как я вижу Млечный путь; только отношение «человек с человеком» предстает перед нами в отчетливо выраженных формах. Рассматривая отношение «человек с человеком», можно увидеть обусловленную обстоятельствами, динамичную двойственность, составляющую сущность человека: здесь дающий и принимающий, здесь наступающая сила и защищающаяся мощь, здесь способность исследовать и способность возражать — притом то и другое в одном человеке, то и другое во взаимном их участии объясняет и совокупно раскрывает человека. Только тогда можно обратиться к одинокому человеку и постичь его в качестве человека — по обнаруживаемой им возможности вступить в отношение; только тогда можно обратиться к общности и постичь ее в качестве человека во всей полноте обнаруживаемых им отношений. Если мы научимся понимать «Я» как существо, в чьей «диалогике», в чьем многостороннем наличном бытии-вдвоем происходит и постигается обусловленная обстоятельствами встреча одного человека с другим, то мы сможем приблизиться к ответу на вопрос: «Что есть человек?»

Маргарет Мид

Одиночество, самостоятельность и взаимозависимость в контексте культуры

Американцев часто обвиняют в том, что они одинокий народ, усматривая в этом черту их национального характера. Подобное представление подкрепляется целым рядом социологических и квазисоциологических утверждений; многие из них опираются на понятие аномии, то есть социального заболевания, которому подвержены люди в современных городах. Бытующее мнение о распространенности одиночества у американцев является суждением культурологического плана, поскольку оно предполагает, что другие народы — англичане, французы, немцы, русские — менее одиноки, чем американцы, или допускает, что в какой-то иной период американцы были менее одиноки, чем сейчас. Доказательств в пользу обоих утверждений обычно приводится недостаточно.

В предлагаемой вниманию читателей небольшой статье я намерена рассмотреть американскую концепцию одиночества как особого состояния человека в контексте даваемых американцами других оценок сходным обстоятельствам, таким, как: отсутствие друзей, пребывание в одиночестве вдали от близких, когда не ждешь поддержки от родных, знакомых, коллег и друзей; ностальгия или тоска по дому или переживание разлуки с любимым, когда человек расстался со своим прошлым, определенным местом или другим человеком, которые кажутся ему особо желанными. Можно сказать, что одиночество в таком смысле — явление абсолютно отрицательное; это состояние, которого каждый нормальный человек будет избегать и постарается его не допустить, как и другие близкие по смыслу обстоятельства, влекущие за собой

неутолимое желание избежать их. Но одиночество отличается от перечисленных состояний своим более напряженным характером, отсутствием ярко выраженной специфики.

Тоска по дому и тяжелая утрата: их осознание

Тоска по дому есть сильная, почти непереносимая ностальгия человека, источник которой — в огромной радости, испытанной им в детстве, когда эта радость была связана с чисто детскими удовольствиями: вкусной едой и восхитительными снами там, где был родной дом, от которого человек теперь отделен и о котором ему что-то в настоящем напоминает. Характерно, что такое чувство переполняет ребенка, когда чужой человек укладывает его спать в чужом доме (за исключением тех случаев, когда в детстве ему доставляло удовольствие ночевать на новом месте). Если это так и было, то, как только мы начинаем устраиваться в новом номере гостиницы, ставим будильник или кладем бритвенный прибор на туалетный столик, у нас могут возникнуть воспоминания о радостях прежних путешествий по другим местам. Но чувство, что тебя, по выражению Пруста, поглотила «волна воспоминаний» о прошлом, или *Heimweh**, как свидетельствуют примеры из немецкой литературы, страстное томление по определенному месту, времени и кругу людей, не очень характерны для американцев. Тоску по дому они склонны рассматривать как неудовлетворенность своим местонахождением в данный момент по сравнению с другими возможными ее вариантами. Из теплого отношения к определенным людям, к запаху свежеспеченного хлеба или свежескошенной травы или к утреннему чириканью воробьев тоска по дому часто превращается у людей в настороженность по отношению к окружающей обстановке или в явное отвращение к ней. Пища, которая не нравится, потому что ты не привык к ней, жесткая или слишком мягкая постель, стол, на который не поставили стакан с водой, плохая вентиляция, отсутствие кондиционера или централь-

* Тоска по родине (нем.).— Прим. перев.

ного отопления, аптекарского магазина*, ларька, где продают бутерброды с горячими сосисками, яйца на завтрак, еда не в то время, люди, говорящие на иностранных языках,— подобные обстоятельства, по словам американцев, вызывают у них тоску по дому. Это чувство — прямая противоположность типичной тоске по дому, возрождающей духовную притягательность прошлого; ей недостает специфики и горечи настоящей тоски по дому. Американец, заявляющий, что он истосковался по дому, вовсе не обязательно томится отсутствием отчего крова или хотя бы тоскует по жене и детям; он просто возмущен непривычностью своего теперешнего положения в целом. Как бы мать ни дорожила письмами сына, в которых он изливает свою тоску по дому, они обычно отмечают, что ему хочется прервать свое пребывание в незнакомом месте, а не свидетельствует о том, что он хочет ее видеть.

Этот обобщенный протест против незнакомого и непривычного в отличие от особого томления по незабвенному прошлому соответствует той поспешности, с которой американцы меняют дома, машины, школы, работу, жен, товарищей по комнате, партнеров по играм. В Соединенных Штатах Америки дом — это здание, где ты живешь, и агенты по продаже недвижимого имущества рекламируют еще не заселенные здания как заранее «уютные дома». Такое отношение шокирует англичанина, который никогда не решится назвать новый дом, в котором он еще не жил, «домом». Ребенок, переезжающий со своими родителями с места на место, привыкает спать примерно в такой же постели, что и прежде, есть примерно ту же еду, пить примерно тот же апельсиновый сок и каждый раз сталкиваться с любопытством и временной враждебностью товарищей по новой школе. При такой адаптации к многообразию в чем-то похожих ситуаций, узнаваемых по тем же ноткам в голосе матери или по тому же ворчанью и покашливанию отца по утрам, от маленького ребенка — хотя мы и не совсем уверены в этом — может потребоваться несколько более высокая степень приспособляемости, чем она требуется тогда, когда его укачивают всегда в одном и том же кресле-качалке, а из окна доносятся

* Аптека, в которой торгуют не только лекарствами, но и мороженым, кофе, журналами, косметикой и т. п. — *Прим. перев.*

одни и те же запахи с полей. Однако имеются факты, свидетельствующие о том, что люди больше держатся за то, к чему им было трудно привыкнуть, как это бывает с заключенными, которые не могут спать на мягкой постели после жесткой тюремной койки, или с исповещиками, продолжающими употреблять свиное сало, которое они в детстве ненавидели, так как их заставляли его есть. Ситуации, в которых оказывается младенец в Америке, когда его таскают с собой по поездкам и автобусам, ставят корзину с ним на сиденье в самолете, пристегивают ремнями на переднем сиденье автомобиля, оставляют его одного привязанным в машине на незнакомой улице, пока мать делает покупки, укладывают спать на чужой постели в чужих квартирах, оставляют на печение постоянно меняющихся приходящих нянь,— эти ситуации могут вызвать лишь внешне хорошую и легкую приспособляемость, но где-то внутри она может оказаться слишком жесткой. Ребенок, привыкающий терпеливо включать целый ряд различий в свое представление о «доме», при определенной степени непривычности обстановки, когда вокруг ничего не напоминает ему дом, может все отвергнуть. В зрелом возрасте, находясь за пределами Соединенных Штатов, он готов все отдать, лишь бы поговорить с любым земляком из Джорджии или Калифорнии. Ощущение неприемлемости в целом всего слишком непривычного, о котором они часто заявляют во весь голос и облачают в форму «тоски по дому», другие могут легко принять за одиночество, особенно европейцы или те, кто слишком увлечен европейской литературой и культурой. И действительно, большинство американцев скажут, что они чувствуют себя более одиноко там, где тоскуют по дому. Но это чувство все же скорее безличная, отрицательная реакция на ситуацию и окружение, чем сильное томление по определенным людям и местам.

Несмотря на свою неприязнь к слишком непривычному месту или кругу людей, американцы в целом с неодобрением относятся к тем, кто хандрит и неутешен, предаваясь воспоминаниям о каком-то отдельном месте или человеке. Уже не модно умирать от любви, «сгорать» от неразделенного чувства к неверному возлюбленному, чахнуть из-за того, что бросает муж, или слишком долго оплакивать умерших. Лучший комплимент, который

живой супруг может сделать умершему,— это снова вступить в брак, показывая тем самым, что умерший был действительно хорошим мужем или хорошей женой и дал таким образом отличную рекомендацию брачному союзу как таковому. На похоронах одного из супругов, состоявшего в счастливом браке, можно услышать: «Я все-таки надеюсь, он снова женится (она снова выйдет замуж)». Предполагается, что понесшие утрату должны проявить мужество, выезжать в свет и встречаться с людьми, опять заводить друзей и пытаться найти замену умершему супругу, ребенку или приятелю. Утрату, как и тоску по дому, считают скорее потерей чего-то вообще, чем потерей чего-то частного. Люди могут заметить: «Ей трудно будет найти такого, как Сэм», но такое замечание в какой-то степени означает, что они настаивают на том, чтобы она попыталась восполнить потерю. Молодой человек с трехлетним стажем супружеской жизни, от которого только что ушла жена, ошеломленный этим событием, так как считал себя хорошим мужем, устало заявляет: «Ну вот, теперь опять нужно искать себе жену». Он не потратил и нескольких недель на то, чтобы осмыслить свою потерю. Для американцев «держат нос кверху» — знаменитое англосаксонское присутствие духа — значит возместить утраченное.

Младенчество и раннее детство: наедине с самим собой

Необходимо прежде всего изучить отношение американцев к уединению, тому состоянию, когда человек остается наедине с самим собой, потому что подобное состояние часто приравнивается к одиночеству. Мы действительно надолго оставляем младенцев одних: в детской колыбели, в комнате без ночника, за закрытой дверью. С того самого момента, когда ребенка привозят домой из роддома, он должен привыкать спать всю ночь и не просыпаться, не ощущая рядом ласковой руки, не слыша родного голоса. В идеальном случае хороший младенец — тот, кто засыпает сразу, поняв, что плакать бесполезно: все равно никто не придет на его плач.

Несколько лет назад я принимала участие в создании

фильма, поставленного Канадским отделом кинематографии, в котором сравнивался один день из жизни японской, индийской, французской и североамериканской семей [Mead, 1959]. Трех детей укладывали спать матери: они стояли у колыбели и напевали им песенку, пока малыши не заснули: североамериканского малыша родители бесцеремонно оставили одного в его комнате, без колыбельной песенки, с выключенным светом и за закрытой дверью. Американцы вздыхают, завидуя красоте обряда колыбельных у иностранцев, но это не значит, что, будучи родителями, они бы пошли на то, чтобы укладывать детей спать так, как это делается в других странах. В конце концов, ребенок должен научиться независимости и самостоятельности; самому засыпать — первый урок на пути к этому. (Между прочим, зарубежные обозреватели часто путают вздохи американцев, выражающие зависть, с их острой ностальгией по какому-то другому состоянию, положению дел, с искренним желанием изменить настоящее. Так, высказанное американками пожелание иметь рядом с собой сильного, грубого, «мужественного» партнера-супруга иногда расценивается даже в некоторых исследованиях так, будто американские женщины недовольны своими партнерами-соотечественниками, тогда как в действительности они бы ни за что не пожелали обменять своих общительных, жизнерадостных, помогающих им мужей на экранных героев-любовников, которые фактически должны оставаться в этом амплуа как, к счастью, несуществующая мечта наяву.)

У американцев считается само собой разумеющимся, что младенцы должны долгое время находиться одни, лежа на спине и разглядывая потолок или полог коляски — больше им не на что смотреть. Сегодня иногда им дают игрушки, натянув яркие погремушки на веревку поперек кровати или коляски на таком расстоянии, чтобы малыши не могли до них дотянуться своими ручонками. «Хороший ребенок» охотно остается один, лежит, что-то лепечет сам себе, в худшем случае он грохочет погремушками, позднее спокойно сидит в автомобиле в ожидании родителей. «Хороший ребенок» не требует, чтобы родители вставали ночью и смотрели, что с ним происходит; «хороший малыш» не просится все время на руки, капризничая, чтобы его развлекали. Эти требования, в отличие от тех, которые предъ-

являются детям в обществах других типов культур, представляются очень жесткими, особенно для младенца, недавно лишившегося утешительного покоя материнского чрева. Одея и ребенка и мать в текстиль, мы лишаем малыша, даже грудного, соприкосновения с кожей матери, и мы предпочитаем найти ему любое место подальше от ее груди и рук.

Хотя невозможно утверждать, что какой-то способ ухода за ребенком позднее приведет к формированию особого и неизменного типа характера, когда он станет взрослым, можно сказать, что вся совокупность отношений взрослых к ребенку и память о детстве определенно связаны с тем, что ребенок ждет от жизни в будущем. Чему учится младенец-американец, не менее любимый, чем его сверстники в других странах, хотя его меньше ласкают родители и не часто поют ему колыбельные,— так это, по-видимому, тому, что с пребыванием в одиночестве нужно смириться, чтобы в награду получить человеческое общение в будущем. Хныкающий, плачущий малыш, ребенок, зовущий мать ради пяти глотков воды и трех походов в туалет, не считается «хорошим». На лицах взрослых он не увидит приветливых и одобрительных улыбок, когда в час ночи выберется из своей кровати и появится в гостиной. Так он учится переносить одиночество, чтобы заручиться одобрением взрослых на остальное время. И для него поиски уединения подальше от назойливого постоянного присутствия других, а также чувство облегчения, наступающее, когда закрывается дверь кабинета, неприкосновенность его собственной комнаты образуют единый отрицательный комплекс. Отослать ребенка в свою комнату — типичное наказание у американцев, и во многих современных американских домах нет замков на дверях ванной. Позднее он узнает, что его возьмут с собой, если он не будет действовать на нервы родителям или своим старшим братьям и сестрам слишком бурным и шумным поведением. Вести себя так, чтобы пойти вместе с родными, то есть тоже пойти, не остаться одному, когда уйдут другие, чтобы тебя не отослали рано спать,— эти цели должен ставить перед собой американский ребенок, и его учат их ставить. Они накладываются на настойчивые требования, чтобы дети действительно шли спать и спали, чтобы они оставались дома с милой приходящей няней, то есть их учат

мириться с тем, что их не берут с собой ради того, чтобы потом взять.

Сначала взрослые настаивают на том, что, вполне возможно, предстает как преждевременное смирение с одиночеством, а затем, когда дети подрастают, это требование сменяется недоверием к ребенку, если он стремится остаться один, когда не спит. Сон, по существу, дает гарантию, что ребенок не занимается чем-то недозволенным. Но если оставить бодрствующего малыша одного в кровати, то воображение матери рисует картины запретных детских оргий, разрушения и нежелательных игр. Предоставленный самому себе ребенок снимает с себя носки, рвет постельное белье, раздевается — а то и хуже. Хорошая мать настаивает, чтобы малыш спал один, радуется его своим вниманием, когда он просыпается, и присматривает за ним, когда он бодрствует. Хорошую мать всегда настораживает, если ребенок исчез из поля зрения и притих. Фраза, обращенная к мужу: «Выясни, что там делает Джонни, и скажи, чтобы он прекратил этим заниматься», выражает общее мнение, что дети, избегающие внимания взрослых, что-то замышляют. По мере того как дети растут, стремление держаться подальше от взрослых ассоциируется с тем, что они «слишком много читают», — с неопределенным состоянием, которому противостоит аналогичное опасение — с точки зрения образованных родителей, — что они «не любят читать». Но в данной ситуации характерно следующее: родители, беспокоясь за ребенка, которого не оттащишь от книги, выдают свои действительные опасения, вызванные его длительной необщительностью, за опасения, что он испортит зрение, не научится ладить с другими детьми, будет мало находиться на свежем воздухе.

Еще в большей степени не одобряется американцами мечтательность в детях. Карpentера, одного из первых американских астронавтов, вызвавшего у своих соотечественников придирчивое отношение и неприязненную реакцию, изображали как «одиночку», ребенка, одиноко восседающего в огромной расщелине скалы. Мораль подобного отношения: ничего удивительного, что он поскользнулся, упал и умер. Среди картинок, используемых в тесте на тематическое восприятие с целью вызвать у детей ассоциации, есть и картинка с изображением одинокого ребенка, который смотрит на свою скрипку.

Манус из Новой Гвинеи разглядел в данном образе счастливую целеустремленность: «Он думает, кем он станет». Но в восприятии жителей Соединенных Штатов Америки это разочарованный, грустный ребенок, удрученный неудачей и тоской. Он не мечтает о том, кем станет в будущем, он предается фантазиям о том, кем никогда не станет, и занятие его — в лучшем случае — пустая трата времени. Эти американские табу, налагаемые на пребывание в одиночестве и мечтательность, исторически объяснимы. Суровые табу на слишком близкий контакт с собственным телом требуют «поместить» ширму между телом и самим собой поодобие одеяния, в котором когда-то принимали ванны послушники монастырей. Если ты совершенно один, окружающие могут расценить твое положение как состояние, когда тянет на неприличные поступки; такое точное представление о состоянии искушения автоматически способствует привлекательности соблазна, и приведенная выше фраза матери-американки «Выясни, что там делает Джонни, и скажи, чтобы он прекратил этим заниматься» отдается эхом во взрослой жизни. Табу на мечтательность было полезным во время тяжелых испытаний, выпавших на долю первых переселенцев; слишком долгий взгляд, устремленный в прошлое, лишал их способности мужественно переносить грубую пищу, плохо приспособленное для жития жилище и мириться с неукрошенной или суровой и непривычной природой. Американский ребенок, родившийся в семье первых иммигрантов или родившийся в семье, променявшей однажды сирень и магнолии садов восточного побережья на голые, обдуваемые ветрами равнины Канзаса и Небраска, учился у своих решительных родителей трезво смотреть на будущее, а не мечтать о недостижимых удовольствиях. Показательна в этом смысле европейская сказка о Джеке и бобовом зернышке, которая у самих европейцев заканчивается так: после смерти великана Джек с матерью, довольные друг другом, сидят рядом в сгущающихся сумерках; в то время как в американском ее варианте совсем взрослого мальчишка, который дома всем только мешал, отпускают узнать, «почем фунт лиха», и он растет, как бобовое зернышко.

Итак, в младенчестве и раннем детстве американские дети учатся переносить одиночество и радоваться

обществу как награде за терпение. В школе их постоянно заставляют проявлять социальную активность. Они привыкают с недоверием относиться к уединенному времяпровождению, как к пустому и бесплодному, если не греховному. Затем приходит юность.

Юность и половой партнер

В тех цивилизациях, из которых вышла американская, было принято, чтобы юноша связал себя крепкими пожизненными узами дружбы с другими молодыми людьми. Предполагалось, что, отвыкая от дома, юноша должен найти себе друга, в такой же степени стремящегося определить свое лицо, стать личностью, получая удовольствие от взаимного доверия и самоанализа. Семейные отношения были неизбежно асимметричными, далекими от гармонии отношениями из-за различий в возрасте, поле, авторитете и темпераменте. Но лучшего друга выбирали, веря, что в нем, по сути, можно обрести симметричное зеркальное отображение собственной личности: человек того же пола и возраста, с такими же трудными родителями, от которых надо вовремя улизнуть, и теми же учителями, которых надо перехитрить или которым надо подражать, и с той же навязчивой и оправданной потребностью познать соблазнительное таинство пола, выбрать для себя карьеру и постичь философию жизни. Такая дружба в юности часто становилась прототипом настоящей близости. Она избавляла юношей от одиночества и весьма плодотворно способствовала формированию личности молодых людей. Брак в отличие от дружбы удовлетворял потребности совершенно иного рода, далекие от стремления к интеллектуальному, духовному или философскому общению. В каждой второй из известных высокоразвитых цивилизаций дружба между учащимися одного пола составляла неотъемлемую часть процесса воспитания.

Но в Соединенных Штатах Америки традиция дружбы между учащимися школ неуклонно нарушается из-за снижения возраста вступления в гетеросексуальные связи; они включают свидания, постоянные встречи, добрачные половые отношения и брак. Начальные классы отдаляют друг от друга разнополых подростков,

находящихся на совершенно разных стадиях физического, эмоционального и интеллектуального развития. Эти различия вносят грустную нотку во всю практику свиданий, подчеркивая разницу в развитии между мальчиками и девочками подросткового возраста. Присутствие в школе рано повзрослевших девочек обостряет у мальчика еще не развитую, предварительную, проявившуюся бы лишь со временем потребность в девочке, которая не будет ни придирается к нему, ни подавлять его. Мальчиков, да и девочек тоже, осаждают со всех сторон, заставляя назначать преждевременные свидания, и делают это их матери, так как они стали связывать проявившийся у детей интерес к шахматам или математике со склонностью к гомосексуализму, если не к другим вероломным поступкам. В тот самый момент, когда у мальчика-подростка пробуждаются возросшие и нереализованные потребности в самоанализе, плодотворным изучением которых он мог бы заняться с друзьями одного с ним возраста и пола, ему навязывают неуместное и изнуряющее его общение с девочками, физически более зрелыми, более настроенными на завоевание партнера, чем он, но с менее проявившимися интеллектуальными интересами. Способности проявлять нежность, теплоту, идеализировать окружающих оказываются преждевременно ориентированными на девочек, а отношения с другими мальчиками ограничиваются занятиями спортом с присущими ему грубостью и соперничеством. Так американские мальчики и (в качестве побочного продукта моды на преждевременные свидания) девочки упускают благоприятный случай обнаружить в себе то, что способствует интеллектуальной близости и терпимости к пребыванию в одиночестве. Дружба между людьми одного пола с предполагаемой в ней симметрией и сходным складом ума индивидуальностей предоставляет огромную возможность познать самого себя, попробовать пофантазировать, поделиться своими сомнениями и мечтами. Каждый из друзей позволяет другому высказывать свои сокровенные мысли вслух. А для этого в свою очередь нужно периодически оставаться одному, чтобы отшлифовать риторические фигуры и высокопарные фразы, и потом, облекая сокровенные мысли в подобную форму, преподнести их восхищенному другу. Как ребенок узнает от матери, что пребывание в одиночестве — это нечто

такое, с чем надо смириться в младенчестве и чего надо избегать, когда немного повзрослеешь, так и американский юноша узнает от родителей, учителей, своей девушки, что уединенный интеллектуальный самоанализ и игра ума — бесполезные занятия, их надо забросить в интересах активной общественной жизни и целеустремленного выбора карьеры. Нереальные планы в отношении карьеры рушатся от замечаний его шестнадцатилетней подруги, возвышенные устремления низвергаются наземь вопросом: «И сколько лет на это уйдет?» Подобного рода размышления и самоанализ, которыми можно было бы поделиться с таким же социальным незрелым и ищущим достойного собеседника товарищем одного пола, наталкиваются на неодобрение окружающих и стремление их подавить.

Образ жизни, любовь и одиночество

Раскрытый выше итог можно сопоставить с теми культурами, где малышей осыпают ласками или отгораживают от внешнего мира стенками колыбели или пеленками, месяцами скрывают подалеже от дурного глаза чужих людей или где матери все время носят их на руках, плотно прижав к себе, пока к пяти годам они не станут более самостоятельными. Каждый образ жизни дает свои собственные внутренние результаты в этом плане. Можно возразить, что американский образ жизни создает людей, которые свободно перемещаются в пределах социальной и пространственной мобильности, легко и быстро заводят друзей, очень недолго страдают от слегка разбитого партнером или партнершей сердца, способны за свою жизнь завести множество связей, могут влюбляться и жениться, работать и сотрудничать, вовлекая в такие отношения и связи гораздо больше людей, чем было принято в предшествующих цивилизациях, где эмоции имели более узкую направленность и глубокий смысл. Фактически можно задать вопрос, бывает ли американцу когда-нибудь так одиноко, как задумчивому европейцу, особенно если последний находится в Америке, где европейцы жалуются, что не могут найти ни друзей, ни времени побыть одни и поразмышлять.

Но что в таком случае подразумевают американцы

под подобным несомненным уничтожением *одиночеством*? Это не острая тоска по определенным людям и местам; это не неумение найти друзей, с которыми возможна интеллектуальная близость; и, конечно же, это отнюдь не постоянное присутствие столь мало значащих людей, которое у европейца скорее обостряет, чем ослабляет ощущение одиночества. А если не перечисленные здесь состояния есть состояния одиночества, то что же тогда? Одиночество американца в том случае можно определить как пребывание его в одиночестве не по своей воле, когда это состояние другие соотечественники сочтут неуместным для себя. Пример — подросток, которому не с кем назначить свидание. Как заметил Джеффри Горер, для американцев в случае свидания важен сам процесс, а не человек, пришедший на встречу. Если подросток должен ходить на свидание, но не ходит и если другие, особенно ровесники и собственные слишком наблюдательные родители, знают об этом, то жизнь становится невыносимой для девочки и все более неудовлетворительной для мальчика. У того, кто просил свидания и кого отвергли, подобная ситуация ассоциируется с позором отказа. Ни один из тех, кого захочет пригласить этот подросток, не пойдет с ним. Для девочки такая ситуация оборачивается дополнительным страданием из-за ее пассивности; ее никто не пригласил, и ничего тут не поделаешь. Страдание тем хуже, что оно безлико. Это не Ромео и Джульетта, вздыхающие друг по другу, а молодые люди, стремящиеся вызвать уважительное к себе отношение; навязанное же им недобровольное одиночество разрушает образ, создаваемый в расчете на публику. Сходные ситуации возникают в течение всей жизни. Быть незамужем, когда положено быть замужем, уехать в отпуск одному, прийти на вечер без спутника, одному пойти в театр, обрекать себя на одинокий вечер дома и — чего хуже и не может быть — в полном одиночестве обедать в День благодарения* — все эти повторяющиеся время от времени несчастья американец и называет одиночеством. Джеффри Горер [Gorer, 1948], рассматривая американцев с точки зрения антрополога, описывает

* День благодарения — официальный праздник в память первых колонистов Новой Англии (отмечается в последний четверг ноября). — *Прим. перев.*

их поиски общения как поиски подтверждения, что их любят. Начать хотя бы с того, доказывает Горер, что матери проявляют любовь к детям не в ответ на их любовь, а как награду за то, что они выгодно отличаются от своих ровесников. Так детям прививают чувство, что любовь — это не двунаправленная, взаимная связь; ее скорее всего завоевывают за пределами подобных отношений каким-то своим действием или другим проявлением своих достоинств. Из такого понимания любви вытекает потребность в отклике — уверенности, что ты достоин внимания и достиг чего-то. Поскольку американцы больше всего склонны подвергать сомнению свои достоинства, когда рядом нет никого, кто мог бы убедить их в обратном, они стремятся создавать постоянные возможности для контакта и общения — пусть это будет хотя бы радио — дома, на работе, в играх. В большинстве своем они не могут долго оставаться одни, а когда кто-то предпочитает одиночество, то возникает подозрение, в своем ли он уме. Горер продолжает:

«Присутствие, внимание, восхищение других людей становятся, таким образом, неизбежным компонентом самолюбия американцев, и их психологическая потребность в таком отношении более настоятельна, чем у людей в других странах. Это придает особый характер социальным взаимоотношениям американцев со своими соотечественниками (за исключением иногда отношений между супругами и между родителями и детьми): такие отношения являются прежде всего средством, благодаря которому у американца сохраняется и укрепляется чувство собственного достоинства. Данные отношения можно рассматривать как отношения эксплуатации, но эта эксплуатация почти всегда взаимна. «Я буду уверять тебя, что тебе все удастся, если ты будешь уверять меня, что и мне все удастся» — таким мог бы быть негласный договор, заключив который, два человека начинают строить свои взаимоотношения.

Наиболее приятной формой выражения подобных уверений является не откровенная лесть или похвала (сами по себе они вызывают подозрение, что тебя хотят как-то использовать), а любовь или по крайней мере внимание, направленное исключительно на тебя, показывающее, что ты интересен и достоин уважения».

Страданию, причиненному тем, что тебя оставили одного и все вокруг об этом знают, соответствует типичное для американца состояние: ощущение вины, возникшее из-за его одиночества. Чувство вины, прививаемое с детства родительским неодобрением, усугубляется сознанием, что человек, решивший провести вечер один, обрекает или по крайней мере может обречь другого на вынужденное одиночество. Как только аме-

риканец уютно устроится один за обеденным столом или наедине с хорошей книгой, настроится пораньше лечь спать или нерешительно наденет пальто, собираясь пойти в кино один, так перед ним возникают несчастливые лица тех, с кем он мог бы провести вечер: лица одиноких родителей, вдов и разведенных женщин, незнакомцев, студентов-иностранцев или просто слишком навязчивого мужчины и немного надоевшей женщины; эти видения давят на него со всех сторон. В представлении американца провести вечер одному — значит вести себя как эгоист; поскольку ты поступаешь так по своей воле, вечер может оказаться приятным; но поскольку это приятно, тогда, вспоминая табу детства, такое поведение становится греховным, эгоистичным, даже жестоким.

При обучении малыша самостоятельности и независимости в контексте американской культуры явно выделяется тенденция рассматривать общение с человеком не как обоюдное в своей основе стремление скрасить друг другу одиночество, не как акт взаимно удовлетворяющего обмена, а, скорее, как дар, который один человек приносит другому. Из-за особого значения, придаваемого независимости как аспекту самостоятельности, идеальным предполагается тот человек, общества которого ищут, — другими словами, идеальным представляется человек, пользующийся популярностью, и тот, кто благодаря своей удачливости ищет впоследствии тех, кому меньше повезло в жизни, ищет одиноких и оставшихся за бортом. Вероятно, благодаря именно этому элементу необоюдности, асимметрии в отношениях, являющемуся элементом чисто американского образа жизни, американцу так просто скрасить его одиночество: каждому есть к кому идти на свидание и никто не живет в новом районе, не имея новых друзей и знакомых. Недавние исследования показали, что молодые матери, только что переехавшие на жительство в новые районы, где нет знакомых, особенно подвержены послеродовому психозу. Предлагаемое здесь эффективное средство — это присоединиться к группе людей, которые тоже разлучены со своими братьями и сестрами, и найти утешение и поддержку, облегчая друг другу боль одиночества.

Недостаточная информированность о других культурах может способствовать бытующим необоснованным

утверждениям, согласно которым отсутствие близости, основанной на каждодневном непосредственном общении, становится страшным лишением и что близости можно достичь только в ситуациях повсеместного незапланированного общения. В то же время такие характерные черты современного человека, как самостоятельность, независимость, стремление избежать собственного одиночества и предотвратить чужое, а также присущее ему чувство ответственности за одиночество других людей, можно назвать особенностями, порожденными этапом больших перемен и высокой степени мобильности. Их справедливо считают результатом иммиграции и внутренней миграции, а также бурного роста городов, от чего в будущем нам, видимо, захочется себя оградить. Было бы неплохо, если бы можно было рассчитывать на большую стабильность в социальном и физическом окружении малыша и на большую терпимость родителей к ребенку, пожелавшему остаться одному. Мы могли бы даже пойти на то, чтобы узаконить пребывание в одиночестве — скажем, по средам, — как церковь узаконила обет молчания. Если бы пребывание в одиночестве можно было не связывать с тем, что от тебя отказались или что ты сам отказался от общения, и рассматривать такую ситуацию как вполне характерное для человека и желанное состояние, мы бы уменьшили страдания от одиночества, которое нам навязывает общество.

Вопросы изучения одинокства

Когда при подготовке своей книги [Weiss, 1973] я ознакомился с литературой по одиночеству, она показалась мне, к моему удивлению, весьма скромной. Харри Стэк Салливан [Sullivan, 1953] указывал на то, что одиночество, как ему кажется, впервые появляется в юности, однако когда оно действительно наступает, то сила его уже велика. Это частное, хотя и тонкое замечание не было им развернуто. Типичным описанием одиночества была статья Фриды Фромм-Рейхман [Fromm-Reichmann, 1959], где одиночество изображалось как состояние полного уединения, как своего рода «Антарктика души», которое в чистой форме испытывает лишь наиболее артистические и неуравновешенные натуры. В другой статье, сходной по трактовке проблемы, одиночество отождествлялось с непреодолимым в конечном счете пространством, разделяющим всех нас [Witzleben von, 1968]. Совсем иной направленности работы Мустакаса [Moustakas, 1961, 1972], в которых предприняты попытки — весьма отважные — поднять настроение читателей посредством внушения им мысли о необходимости относиться к своему одиночеству как к благоприятной возможности общаться с самим собой и со вселенной. Эмпирические исследования одиночества представлены небольшим количеством работ. Опубликовано несколько ценных диссертаций на соискание степени доктора философии, но они, как это часто бывает с докторскими диссертациями, совершенно не привлекли к себе никакого внимания [Bradley, 1969; Eddy, 1961; Francis, 1972; Sisenwein, 1964]. Лопата [Lopata, 1969], основываясь на интервью с вдовами, распределила по категориям

формы, в которых эти женщины перенесли одиночество. Вот, пожалуй, и вся литература по проблеме одиночества.

И все же какие-то сведения о том, что одиночество отнюдь не необычное явление, имелись. В обзорном исследовании Брэдберна [Bradburn, 1969] респондентам был задан вопрос, чувствовали ли они за предшествующие несколько недель, что «очень одиноки или далеки от других людей». Двадцать шесть процентов опрошенных ответили утвердительно. Я недоумевал: почему о явлении столь общераспространенном, по словам значительной части населения, и уже признанном, по крайней мере Салливаном, как представляющим интерес для психиатрии, так мало написано. Мне показалось, что здесь, должно быть, срабатывает защитная реакция: исследователи, преуменьшающие или отрицающие свое собственное одиночество, также обходят вниманием и одиночество у других людей. Кроме того, исследователи, возможно, уклонялись от изучения этой проблемы, не желая, чтобы про них подумали, будто и они страдают от одиночества, как людей, изучающих отклонения в половом поведении, могут заподозрить в том, что и сами они со странностями. Но есть другое, более доступное объяснение: проблема одиночества просто не была в ходу у ученых. Почти никто над ней не работал, и поэтому не был определен и предмет обсуждения, не было коллег, на чьи работы можно было бы откликнуться или опереться, не проводились конференции, мало было журнальных публикаций, не была обозначена область исследования как таковая.

За последние годы многое изменилось. Сейчас нет недостатка в серьезных исследователях, изучающих природу одиночества, его распространение и сопутствующие ему обстоятельства. И теперь мы можем установить, какие проблемы требуют внимания. Именно такому вопросу — каковы же эти проблемы — я и посвящаю свою статью.

Концептуальные и операциональные определения

Объясняя, что мы подразумеваем под «одиночеством», мы находимся в лучшем положении, чем те исследова-

тели, которые, проверяя умственные способности, должны сказать, что они подразумевают под «умом». Оценивая тестируемого с помощью своих понятий, таким исследователям не остается ничего другого, как отметить, что некоторые люди, оказывается, могут лучше соображать, чем другие. Ум — это качество функционирования, оценить которое можно лишь в сравнении. Одиночество же, с другой стороны, вот оно здесь, с нами. У него есть свои симптомы, проявления, ряд свойств, точно так же, как свои симптомы, свойства, проявления характерны для пеллагры.

Я указываю на это потому, что, изобретая метод определения — измерительный инструмент, который может помочь нам опознать одиноких, очень легко действовать так, будто мы способны оценить одиночество лишь в сравнении. Но если мнение о ком-то, что он «умный», — в конечном счете всего лишь констатация того, как «он» или «она» выглядит в сравнении с другими людьми, то утверждение «он одинок» должно означать, что человек находится в особом замкнутом эмоциональном состоянии. Данная работа по определению способна оценки скорее имеет целью помочь выявить это состояние и, быть может, степень его интенсивности, чем провести распределение баллов среди нормальной части населения; тогда нам легче будет опознать тех, кто явно отклоняется от нормы.

Если мы трактуем одиночество как качество функционирования личности, которое можно оценить лишь в сравнении, подобно интеллекту, тогда любая деталь, помогающая отделить одиноких от менее одиноких, может стать составной частью нашего способа оценки и инструментария. Это верно даже в том случае, если данная деталь касается лишь коррелята одиночества, такого, как сосредоточенность на своем внутреннем мире. Но нам не следует идти по такому пути. Лучше было бы направить усилия исследователей на определение того, как именно выражается одиночество, и взять эти свидетельства одиночества за основу нашего инструментария измерения.

Как же нам точно определить способы измерения одиночества? Мне кажется маловероятным, что мы когда-нибудь найдем объективный коррелят одиночества, который будет безошибочно указывать на то, что оно имеет место, так чтобы не надо было бы задавать лишних

вопросов, — подобно тому, как расширение зрачка может говорить о наличии заинтересованности или сжатие челюстей — о гневе. Так или иначе, но нам, видимо, всегда придется полагаться лишь на ответы респондентов. Поэтому вопрос состоит в том, как это лучше делать.

Мы могли бы полагаться на расплывчатые, но пространные интервью. Мы могли бы, например, просто попросить респондентов рассказать о своей жизни; о том, какие у них ощущения, когда они находятся в обществе других людей, и что они чувствуют, когда они совсем одни. И тогда из их ответов можно было бы заключить, одиноки ли они в самом деле. Признаться, таков прежде и был мой подход. Это значит, я иногда считал людей одинокими, поскольку они сами сказали мне о своем одиночестве, а в других случаях я относил их к одиноким на том основании, что описанное ими состояние совпадало с моим представлением о симптомах одиночества. Свобода действий и произвольность, предоставленные исследователю таким подходом, могут вызвать затруднения, а то и полное недоумение. В пользу этого метода говорит стремление получить в каждом отдельном случае обоснованную характеристику, используя всю доступную информацию.

Однако надо отдать должное и структурным методам. В этом случае нам не нужно будет ломать голову над тем, каким же образом выявлена та или иная характеристика, и волноваться по поводу того, что один исследователь оценивает не то, что другой. Не нужно будет составлять протоколы пространных интервью, а затем подвергать их тщательному изучению, дабы решить, одинок человек или нет, — мы сможем это узнать из ответов на четко сформулированный ряд вопросов.

Что послужило бы хорошим средством измерения одиночества? Первое, что приходит в голову, — это задать один-единственный вопрос: «Вам одиноко?» Подобный способ оценки был бы весьма обоснованным, его было бы легче применять и регистрировать по баллам. И действительно, тест, состоящий из одного вопроса, лег в основу ряда работ, включая широкомасштабное обзорное исследование, проведенное Мейзелом [отчет о нем см. в: Weiss, 1973], и работу Брэдберна и Капловиц [Bradburn & Caplovitz, 1965]. Но по ряду причин предпочтение стоит отдать многовопросному тесту — такому, какой

разработан Расселом, Пепло и Фергюсоном [Russell, Perlau & Ferguson, 1978]. Многовопросный тест оказался бы менее уязвимым с точки зрения особенностей интерпретаций и ответов и поэтому с большей вероятностью стал бы сам по себе надежным и достоверным. Одновременно он облегчил бы определение и выделение степеней одиночества и позволил бы осуществить поиск компонентов одиночества путем анализа факторов их возникновения. К тому же тщательно продуманный тест поможет привлечь к данной области исследования новые научные силы. На этот последний пункт, хотя и связанный скорее с проявлениями исследовательской психологии, нежели психологии опрашиваемых, стоит тем не менее обратить особое внимание.

Мне бы, однако, хотелось еще раз повторить, что при составлении подобного универсального теста следует руководствоваться тем, чтобы все наши вопросы в совокупности охватывали понятие одиночества по крайней мере в такой же степени, как один-единственный вопрос: «Вам одиноко?» Определение детального соотношения баллов нашего теста с явлениями несомненного одиночества подействовало бы на нас в общем и целом успокоительно. Но в действительности такое соотношение не представляется убедительным, поскольку указанная корреляция могла быть получена на основе данных о явлениях, которые, по существу, лишь вызывают ассоциации с одиночеством, например сосредоточенности человека на своем внутреннем мире или стремлении проводить время одному. И в то же время это привело бы к пренебрежению явлениями, непосредственно относящимися к одиночеству, например когда человек истосковался по собеседнику, с которым можно поделиться своими чувствами.

Вероятно, следует принять во внимание и возможность такого подхода к изучению одиночества, как показ респондентам картин, которые преднамеренно вызывают ассоциации с одиночеством: например портрет человека, смотрящего в окно. Респондентов можно было бы попросить описать действие, запечатленное на картине, и что изображенный на ней человек, возможно, ощущает, а потом спросить, приходилось ли им испытать то же самое чувство, давно ли и как часто. Можно было бы, наверное, разработать способ кодирования таких ответов, чтобы систематически им пользоваться. Этот подход

представляется многообещающим, ибо он мог бы помочь респондентам более правдоподобно описать свои чувства одиночества и в то же время снабдить нас данными для систематического анализа. Сразу же оговорюсь, что у меня нет собственного опыта применения этого метода и нет уверенности в том, что он окажется эффективным.

Как бы то ни было, я бы предпочел, чтобы мы разработали наш инструментарий, весьма чувствительный к тому комплексному эмоциональному состоянию, которое мы расцениваем как одиночество, а не к выявлению факторов, которые ведут к одиночеству или с ним ассоциируются. Методом измерения становится, в сущности, операционализация. Нам же нужно следить, чтобы она выражала суть нашего понятия одиночества.

Теоретические вопросы

На какие же вопросы, касающиеся сущности одиночества, мы должны ответить, если собираемся понять его? Наверное, любой перечень этих теоретических вопросов будет произвольным, таков и мой.

Сколько существует форм одиночества? Является ли одиночество единым синдромом вполне определенного типа или существуют различные типы одиночества? Наконец, третья альтернатива: быть может, у одиночества вообще нет определенного ярко выраженного характера, так что одиночество одного человека — явление совершенно отличное от одиночества другого человека, разве что и тот и другой стремятся находиться в обществе одного или нескольких людей?

Я убежден, что существуют фактически два эмоциональных состояния, которые люди, пережившие их, склонны расценивать как «одиночество». Я называю эти состояния соответственно эмоциональной изоляцией и социальной изоляцией [Weiss, 1973]. Первое, как мне кажется, вызвано отсутствием привязанности к конкретному человеку, а второе — отсутствием доступного круга социального общения. Факторный анализ данных, полученных Рубинстайн и Шейвером [см. с. 275—300 наст. изд.], служит хорошим подтверждением этому.

Но вопрос оказывается исчерпанным далеко не полностью. В частности, было бы полезно выяснить, какое душевное состояние испытывают люди, считающие себя

одинокими; существуют ли только эти два состояния или есть еще и другие. Если пожилые родители переживают, что их взрослые дети, уехавшие из родного дома, живут слишком далеко от них, то как они называют свои переживания и какова может быть природа этих переживаний? (Возможно, им недостает детей, но они вовсе не чувствуют себя одинокими из-за этого.) К тому же еще не ясно, в какой мере совпадают различные состояния, определяемые на данный момент как одиночество. Было бы удобно считать их абсолютно различными друг от друга, но они могут и не быть таковыми.

Вследствие чего одиночество обнаруживает свои характерные особенности? Почему так часто особым признаком одиночества, обусловленного эмоциональной изоляцией, бывает тревожное беспокойство, а особым признаком одиночества, порожденного социальной изоляцией, — ощущение намеренного отторжения. Имеется хорошо разработанная теория, которая может помочь нам понять одиночество эмоциональной изоляции при условии, что мы будем связывать эмоциональную изоляцию с отсутствием привязанности [Bowly, 1969, 1973, 1980; Parkes, 1972; Weiss, 1973]. То, что социальная изоляция вызывает у человека ощущение бессмысленности своего существования и собственной незначительности, а также напряженное состояние и скуку, кажется почти очевидным; и все же нам важно точнее разобраться, откуда у личности возникает потребность в общении, в каком объеме оно необходимо и при каких обстоятельствах, с тем чтобы симптомы одиночества ослабли. Энн Пепло (в личной переписке со мной) как-то сказала, что имеет смысл специально изучить значение, придаваемое удовольствию от общения, удовлетворению, полученному благодаря общению, и вместе с тем вновь приобретенную когнитивную уверенность, которую дает знание о том, как другие люди смотрят на мир. Это фактически те две функции, которые Кули относит к функциям первичной группы: оказание моральной поддержки и наделение смыслом. Не исключено, что мы оживляем известные прежде социологические теории.

Какие факторы, ситуативные и характерологические, способствуют одиночеству? Как взаимодействуют ситуативные и характерологические факторы? В настоящее время у нас существует два направления в исследовании факторов, связанных с одиночеством. Одно из них рассмат-

ривает *ситуации*, при которых возникает вероятность одиночества: личные обстоятельства разведенных и овдовевших, ситуации общения у людей, находящихся в больнице или сменивших недавно место жительства. Второе направление в исследовании факторов, связанного с одиночеством, изучает *характер личности*: сосредоточенность на своем внутреннем мире, застенчивость, низкую самооценку и т. д. Когда мы наблюдаем за относительно постоянными ситуациями межличностного общения индивидов, например при изучении первокурсников колледжа, живущих в общежитии, мы, естественно, приходим к рассмотрению характерологических факторов. Когда же нам не удается получить данные о личности, обычно в случае широкомасштабных наблюдений, нам остается полагаться на ситуацию как на единственный источник объяснения.

Ни в ситуативных, ни в характерологических исследованиях пока что не была сделана попытка точно определить, что же именно вызывает одиночество. Ученые, предпринявшие ситуационные исследования, ограничивались, например, замечанием, что около половины выборки госпитализированных больных свидетельствовали, что томятся от одиночества. Но никто из исследователей не продолжил опрос, чтобы узнать, в каком именно отношении положение неодинокого госпитализированного больного отличается от положения одинокого госпитализированного больного. А нам нужна именно такая информация, чтобы понять не только то, почему больницы — юдоль одиночества, несмотря на полное отсутствие возможности побыть там одному, но и что можно было бы предпринять для преодоления этого состояния.

Подобным образом и в характерологических работах не установлено, какие люди, застенчивые от природы, не одиноки, а какие из тех, кто сосредоточен на предметах внешнего мира (экстраверты), одиноки. На восприимчивость к одиночеству может повлиять прошлое человека; степень же уверенности в себе или общительность могут находиться в каком-то сложном взаимодействии друг с другом. Более четкое представление о том, какие типы людей чувствительны к одиночеству, способствовало бы пониманию природы одиночества.

На каком-то этапе нам следует изучить взаимосвязь ситуации и характера как равнозначных факторов одиночества. Встречаются люди, у которых чувство одиночества возникает мгновенно, но оно возникает только в

обществе тех людей, которые им незнакомы; у других людей одиночество появляется временами при любых обстоятельствах. Одни склонны рассматривать любую ситуацию как закрытую для межличностного общения; другие могут быть настроены более оптимистично и дольше сопротивляться наступающему одиночеству. Личная утрата или лишения в прошлом могут повлиять на то, как оценивается личность данная ситуация, но возможно и то, что некоторые люди способны справляться с этими ситуациями и совершенно неспособны справиться с другими.

Нашей целью в данной статье должно быть достижение такого уровня, при котором мы сможем предсказывать, какие люди и при каком рода обстоятельствах почувствуют себя одинокими. Достижение такой возможности не означало бы, однако, что мы окончательно решили проблему одиночества, но это означало бы, что мы значительно продвинулись вперед в ее изучении.

«Эпидемиология» одиночества. С проблемами ситуаций и характера личности, приводящих к одиночеству, тесно связаны проблемы демографических групп, в которых одиночество встречается особенно часто. Это группы людей, наиболее подверженных «риску».

Мы знаем, что холостые более склонны испытывать чувство одиночества, чем женатые, а среди холостых скорее всего почувствуют себя одинокими те, кто был женат прежде. Несомненно, определяющим моментом здесь становится отсутствие любовной привязанности. К сожалению, обычное обзорное исследование психологического комфорта не позволяет провести различие между неженатыми людьми, у которых все же есть любовная привязанность, и теми неженатыми, у которых ее нет. Было бы разумно включить в обзорное исследование одиночества и такие вопросы: встречается ли, видится ли с кем-то в настоящее время респондент и есть ли какой-нибудь другой взрослый человек, друг или родственник, который, по словам респондента, что-то значит в его или ее жизни?

Совершенно неясно соотношение одиночества и пола. В ряде работ, посвященных данному вопросу, среди считающих себя одинокими выявлено больше женщин, чем мужчин. Различия такого соотношения, подмеченное в этих работах, небольшое, но оно постоянно прослеживается по разным демографическим группам. Однако

другим исследователям, в частности Расселу и Пепло [Perlau & Perlman, 1982; см. также с. 192—226 наст. изд.] не удалось установить никакого расхождения между полами в связи с одиночеством. Разница в полученных данных может быть обусловлена несхожестью исследованных групп населения или примененных методов изучения. Тенденция здесь такова, что существенный разброс обнаруживается при изучении больших групп населения, а отсутствие различий — при изучении специфических групп, например студентов; но у нас пока нет достаточного опыта, чтобы сделать точные выводы.

Вызывает недоумение выявленная корреляция между одиночеством и уровнем доходов. Оказывается, бедняки обнаруживают несколько более высокий уровень одиночества. Не происходит ли это потому, что низкий уровень доходов приводит к ограниченному кругу общения? Или это происходит вследствие того, что ограниченные запасы собственной активности и личной инициативы в общественной жизни приводят как к уменьшению доходов, так и к недостаточно активному общению? Или эта корреляция исчезнет, если подвергнуть статистической проверке семейное положение каждого, количество детей, род работы и тому подобное?

Каково естественное развитие одиночества, какова последовательность эмоциональных состояний, через которые оно проходит в своем развитии? Мы склонны считать одиночество эпизодическим острым ощущением беспокойства и напряжения, связанным со стремлением иметь дружеские или интимные отношения. Но вполне возможно, что одиночество претерпевает определенные изменения в том случае, если оно становится хроническим: одиночество постепенно превращается в безнадежную апатию. Бывает, однако, и так, что хронически одинокие люди привыкают не обращать внимания на свое нелегкое положение, подобно тому как вдовы и вдовцы часто привыкают не поддаваться чувствам, вызванным потерей близких. Нам необходимо более серьезно исследовать изменяющуюся природу одиночества, когда оно представляет собой непрерывно длящееся состояние, и выяснить, проявляется ли хроническое состояние одиночества отличным образом от острого чувства одиночества.

Необходимо также больше узнать о том, как с воз-

растом меняется подверженность риску одиночества. Почти определенно можно сказать, что одиночество более распространенное явление в юности, чем в более зрелом возрасте, и сильнее ощущается среди молодежи, хотя мы пока еще не располагаем необходимым количеством данных, которые бы представили убедительные доказательства в пользу именно этого наблюдения. И все же есть данные обследования, показывающие, что разведенные и овдовевшие люди старшего возраста склонны реже считать себя одиночками, чем разведенные и овдовевшие молодые люди [Maisel, цит. по: Weiss, 1973; см. также с. 275—300 наст. изд.]. Уменьшается ли с возрастом подверженность риску одиночества? Если это так, то что стоит за влиянием, которое возраст оказывает на нашу способность устанавливать прочные и длительные связи — или по крайней мере на наше стремление их устанавливать?

Каковы косвенные причины возникновения одиночества? Почему человек устроен так, что ему свойственно испытывать одиночество? Если говорить отдельно об одиночестве как эмоциональной изоляции, то какие эволюционные процессы привели к этому ощущению эмоциональной изоляции, вызывающему тревожное и болезненное беспокойство, сопровождающееся одиночеством? Мне кажется, что способность переживать такое состояние эволюционно выделилась, должно быть, потому, что порождает людей, которые стремились найти не только человека противоположного пола, чтобы с ним составить биологическую пару — одной динамики половых отношений хватило бы для этого, — но и найти того, с кем возможно чисто духовное общение.

При изучении поведения разведенных людей мы выяснили, что одиночество заставляет их искать нечто большее, чем просто собеседника или полового партнера. Чувство одиночества убывает только при таких отношениях, когда есть уверенность в постоянной доступности и близости того, кому доверяешь. Одиноким людям иногда действительно ищут поначалу кого-то, просто кого-нибудь, с кем можно проводить время, но вскоре они понимают, что мимолетные связи могут заставить почувствовать одиночество еще сильнее. Они настойчиво выискивают признаки, свидетельствующие о том, что партнеры по общению останутся с ними и им захочется, чтобы этот человек остался.

Возможно, одиночество всегда развивалось так, чтобы подготовить человека к отношениям, в которых были бы заинтересованы обе стороны; быть может, оно эволюционно сформировалось потому, что те, кто обладал этой особенностью, с большой вероятностью включали себя в парное отношение с теми, с кем возможно вступить в устойчивую, постоянную связь. Одиночество, по всей вероятности, давало стимул вступать в такой прочный союз, при котором в нуклеарной социальной ячейке насчитывалось бы больше одного человека для воспитания ребенка.

Требования эволюции, приведшие к большей склонности к воспроизводству потомства у тех индивидов, которые обладают способностью испытать одиночество, — это не тот вопрос, который легко изучить эмпирически. Однако мы могли бы исследовать возникновение определенных состояний, сходных с одиночеством, у других видов живых существ; и, если есть другие живые существа, у которых появляются сходные состояния, мы могли бы задаться вопросом, какого рода связи формируются у них. Выяснение того, каким образом человек как вид приобретал способность к одиночеству, может не иметь непосредственного применения, но это может способствовать рассмотрению одиночества в качестве явления, такого же естественного и такого же значимого, как голод.

Одиночество и привязанность

Возможно, лучший способ познать одиночество эмоциональной изоляции — изучить привязанность человека. Поскольку указанная форма одиночества вызвана отсутствием преданного человека, то для того, чтобы понять одиночество, нам нужно было бы понять всю систему привязанностей. Наверное, на этом нам и следует сосредоточить свое внимание с самого начала. Тогда бы мы стали рассматривать не столько вариации в индивидуальной предрасположенности к одиночеству, сколько способы находить привязанность и типы восприимчивости к отсутствию отношений, где есть привязанность. Нам следует выяснить, как развивается в течение жизни система привязанностей, как устанавливаются отношения привязанности и с какого рода людьми и каковы последствия наряду с одиночеством

в случае, если жизнь проходит без присутствия рядом преданного человека. При этом мы познали бы одиночество эмоциональной изоляции, но только косвенным образом.

Точно так же неплохо было бы сосредоточить внимание исследователей на явлении социальной общности людей, если мы надеемся в конце концов понять одиночество социальной изоляции человека. Вообще же, если бы мы проводили широкомасштабное исследование одиночества, нам, возможно, захотелось бы сориентировать усилия исследователей, бросив лишь часть их на изучение самого одиночества, тогда как другую часть их зарезервировать для изучения социоэмоциональных систем, с которыми связано одиночество. Поскольку одиночество всего лишь сигнал тревоги в рамках определенной системы, нам сначала нужно понять систему в целом.

Определенные трактовки теории одиночества

Совершенно невозможно, чтобы в жизни имело место такое важное явление, как одиночество, и чтобы общество при этом не давало ему различных объяснений. Такие сформулированные общественным мнением повседневные объяснения оказывают огромное влияние на то, как оцениваются отдельные люди и какие при этом даются рекомендации, нацеленные на то, чтобы справиться с одиночеством. Научные теории также получают в конечном счете распространение, но в своем реальном поведении человек скорее ориентируется на обыденные мнения, чем на научные теории.

В ряде работ по данной проблематике было принято исследование распространенных теорий одиночества. Некоторые из них представляют собой изучение атрибуции. Оказывается, большинство одиноких людей придерживаются многофакторной теории поведенческой линии своей жизни. Они, возможно, обвиняют других в том, что оказались в таком положении, что те стали причиной их уязвимости; виня себя, в том, что они такие, в сделанном выборе, а возможно, и в том, что они такие, какие есть на самом деле, они все списывают на обстоятельства. И все же, даже если люди придерживаются теории многих факторов, влияющих на их состоя-

ние и поведение, они скорее всего недооценивают относительную важность ситуативных причин и переоценивают относительную важность своего характера или поступков.

Многое еще предстоит изучить в связи с этими обыденными теориями. Не исключено, что следует заняться дальнейшим исследованием того, что скрывается за поисками причин одиночества в самом себе или в ситуации, приведшей к одиночеству. Какое из вытекающих отсюда объяснений с большей вероятностью связано с попытками что-то изменить, со способностью сохранить уважение к себе, с приобретением уверенности в своих силах? Каким образом обыденные теории влияют на то, как люди переносят одиночество, и на то, что они принимают для преодоления этого состояния? Перефразируя слова В. И. Томаса, можно сказать, что, если даже неверно то, во что люди верят, в своих действиях они руководствуются только тем, во что верят.

Терапия

Велло Серма [Sermat, 1979] обратился к магистерской диссертации Петришена, предложившего тест на одиночество пациентам, которые должны были пройти курс психотерапии. Некоторые пациенты впоследствии прошли курс традиционной психотерапии, а к другим был применен курс терапии, построенный исключительно на вопросах, касающихся одиночества. Оказалось, те, кого подвергли психотерапии по вопросам одиночества, продолжили курс психотерапии и, возможно, получили в результате облегчение. Однако люди, испытавшие жестокую форму одиночества среди тех, кто подвергся традиционной терапии, прервали курс лечения. Этот результат наводит на мысль, что, работая с людьми, испытывающими одиночество, мы должны признавать их одиночество в качестве важнейшего фактора, если хотим им помочь. И мы должны также помочь этим пациентам уменьшить степень их одиночества или по крайней мере научить их переносить его.

Как помочь людям улучшить их состояние одиночества? Можно было бы рассмотреть способы усовершенствования их способности к установлению контактов с другими людьми. Возможно, было бы полезно создать клиники для лиц, испытывающих затруднения при об-

щении. Мы могли бы поддержать идею создания специальных условий, при которых легче завязать знакомство, например сформировать группы по интересам для холостяков и незамужних. Возможно также, полезно было бы дать одиноким людям некоторое теоретическое представление об одиночестве — в лекциях или публикациях, — с тем чтобы их не пугали так сильно собственные переживания.

Возможно, синдрома одиночества можно избежать или уменьшить вероятность его возникновения разными способами. Мы обнаружим в итоге, что одиночество можно смягчить до такой степени, что ситуации, породившие его, будут казаться не внушающими более опасения, и обнаружим также, что это субъективное восприятие одиночества — функция не столько объективных характеристик ситуации, сколько степени комфортности, которой гарантируется, что человек будет нормально чувствовать себя в этой ситуации. Усиление чувства собственного достоинства может, таким образом, оказаться сильным средством снижения одиночества, а интенсивная поддержка чувства собственного достоинства у человека — способом терапии. Изучение ситуативных и характерологических факторов одиночества подскажет как ситуативные рекомендации, так и персональную терапию, которые могли бы помочь одиноким.

Возможно, мы изобретем препараты, прием которых ослабит чувство одиночества. Воздействие таких веществ на человека может выразиться в изменении восприятия им ситуации, в торможении тревожной реакции или в сдерживании образования синдрома одиночества. Одним из претендентов на такое вещество является алкоголь. Понятно, что побочные эффекты алкоголя делают его весьма нежелательным средством ослабления одиночества.

В любом случае тем, кто исследует одиночество, важно постоянно задаваться вопросом о применимости своей работы. Искренняя заинтересованность в конечном ее применении даст серьезную гарантию, что исследование не станет в итоге чересчур академичным. Состояние одиночества, которое мы изучаем, столь тревожно, что на нас, безусловно, лежит ответственность сделать все, что в наших силах, чтобы оказать помощь тем, кто его переживает.

Дж. Рэлф Оди

Человек — существо одинокое: биологические корни одиночества

Говорят, что неврастеники строят воздушные замки, психотоники живут в них, а психиатры взимают и с тех и с других арендную плату. Психиатр Герард повторил данную фразу более двух десятилетий назад, исследуя биологические корни психиатрии. Он пошел дальше этого высказывания, предположив, что биологи, по-видимому, пытаются вбить сваи, соединяющие воздушные замки с землей. Я подумал, что передо мной поставлена примерно такая же задача, когда в 1966 году получил приглашение принять участие в обсуждении проблемы биологических источников одиночества; до этого времени я никогда не задумывался над ней.

Я сразу понял, что не могу ограничиться исследованием животных, но должен уделить много внимания человеку. Я решил сначала ознакомиться с соответствующей литературой и поразмышлять над проблемой одиночества человека, и в особенности о своих собственных переживаниях одиночества, отдельные моменты которых были весьма яркими. Подобный подход, возможно, позволил бы мне выбрать элементы одиночества, не имеющие биологического начала и поэтому *должны* быть чисто человеческими, такие, например, которые предполагали бы символизм или человеческий тип общения. Потом я выяснил, что происходит, когда человека и животных оставляют одних на долгое время — о потере чувствительности существует обширная литература [Audy, 1969]. Далее я занялся вопросом, по-разному ли человеческие культуры справляются с одиночеством и есть ли зна-

чительные расхождения в его восприятии. Я также задумался над тем, существуют ли среди животных какие-нибудь аналоги такого разнообразия восприятия одиночества. Например, будет ли реакция сусликов-индивидуалистов сильно отличаться от реакции общественных кроликов? Является ли тигр одиночкой по сравнению со львом? И как животные на воле или в лабораторных условиях реагируют на изоляцию и остракизм или на ощущение, что они находятся на последнем месте в списке тотемов? Насколько важно удовлетворение потребностей в общении?

Я полагал, что, поразмыслив над этими вопросами, я смог бы решить, имеет ли то, что кажется глубоко человеческим переживанием одиночества, свои аналоги и корни среди животных. Теперь я считаю, что в большинстве случаев одиночество имеет такие корни, и я знаю, что биологические корни — наиболее существенные. Тем не менее человек может быть более одинок, чем животное, так как у него есть разные способы испытать одиночество.

Первой неожиданностью для меня была поразительная нехватка данных об одиночестве в литературе, особенно в литературе по психиатрии. Следующая неожиданность заключалась в том, что, хотя я *думал*, что имею четкое представление об одиночестве, никакой ясности в мыслях относительно этого хорошо известного состояния у меня не было. Мне пришлось выявлять разницу между добровольным уединением и невольной изоляцией, пребыванием наедине с самим собой, одиночеством, остракизмом, ностальгией, тоской по дому, тоской по кому-то, горем из-за потерянного дома или человека, скукой, замкнутостью, аномией, бесцельностью существования, своей непохожестью на других, страстью к перемене мест и формами депрессии, имеющими отдаленное отношение к одиночеству. Первое прозрение наступило, когда я заглянул в свою душу.

Психиатр Харри Стэк Салливан [Sullivan, 1953] признавал шесть фаз в развитии человеческой личности: *младенчество*, заканчивающееся с появлением членораздельной речи, пусть даже бессмысленной; *детство*, с потребностью во взрослых товарищах по играм; *малолетний возраст*, с его потребностью в настоящих товарищах по играм, похожих на самого себя; *подростковый период*, с потребностью в близких отношениях с приятелем или

закадычным другом того же пола; *юность*, с потребностью в близком партнере противоположного пола; и *зрелость*, когда чувства к избраннику противоположного пола преобладают над чувствами к себе (из чего следует, что настоящая зрелость или взрослость встречается гораздо реже, чем нам кажется). Одиночество, по мнению Салливана, сопутствует недостатку, или утрате, или боязни утраты тех элементов человеческих взаимоотношений, которые формируются один за другим с развитием личности индивида. В состав этих элементов входят потребность в нежности и контакте у младенца, потом страх остракизма в малолетнем возрасте и, наконец, потеря или боязнь утраты партнера в зрелом возрасте. В своей наиболее завершенной и самой страшной форме одиночество может проявляться, начиная с подросткового периода. Салливан не дал полного изложения опасных тенденций к патологическому взрослому одиночеству, источники которых могут находиться в более раннем одиночестве младенца.

Поскольку любая форма одиночества является глубоко личной и ее лучше всего описывает сам человек (как это сделал Калгаун, [см. Calhoun, 1963]), я приведу несколько примеров разного рода так называемого одиночества, пережитого мною лично. Я помню, каким ужасно одиноким я чувствовал себя в детстве в Индии, если домашние уходили вечером в гости. У меня были замечательные и тактичные родители, но я не могу забыть, как долго тянулось время и ту пугающую, наполненную призраками пустоту бунгало, когда их не было дома. Мне было слышно, как разговаривают и готовят пищу слуги за забором через дорогу, что иногда меня утешало; но были случаи, когда это усугубляло чувство одиночества из-за широкого пространства ничейной полосы между нашими участками. Можно искать утешения в чем-то незнакомом, и я иногда находил его в звезде, приветливо мерцающей в окне. Тем не менее это ощущение глубокого одиночества в ожидании шагов возвращающихся родителей появлялось лишь от случая к случаю. Очевидно, временами у меня возникала какая-то необходимость, которую я не мог определить или превозмочь.

Но я помню, что совершенно не чувствовал себя одиноким, в отличие от описанного выше состояния, когда в детстве (прогуливая, между прочим, уроки) в одиночку

отправлялся исследовать безлюдные места. Я искал уединения.

Слово «одиночество» происходит от слова «один». Но быть одиноким не обязательно означает быть одному. Легко быть одному и не быть при этом одиноким и легко быть одиноким в толпе. Теперь мы признаем, что здоровое развитие психики требует чередования периодов интенсивного получения ощущений и информации с периодами погруженности в уединение в целях их переработки, поскольку в глубинах нашего сознания происходит гораздо большая часть процесса мышления, чем на уровне линейного мышления, привязанного к внешнему миру.

Уже в зрелом возрасте у меня иногда возникало чувство беспредельного и смутного одиночества в моем собственном доме, когда моя семья находилась где-то далеко. Все пространство нашего жилища, кроме святая святых — моего кабинета, ассоциируется у меня с женой и дочерью, и когда в этом пространстве их нет рядом со мной, появляется ощущение пустоты. Такое чувство исчезает, как только я иду в свой кабинет или в университет, в места, предполагающие уединение, подобно часовне. Представление о том, что некоторые места могут не только предполагать определенную настрой, но и стать неотъемлемой частью личности человека, отражает процесс осознания «социального использования пространства» или того, что антрополог Эдвард Холл [Hall, 1966] называет *proxemics*. Такое отношение к пространству и находящимся в нем предметам уходит своими корнями в поведение животных, но за недостатком времени я не могу подробно останавливаться на этом.

Единственные запомнившиеся мне другие случаи, когда я испытал нечто похожее на одиночество, находясь совершенно один, произошли при двух особого рода обстоятельствах. Во-первых, я отчетливо помню, как несколько раз, натолкнувшись на захватывающую дух сцену, или поразительное существо, или растение, или даже на идею, я вдруг ощущал сильную потребность, чтобы кто-то оказался рядом и испытал те же чувства, поскольку впоследствии их невозможно будет вызвать простым описанием. Но это ощущение я испытал как обостренное чувство одиночества, смешанное с благоговейным трепетом. Вероятно, есть предел тому благоговейному страху, который человек может перенести в одиночку —

если его слишком много, мы начинаем трепетать уже от ужаса. Во втором случае обстоятельства дважды складывались так, что я заблудился, один раз в пустыне, другой раз в горах Трус-Мади на Борнео. Тогда я злился на себя за то, что проявил глупость, отправившись бродить один, никак не помечая свою дорогу, и еще мне было немного страшно. Мне казалось, что я такой затерянный и одинокий на огромном пространстве пустыни или леса. Однако эти два описанных типа переживаний не являются, на мой взгляд, примерами настоящего одиночества, как я его себе представляю и которое надеюсь обсудить — они скорее примеры *неожиданного осознания того факта, что ты один*.

На этом можно закончить рассказ о чувствах человека, когда он один. Я гораздо чаще ощущал нечто вроде одиночества, когда был не один, а находился среди людей — среди тех, с кем не мог общаться (разумеется, речь идет не о том, что я не владел их языком).

Хотя я много времени провел «один» среди племен в Африке и Азии, я не помню, чтобы мне было одиноко с ними. Никогда также я не испытывал настоящего одиночества в общении с тем, что мы зовем Природой; к этому вопросу я еще вернусь. Но мне было скучно и у меня появлялось ощущение тягостного одиночества и отчужденности в обществе людей, говорящих на моем родном языке, но «живущих в другом мире».

В пустыне часто мечтаешь о пиве и лимонаде. Получив, вероятно, слишком большую «дозу уединения» за два года в Сомали, я приехал в Найроби и, покинув гостиницу, отправился на поиски пива. Открыв дверь бара «Торр», я увидел море лиц, компании близких друзей, услышал их веселый смех, шум голосов мужских и пугающих женских. Я никак не мог набраться храбрости и подойти к стойке бара. Отказавшись от этой мысли, я выпил пива в номере гостиницы. У меня ушла неделя на то, чтобы привыкнуть к таким толпам чужих и знакомых людей.

Помню также, как совсем мальчиком, только что приехав в Англию из Индии, я часто простаивал на танцах, подпирая стену, и чувствовал себя изгнанником и нежеланным. И хотя в мечтах я предавался романтическим и даже животным страстям с более привлекательными девочками, я был слишком застенчив, чтобы с уверенностью обратиться к ним, и чувствовал себя на танц-

площадке неуклюжим, как слон. Позднее я понял, что не меня игнорировали, а просто я сам уединялся и потом часто из-за этого хныкал от жалости к себе.

Конечно, два последних примера характерны для проходящих неврозоз, которые мог бы испытать любой, только я, по-видимому, нервничал больше обычного. Общим моментом в них было уединение от общества, объясненное самому себе как исключение или изгнание, сопровождаемые жалостью к себе. Если бы эти ощущения сохранились, то они могли бы перерости в душевное состояние, требующее лечения, даже если бы мне не хватило ума или мужества обратиться за помощью. Однако приведенные здесь эпизоды — я намереваюсь прояснить это позже — были тем, что теперь я бы счел проявлением того типа истинного одиночества, у которого действительно есть биологические корни. За исключением, вероятно, тех случаев, когда я ребенком ждал в темноте возвращения родителей, прежние ситуации не имели отношения к одиночеству, которое, я надеюсь, появится в качестве обоснованного понятия после того, как мы проведем его сравнение с одиночеством животных.

Очень мало работ полностью посвящено проблеме одиночества, и лишь изредка можно встретить хотя бы раздел на эту тему в публикациях по психиатрии и психологии. В подавляющем большинстве работ, к которым естественно обратился бы исследователь, совершенно игнорируется одиночество, а также некоторые состояния и процессы, имеющие все основания быть включенными в данную категорию. (Попробуйте найти одиночество и родственные слова в указателях!) Психиатр Фрида Фромм-Рейхман [Fromm-Reichmann, 1959] выражает недовольство тем, что «автор, желающий подробно рассмотреть проблему одиночества, испытывает серьезные терминологические затруднения. Оказывается, одиночество — такое мучительное и пугающее переживание, что люди пойдут на что угодно, лишь бы его избежать. Подобное игнорирование включает, видимо, и странное нежелание со стороны психиатров внести ясность в этот вопрос с научной точки зрения. Таким образом, получается, что одиночество — одно из наименее удовлетворительно разработанных психологических явлений, даже не упомянутое в большинстве учебников по психиатрии». Именно по этой причине я трачу так много времени,

пытаясь решить, что же нам нужно искать в поведении животных, чтобы еще лучше представить одиночество. Пока мы можем, вероятно, предположить, что одиночество — туманное понятие, включающее эпизоды или состояния, требующие самостоятельного рассмотрения. Кроме того, можно было бы заключить, что одиночество в основе своей связано не с тем состоянием, когда человек один, а скорее с его самоустранением, независимо от того, кто окружает человека — люди или природа. Страх, боязнь остракизма или боязнь встретить замкнутое и каменное сердце, когда нужна нежность, несомненно отягчают переживание одиночества.

Сенсорная депривация

Что происходит, когда обыкновенные люди остаются одни на долгое время или когда они вынуждены перенести даже более сильную сенсорную депривацию? Существует обширная литература, в основном автобиографического характера, где приводятся описания субъективных переживаний, например полярников, людей, оказавшихся одними в лодке среди моря, закрытых в одиночных камер или тех, кому устроили «промывку мозгов». Такие случаи показывают, что, когда эти люди замыкаются в себе, у них появляются поразительно отчетливые галлюцинации. Приступы депрессии из-за одиночества могут привести к попыткам самоубийства. Галлюцинации бывают иногда красочными, например, человек видит длинную шеренгу белок с рюкзаками на спине, пробирающихся по снегу в своих снегоступах. Они могут иметь оттенок святости, подобно галлюцинациям Джошуа Слокама [Slocum, 1905], когда он в одиночку совершал кругосветное путешествие по морю: несколько раз, будучи больным или обессиленным за время шторма, он видел, что на борту судна появлялся своего рода спаситель-штурман, который становился за штурвал. Можно понять, как подобные галлюцинации возникали у отшельников в пещерах. Фактически уединение даже на несколько часов может вызвать заметное психическое расстройство. В таком затруднительном положении оказывались впечатлительные летчики-истребители и штурманы-одиночки бомбардировщиков. Полет

в кабине с прозрачной крышей на высоте 40 000 футов * в течение нескольких часов может привести к серьезной дезориентации и галлюцинациям (например, кажется, будто на крыло садится чудовище).

За последние 25 лет проводилось много скрупулезных исследований добровольцев и жертв, в целях эксперимента изолированных и подвергнутых так называемой *сенсорной депривации* путем изменения степени их обособленности от поступающих раздражителей. Эти исследования были во многом обусловлены случаями идеологической обработки людей во время войны и особого рода трудностями, с которыми сталкиваются астронавты. Хотя такие эксперименты значительно отличаются от реальных жизненных ситуаций, где их длительность и результат неизвестны, поражает тот факт, насколько быстро у объектов эксперимента помрачается сознание и в конечном счете начинаются галлюцинации. Сильная тяга к внешним раздражителям дает о себе знать очень скоро, и человек легче поддается внушению, становится более подавленным, у него уменьшается способность ясно мыслить по сравнению с нормальным состоянием. Сходные галлюцинации отмечались у больных полиомиелитом при длительном пользовании аппаратом для искусственного дыхания, хотя впоследствии пациенты называли их сновидениями.

Короче говоря, нормальное функционирование мозга зависит, оказывается, от достаточного уровня *и разнообразия* воздействующих раздражителей, позволяющих находиться в постоянном контакте с внешним миром, реальностью. В лабораториях Йорка (США) и других городов, где изучаются приматы, проводился сравнительный анализ поведения обезьян, живущих в сенсорно насыщенной обстановке и в условиях изоляции от внешних раздражителей. У таких приматов наблюдалось не только психическое расстройство, но вскоре становилось очевидным, что изолированный шимпанзе просто-напросто неполноценный шимпанзе как особь. Видимо, индивидуальное сознание, хотя бы отчасти, является продуктом психик, находящихся во взаимодействии.

Индивидуальные и культурные различия

Есть много данных, свидетельствующих о том, что животные очень страдают, будучи изолированными. Собаки, наученные повиноваться одному хозяину, или ручные гibbonы, например, могут зачахнуть от тоски и умереть, если их разлучить с хозяевами. Работникам зоопарков хорошо известны потребность животных в общении и то, что эту потребность могут удовлетворить животные другого вида, подобно тому, как человек может общаться со своей собакой. Молодой носорог едва ли вынесет, или даже переживет, длительное путешествие из места обитания в зоопарк в одиночку, но если к нему специально — в целях общения — поместить козла или другое животное, они могут стать неразлучными. В начале 1967 года в один из зоопарков отправили леопарда и пустили к нему в клетку живую курицу, чтобы он подкрепился в дороге; вместо потребности в пище, леопард почувствовал большую потребность в общении с птицей в незнакомой обстановке. Местная газета сообщила об этом необычном союзе под заголовком «Леопард и курица подружались».

Человек тоже привыкает к обществу других видов живых существ. Попав в плен в Германии, Кристофер Берни в течение 18 месяцев находился в одиночном заключении, и его лишь изредка выводили из камеры. Как-то раз ему удалось пронести в камеру улитку. Она не только составила ему компанию на какое-то время, но и стала для него своего рода эмиссаром реального мира [Burgney, 1952].

Длительная изоляция тоже может вызвать серьезное психическое расстройство, в частности непоправимый ущерб может нанести изоляция на ранних этапах жизни, так как в результате появляется особь, сильно замкнутая в себе и социально недееспособная. Это подтверждают обширные экспериментальные исследования. Здесь мне хотелось бы, в частности, обратить внимание читателей на работы Гарри и Маргарет Харлоу об обезьянах [Harlow, 1966] и Джона Б. Калгауна о грызунах [Calhoun, 1963a; Calhoun & Casby, 1958]. Точно такая же реакция, как у животных, наблюдается, согласно данным сравнительно малого числа работ, у изолированных детей (например, у «детей, выкормленных вол-

* 1 фут равен 0,3048 м.— Прим. ред.

чищей», или у других детей, о которых не заботились их слабоумные или больные матери, или у детей, случайно оставленных без внимания). Прежде всего нужно отметить, что у человека и животных существуют индивидуальные различия в потребностях в обратной связи с обществом или в знакомой среде и запахах. Наряду с указанными различиями в потребностях существует различие и в том, как они переносят стресс изоляции; это различие обусловлено в основном возрастом, темпераментом и воспитанием или жизненным опытом. Потребности различаются также в зависимости от вида животных или национальной культуры человека.

Суслик — это настоящий отшельник. Кролик и домашняя мышь относительно общительные животные. Можно ли выявить группы людей с таким же широким спектром терпимости к изоляции или предпочтения определенному числу контактов за единицу времени? Думаю, да. Надо признать, однако, что одиночество человека эмоционально намного сложнее выражено, чем у животного, и это ведет к большему индивидуальному, транскультурному разнообразию людей. Я должен также предупредить, что внешность часто бывает обманчива. Овцы, которые держатся стадами, например, не так зависимы друг от друга, как могло бы показаться по их поведению. Лидерство матери-овцы запечатлевается в мозгу молодого ягненка на очень ранней стадии, и это животное, даже став взрослой особью, будет стремиться следовать за матерью. Лидером стада овец является матка-вожак, остальные тянутся за ней, причем каждый выросший ягненок слепо следует за своей собственной матерью, не проявляя никакого интереса к остальному стаду, довольный, когда толкает других, хотя эмоционально он совершенно равнодушен к стаду. Многие жители наших городов тоже такие, они чувствуют себя очень изолированными или даже одинокими за городом, но испытывают нечто похожее на удовлетворение, когда их толкают в толпе, состоящей из людей, с которыми они не связаны никакими чувствами.

В различных культурах периоды уединения — признанная часть жизни, так как имеются группы населения, живущие среди знойных или полярных пустынь, и островитяне-мореплаватели, которые, сбившись с курса, подолгу остаются в одиночку в своих каноэ. Эти люди, насколько мне известно, часто привыкают к галлюцина-

циям, когда остаются одни. На дальнем конце спектра терпимости к одиночеству находятся культуры, аналогичные в какой-то степени образу жизни суслика, так как они создают культ из пребывания человека в одиночестве. Мой друг Карлтон Гайдузек работал с такой группой, оказавшейся недавно в центре внимания отчасти потому, что мексиканское правительство пыталось установить с ней контакт, а также потому, что у этой группы обнаружен необыкновенный талант к изготовлению скрипок.

Я имею в виду индейцев тарахумара в безлюдной Сьерра-Мадре-де-Чьяпас в Мексике. Небольшая семья может жить в пещере на расстоянии десяти миль от соседа и держать овец и несколько голов крупного рогатого скота для получения удобрений. Основной предмет питания — сухая кукуруза, растертая в порошок. Шестилетний мальчишка с рационом пиноля (pinole*) может уйти с овцами на одну-две недели и не встретит ни одного человека до своего возвращения. В удаленных районах индейцы тарахумара настолько привыкли к уединенному образу жизни, что смущаются и теряются, когда вынуждены разговаривать с другими людьми. Фактически они настолько застенчивы, что могут начать разговор, повернувшись спиной друг к другу. Единственный случай, когда индейцы тарахумара, по-видимому, общаются свободно — вербально, невербально или сексуально, — это во время периодических пирушек (tesquinadas).

Они копят свои запасы пиноля до тех пор, пока их не наберется достаточно для варки пива, предназначенного для tesquinadas. Затем индеец может пробежать (название «тарахумара» происходит от индейского слова, означающего «бежать») примерно десять миль до соседа и пригласить его на намечающуюся пирушку. Вероятно, приглашающий очень смущается в силу своей застенчивости. Давайте представим себе, как он прибыл к своему соседу, когда тот примитивным плугом обрабатывает свой клочок земли, засеянный кукурузой. Вместо того чтобы поприветствовать соседа, повернувшись к нему лицом, гость может сесть на краю поля спиной к соседу, продолжающему заниматься своим делом. Когда сосед проходит мимо, прокладывая плугом борозду, гость

* Поджаренная и подслащенная кукурузная мука. — Прим. ред.

приветствует его: «Cuida!» Когда через какое-то время сосед возвращается, делая новую борозду, он отвечает на приветствие: «Cuida-ba!» Постепенно взаимопонимание хозяина и гостя налаживается настолько, что они готовы встать лицом друг к другу, и тогда их застенчивость часто уступает место приступам безудержного смеха. Такие приступы смеха, сопровождаемые зарыванием пальцев ног в песок, и разного рода невербальное общение могут превратить сцену встречи и «беседы» в веселое представление, подобное фильмам с участием Чарли Чаплина или Лорела и Харди. Для индейцев племени тарахумара, почти превративших в культ уединение, одиночество означает явно не то, что оно, например, означает для студента колледжа или жителя Нью-Йорка.

Мимоходом отметим одну из не затронутых здесь социологических особенностей. Это *аномия*, или ощущение отсутствия норм, возникающее в обществе, членов которого убеждают в необходимости стремления к определенным целям, в то время как возможности достигнуть чего-то очень ограниченны. Человек вынужден принимать или отвергать цели данной культуры, традиционные средства их достижения или и то и другое. Таким образом, человек волей-неволей выбирает какой-то один образ жизни из описанных Мертоном [Merton, 1938, 1964]: *конформизм* (принятие и целей, и средств), *инновация* (принятие целей, но не средств), *обрядность* (принятие средств, но снижение целей), *бунт* (не признание образа жизни и не отказ от него, а изменение строя в целом) или *отступление* (отказ от того и другого). Человеку, выбирающему в силу необходимости отступление, социальная структура покажется безнадежно аномичной или не имеющей норм; в результате у него может появиться склонность к уединению, и обвинять в этом он будет общество, которое, с его точки зрения, не поддается контролю. То есть безнадежность аномии может вызвать у людей, склонных к отступлению, что-то вроде ощущения космического одиночества.

Так Мертон представляет себе аномию. С другой стороны, Роберт Макивер (MacIver, 1960) различает три типа аномии: 1) та, которая возникает, когда жизнь бесцельна из-за отсутствия ценностей; 2) та, которая возникает, когда люди стремятся получить *средства* именно ради самих средств; 3) та, которая возникает,

когда человек изолирован от осмысленных человеческих взаимоотношений (половой акт сам по себе не является с этой точки зрения осмысленной связью; в действительности он может даже усугубить одиночество). Аномия в понимании Мертона и ее первые два типа у Макивера по своему происхождению кажутся связанными исключительно с человеком, поскольку выведены они из норм, характерных только для развитых человеческих обществ, хотя, вероятно, и низшие приматы могут стремиться к власти. Если аномию считать типом одиночества, тогда мы, наверное, можем признать, что у *этого* типа одиночества отсутствует биологическая основа, а есть только социальная. В остальных случаях одиночества, таких, как третий тип у Макивера, ситуация складывается по-другому, и некоторые его источники нам следует искать в поведении животных.

Удовлетворение социальных потребностей

Наверное, разумно было бы начать изложение с анализа упоминавшейся уже обширной экспериментальной работы Гарри и Маргарет Харлоу об обезьянах, но я предпочитаю ограничиться работами Калгауна о грызунах, на которые я уже ссылался [Calhoun, 1963a; Calhoun & Casby, 1958], так как его интересует размер группы, пути социального взаимодействия и последствия массового скопления животных. Работы Калгауна оказали мне существенную помощь в развитии тех идей, которые я выдвинул, не имея экспериментальных данных, и которые непосредственно относятся, как я теперь понимаю, к одиночеству. Далее выстраивается гипотеза.

Итак, структура гармонического баланса у людей и животных требует хотя бы некоторой реакции со стороны внешнего мира в виде восприятия предметов, запахов, в особенности осмысленных социальных контактов или взаимодействия. Общая для людей и животных *жажда информации* была точно установлена путем наблюдений и экспериментов. Ограничившись пока отношениями общения, я буду использовать термин «*ласка*» («поглаживание»), введенный известным психиатром Эриком Берном для обозначения отношений общения (Берн Э. *Игры, в которые играют люди*. М., 1988). Младенец блаженствует при ласке или физическом контакте, удовлетворяющем большую часть его потребности

в общении или жажду внешнего раздражителя. Лаской в широком понимании может быть просто-напросто осознание присутствия другого человека. Подмигивание, говорящее о признании или взаимопонимании, — еще большая ласка, чем вышеназванная. Может показаться, что нам необходим термин, противоположный данному, такой, как «досада» или «оскорбление», но, я полагаю, для данной дискуссии это несущественно.

Две крысы А и В, обе испытывающие потребность в общении, встречаются и вступают в контакт, лаская друг друга; эта ласка может варьироваться от опознавания друг друга путем обнюхивания до совокупления. Калгаун [Calhoun, 1963a] сначала принял без доказательств, а потом доказал, что возникающее в результате удовлетворение является затыжным состоянием, при котором потребность в общении или жажда внешнего раздражителя временно не ощущается, нейтрализуется. Длительность такого затыжного состояния прямо пропорциональна степени удовлетворения потребности.

Теперь допустим, что третья крыса С, испытывающая потребность в общении, подходит к крысе А, когда та временно бездействует. С не получит ласки и будет разочарована, у нее наступит фрустрация. Не получить ожидаемого ответа так же обидно, как натолкнуться на равную этому чувству досаду или оскорбление. Фрустрация — тоже затыжное состояние, длительность которого примерно пропорциональна интенсивности фрустрации.

Представим себе группу потенциально «равных» подростков, находящихся вместе и контактирующих друг с другом таким же образом. Какие индивиды (из них мы выберем одного и назовем его J) неоднократно разочаруются, не найдя ласки, будет зависеть от случайности. Личность J и его надежды соответственным образом изменятся. Тогда он, ощущая потребность в общении, может обратиться к еще одному индивиду, К, у которого тоже есть потребность в общении. Но J может на сей раз обратиться к К по-другому: возможно, изменились его надежды, возможно, J слишком часто встречал отпор, и К сочтет его подход как не совсем соответствующий ситуации (возможно, J своим приставанием стал напоминать Урию Гипа). Таким образом, на модель личности и поведения J может далее повлиять неудовлетворительный и неадекватный отклик со стороны К, хотя К тоже испытывает потребность в общении. Можно пред-

положить, что совокупность подобных случайных встреч на раннем этапе развития всегда существующих генетических и других индивидуальных различий, обстоятельства, такие, как болезнь или неспособность добыть достаточное количество пищи (скажем, из-за отпора, полученного на месте кормления), входят в число факторов, определяющих появление табели о рангах и низведение некоторых особей, первоначально обладавших, по всей видимости, «нормальными» возможностями, к низшим рангам иерархии.

Взяв это за основу, я предлагаю обсудить, во-первых, соотношение удовлетворения и фрустрации в зависимости от размера группы и, во-вторых, то, к каким последствиям примера отнесение в конце списка тотема. При этом я отдаю себе отчет в том, что ради краткости изложения должен, к сожалению, опустить ряд доказательств.

Удовлетворение, фрустрация и размер группы

В огороженном месте с обилием пищи и воды мы наблюдали за увеличивающимися по численности группами крыс. У одинокой крысы, как показано на рис. 1 в точке нуля, нет возможности получить удовлетворение от общения. По мере увеличения группы быстро возрастает число удовлетворительных встреч, как показано на первом отрезке кривой «удовлетворение». Но растет и фрустрация. Кривые на рис. 1 отражают количество времени, проведенное в одном из двух затыжных состояний. Наступает такой момент, когда четвертая часть времени уходит на пребывание в состоянии удовлетворения и такое же время — на состояние фрустрации. Оставшаяся часть времени уходит на нейтральные состояния. Если количество крыс превысит эти пределы, то время удовлетворения начинает уменьшаться, а время фрустрации из-за скопления животных будет увеличиваться. Таким образом, существует оптимальный объем группы, представляющий физиологический баланс, при котором удовлетворение и фрустрация уравниваются друг друга (около 12 взрослых особей крыс и других видов животных, по данным Калгауна).

Здесь необходимо сделать отступление на тему эволюции. Постоянное удовлетворение потребностей в природе недостижимо. Следует ожидать, что эволюция видов

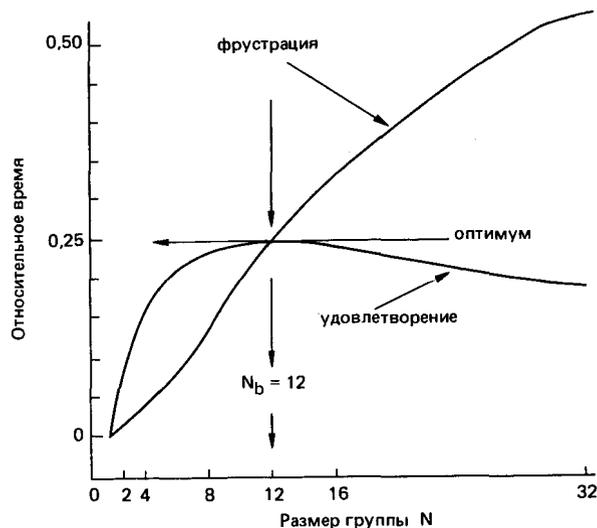


Рис. 1. Размер группы — мера возможности встреч — показана на рис. в связи с относительным временем, проведенным в затыжном состоянии удовлетворения или фрустрации. Время состояния фрустрации будет увеличиваться с увеличением размера группы, а время удовлетворения имеет предел насыщения, наступающий, когда время пребывания в одном из двух состояний примерно равно, то есть составляет около 0,25 в любом из двух состояний, и 0,5 в нейтральных состояниях. Предполагается, что на этой стадии оптимальные физиологические состояния достигаются с максимальным удовлетворением, когда численность популяции должна рассматриваться как оптимальная, а множество (численность группы, размер потребности в социальном взаимодействии, физиологические системы, регулирующие при этом внутренние процессы и стрессы) выбрано в интересах эволюционной экономии (данные Калгауна).

приведет к оптимальному физиологическому состоянию, при котором состояния удовлетворения будут примерно уравновешены состояниями фрустрации равной продолжительности. (Фрустрация, таким образом, представляет собой необходимую здоровую часть жизни — в разумных дозах.) Выходя за пределы этого основного уровня N_b , фрустрация возрастет с такой скоростью, что при группе в N_b^2 все особи будут постоянно находиться в состоянии фрустрации.

Можно представить себе существование некоего вида животных с такой высокой степенью адаптации, что осо-

би могли бы одинаково успешно переносить и полное отсутствие взаимодействия, и такое большое число контактов, когда едва хватает времени на еду и сон. В этом случае группы или колонии любого размера были бы одинаково жизнеспособными. Достичь такого состояния можно было бы только за счет чрезвычайно сложных физиологических механизмов и большого расхода эволюционной энергии. Однако эволюция отличается строгой экономией. Следовательно, нам нужно рассчитывать на эволюцию, предъявляющую ограниченные требования к частоте социальных контактов и к соответствующему оптимальному размеру группы, которая позволит максимально их удовлетворить; а достичь этого можно, только уравновесив удовлетворение фрустрацией.

Имеются данные о том, что и у человека физиологическая структура и основные психические потребности сориентированы на особый размер группы, соответствующий его потребности в определенном уровне социального взаимодействия или ласки. У этого явления есть генетическая основа, но есть и значительные индивидуальные фенотипические различия благодаря культурным факторам и особенно — прежнему опыту индивида. Калгаун располагает некоторыми доказательствами в пользу того, что для человека основной или оптимальный размер группы N_b также примерно равен 12 взрослым индивидам, но, вероятно, фенотипические факторы перекрывают генетические требования. Тем не менее не нужно забывать, что на генетически обоснованный, оптимальный размер группы воздействуют генетически обоснованные физиологические механизмы. В этом мы, возможно, найдем основу для дальнейшего изучения результатов стресса, испытываемого человеком в толпе, и проектирования жилых массивов.

Представленное выше обсуждение имеет прямое отношение к склонности индивида к замкнутости и одиночеству в связи с его потребностью в ласке.

Значимость принадлежности к низшей категории

Нахождение в конце списка тотема также непосредственно связано с риском испытать одиночество, замкнувшись в себе. Калгаун использует термин «скорость» в ка-

честве своей особой оценки того, насколько особь готова отправиться в то место, где у нее будет больше шансов встретиться с другими. В колониях мышей при лабораторных испытаниях каждая мышь имела свою метку с целью опознания, и наблюдатели в течение данного отрезка времени регистрировали каждый случай появления мышей в определенных местах (таких, как место нахождения воды и пищи), где возможность встреч была наиболее вероятной. После длительных наблюдений каждой мыши выставлялся балл, равный ее «скорости». У главаря группы, или мыши (крысы) «альфа» исследователи, естественно, отметили самую высокую скорость. У мыши «омега» скорость была настолько низкой, что, будь она еще ниже, мышь не смогла бы остаться в живых: был достигнут предел робости. Низкоскоростные мыши ждут, пока заступят все другие особи, прежде чем набраться храбрости и отправиться за едой и водой, и часто в спешке удирают, если пошевелится доминирующая особь.

Если отдельных мышей расположить в порядке их баллов за скорость, то получится классификация, подобная табели о рангах. Калгаун обнаружил, что когда балл за скорость каждой особи наносится на график относительно ее рангу по скорости, то точки от мыши «альфа» в верхнем левом углу графика до мыши «омега» в его нижнем правом углу дают падение почти по прямой линии. Если размер группы увеличить, то мышь «омега» не может опуститься ниже своей отметки за скорость, так как она уже достигла предела подчиненности. Точка для мыши «омега», с другой стороны, будет просто продвигаться вправо, так как теперь надо оценить большее количество мышей. Скорость мыши «альфа» убывает. Изгиб линии выравнивается, если процесс скопления мышей продолжается, наступает такая стадия, когда у мыши «альфа» наблюдается примерно такой же низкий уровень скорости, как у мыши «омега». На этой стадии все мыши равны, но их активность — самого низкого уровня, и группа обречена на вымирание. Нет никакого социального взаимодействия и нет размножения.

В естественных колониях у животного «альфа» — богатый мир реальности благодаря повторяющимся контактам с другими особями и соотносительности с территорией колонии. Оно может выдержать лишение большого числа таких контактов или «потерю объектов» без особых страданий. В отличие от этого мир «замкнутого» (ушед-

шего в себя) животного сужается до такой степени, что его связь с реальностью становится пугающе слабой. Калгаун рассказал мне, что взял «замкнутых» крыс и улучшил им питание. Казалось бы, событие незначительное, но в результате эти крысы испытали потерю объекта поиска как утрату последнего важного для них фактора, к которому они уже привыкли. Испытыв потрясение из-за новой обстановки, многие крысы еще больше замкнулись и умерли от голода в условиях улучшившихся запасов пищи. Я уже упоминал пленного Кристофера Берни, пронесшего в свою камеру улитку, чтобы та составила ему компанию [Vigney, 1952]. Ему удалось остаться в здравом уме благодаря тому, что весь период бодрствования он подчинил жесткой дисциплине. Несмотря на голод, Кристофер Берни всегда делил единственный паек на части и съедал половину утром и половину вечером. Тем не менее, проведя долгое время в заключении, когда осознание реальности сильно ослабло, он почувствовал, что самые незначительные перемены вызывают у него серьезную тревогу. Например, на каком-то этапе пребывания в заключении ему сначала дали хлеб, а потом суп, и это нарушило долгую традицию, когда суп подавали первым. Однажды Кристофера Берни перевели в камеру улучшенного типа. В тот момент ему казалось, что все его спокойствие находится под угрозой, и ему приходилось делать невероятные усилия, чтобы не потерять ощущение реальности и не сойти с ума — во многом так же, как одной из «замкнутых» крыс Калгауна. Если бы в одном из таких случаев Берни сломался, он, возможно, нырнул бы в такие глубины одиночества, которые ему не приснились бы даже в самом кошмарном сне.

Выводы: одиночество животных и людей

Необходимо различать *периоды* простого одиночества от длительных *состояний* одиночества. Первые — нормальная реакция, если они не являются непомерно интенсивными или частыми; последние — всегда патологические.

По крайней мере высшие млекопитающие испытывают *простое одиночество*, когда прерывается их связь с себе подобными. На протяжный вой одиночества собаки или

волка их сородичи могут откликнуться с очень далекого расстояния. Если ненадолго оставить без внимания совсем молодых животных и многих младенцев, то у них почти мгновенно могут проявиться признаки того, что, по-видимому, и есть простое одиночество, выражающееся как явное страдание и объясняющееся, вероятно, страхом потери общения, а не только действительной его потерей. Крошечные утята вытягивают шею и жалобно пищат, если их мать быстро несется вперед или забывает регулярно крякать на определенной высоте от поверхности земли. Является ли это формой зарождающегося одиночества?

Периоды уединений необходимы человеку, и потому он будет их искать. Некоторые люди могут научиться уходить в себя и размышлять в присутствии других, но большинство из нас вынуждено подыскивать себе убежище время от времени. Нехватка таких убежищ — печальная особенность структуры городов. Однако уединение должно уравновешиваться общением. Лимит общения, восприимчивый как одиночество, означает не просто разобщение в среде людей, но нехватку близких отношений с ними. Присутствие людей, которые не способны дать ощущение близости и теплоты, усугубляет одиночество вместо того, чтобы его облегчить. Внезапное осознание того, что ты один, когда встречаешься с чем-то, вызывающим благоговейный трепет, или невыразимо прекрасным, может вызвать чувство, похожее на одиночество, но ненадолго и лишь потому, что не с кем поделиться своими переживаниями.

Патологическое одиночество у животных оказывается добровольным уходом в себя и постепенной утратой социального взаимодействия или ласки, необходимых для здоровой психики. Ощущение реальности у одинокого животного значительно снижается и находится под угрозой из-за пустяков. По-видимому, это состояние вызывает тип остракизма, связанного с социальной иерархией. Однако крайние состояния одиночества у животных, проявившиеся при лабораторных исследованиях как у крыс Калгауна, так и у обезьян Харлоу, оказывается, редко встречаются в природных условиях, и их легко смягчить; например, самцы обезьян, изгнанные из своей стаи, бродят в одиночестве до тех пор, пока не присоединятся к своей или другой стае.

Подобно этому патологическое одиночество у лю-

дей — добровольный разрыв с обществом, обычно трактуемый как исключение или изгнание, часто сопровождающийся жалостью к себе и ведущий ко все возрастающей жажде осмысленных человеческих взаимоотношений. Одиночество может выражаться не только в уходе в себя, но и в вялости, неактивности, депрессии и унынии. Его крайним выражением было бы, вероятно, шизофреническое исследование опустошенной души в поисках чего-то, что станет снова значимым и любимым.

Однако человек по сравнению с животными способен намного более сложными способами испытать одиночество. Вынужденная замкнутость вследствие остракизма может вызвать патологическое одиночество, и различные формы остракизма — распространенное явление в сообществах людей, настолько распространенное, что некоторые люди находят определенное утешение в создании групп, преданных остракизму в качестве меньшинств или же по другим параметрам. Остракизм также имеет аналоги в различных колониях животных. Но, оказывается, у животных отсутствуют аналоги или источники дефектов сложных человеческих обществ, вызывающих ощущение отсутствия норм, аномию. У животных, по-видимому, у приматов, можно было бы найти некоторые аналоги той особой и обычно простой форме одиночества лидера; оно встречается тогда, когда необходимо принять неприятное решение, как, например, президенту США Трумэну пришлось решать, сбрасывать ли первую атомную бомбу.

Виды животных развивались по-разному в смысле их реакции на разлуку с другими своими сородичами. Тигры не живут прайдами, а обезьяны живут стаями. Подобным образом в результате социокультурной эволюции различаются и человеческие общности: сравните эскимосов или сомалийцев с горожанами, или индейцев племени таракумара с обитателями бразильской *favela* или, быть может, японцев с тамилами. Некоторые культуры регулярно санкционируют уединение для отдельных индивидов, особенно для священников, и такое санкционированное обществом уединение учит индивида переносить одиночество, и в равной степени привлекает тех, кто стремится остаться один.

Существуют значительные индивидуальные различия в восприимчивости к одиночеству как у животных, так и у человека. Но особенно это касается человека, что объ-

ясняется результатом аккумуляции жизненного опыта или того, что Рене Дюбо называет «воплощенным опытом». Имеются также различия, связанные с возрастом. Зрелость обычно укрепляет личностное «Я», предоставляет психике больше возможностей переключиться на другие переживания и сильнее привязывает к реальности. К тому же то, чем человек дорожит больше всего и по чему он больше всего будет тосковать, может меняться с возрастом: мать — товарищ — партнер противоположного пола.

Животным необходима не только ласка, получаемая в удовлетворительных дозах от других живых существ, особенно от себе подобных, но также — в разной степени — и эмоциональная отдача от восприятия предметов и мест. Сравните привязанного к дому кота с более привязанной к человеку собакой. Предметы, и в особенности места с их узнаваемыми звуками и запахами, могут быть почти так же дороги сердцу человека, как дорог ему и его партнер. Их отсутствие способно вызвать ту безотрадную форму одиночества, которую обычно называют ностальгией.

Животных от одиночества может спасти сообщество других видов существ. Человека тоже. Первобытный человек, должно быть, обладал чувством единения с природой, и хотя впоследствии, когда человек начал представлять себе внешний мир как нечто поддающееся его власти, оно в целом было утрачено, но ощущение единства с природой в ряде культур все еще поддерживается. Его развивают также некоторые люди в обществах, практически потерявших это «экологическое сознание». Экологическое сознание дает постоянную общность и общение, при котором не обязательно иметь определенного любимца-животное или даже определенного партнера.

Итак, можно сделать вывод, что одиночество действительно имеет биологические корни, но у человека оно сильнее и сложнее, чем у любых животных. Почему? Потому, что невиданное развитие человеческого разума сначала позволило человеку выделить себя как нечто совершенно отдельное от живой системы вокруг него; потом — назвать ее «окружающей средой» и почувствовать способность управлять ею и подчинить ее себе; затем — накопить силы для ее уничтожения и еще больше отдалиться от той системы, в которой он — всего лишь один из компонентов. Потому, что наряду с перечисленными до-

стижениями часть мозга человека, находящаяся в прямом сенсорном контакте с окружающей природой, гипертрофировалась в сознании и утратила в основном свою способность поддерживать связь с глубинами другой части мозга; наконец, потому, что вместе с этим человек создал общества и сопутствующие структуры, в которых из-за недостатка понимания его сущности его человеческие потребности были упущены из виду. Ему негде преклонить голову — вокруг лишь холодные и не вызывающие в душе отклика пространства.

*Дэниел Перлман
и Летиция Энн Пепло*

Теоретические подходы к одиночеству

В течение многих лет психологи и социологи высказывали свои суждения об одиночестве. В дидактических целях мы классифицируем их рассуждения на восемь групп: психодинамические, феноменологические, экзистенциально-гуманистические, социологические, интеракционистские, когнитивные, интимные и теоретико-системные. Цель данной статьи — раскрыть, сравнить и оценить эти теоретические подходы.

Естественно, сравнивать интерпретации одиночества можно по многим аспектам. Мы сконцентрируем внимание на трех основных положениях. Во-первых, какова природа одиночества как такового? Является ли оно нормальным состоянием или это ненормальное состояние? Позитивный или негативный опыт оно представляет? Во-вторых, каковы причины одиночества? Находятся ли они внутри личности или же коренятся в ее окружении? Проистекают ли они из современного или исторически формирующегося поведения? В-третьих, что, возможно, не столь важно, на основании каких эмпирических данных (биографических исследований, систематических и т. п.) или интеллектуальных традиций формулировалась теория одиночества?

Эти сравнительные положения должны быть представлены в виде кратких исчерпывающих характеристик. Сами по себе разумные суждения не обязательно взаимоисключают друг друга. Так, например, Серма, как мы убедимся, занимает позицию, совмещающую в себе по крайней мере две различные точки зрения. При этом сторонники каждого теоретического подхода не всегда находят полное согласие между собой. Кроме того,

сравнительный анализ затруднен фрагментарностью большинства «теоретических» положений об одиночестве. Зачастую у сторонников какой-либо психологической школы опубликована лишь краткая статья об одиночестве, или же порой эта тема затронута как часть более обобщенного изложения общих взглядов.

В одной части своей статьи Дерлега и Маргулис [Derlega & Margulis, 1982] выделяют три стадии развития данного понятия. На первой стадии обосновывается важность понятия одиночества. На второй стадии понятие изучается и предпринимаются попытки выявить его сходство и различия с другими явлениями. И только на третьей стадии появляются теории одиночества. Такие теории включают как систему понятий, так и логически совместимые суждения о соотношении составных частей теории. Как отмечают Дерлега и Маргулис, большинство рассуждений об одиночестве не идет дальше первой и второй стадии. Подавляющее число моделей одиночества не представляет собой полного и систематического истолкования на уровне настоящей теории.

Восемь подходов к одиночеству

Психодинамические модели

Хотя сам З. Фрейд не писал об одиночестве, некоторые последователи психодинамической традиции высказывались по этой проблеме [Burton, 1961; Fegreiga, 1962; Fromm-Reichmann, 1959; Leiderman, 1980; Н. Perlau, 1955; Rubins, 1964; Sullivan, 1953; Zilboorg, 1938].

Зилбург опубликовал, вероятно, первый психологический анализ одиночества. Он различал одиночество и уединенность. Уединенность — «нормальное» и «преходящее умонастроение», возникающее в результате отсутствия конкретного «кого-то». Одиночество — это непреодолимое, постоянное ощущение. Неважно, чем человек занят, но одиночество, как «червь», разъедает его сердце.

Согласно Зилбургу, одиночество становится отражением характерных черт личности: нарциссизма, мании величия и враждебности. Одинокий человек сохраняет инфантильное чувство собственного всемогущества, он эгоцентричен и пускает пыль в глаза публике с тем, чтобы «изобличить» других. «Одинокий индивид, как пра-

вило, проявляет болезненную скрытность или открытую враждебность» [Zilboog, 1938, p. 40], направленную как вовнутрь, так и вовне.

Зилбург проследил происхождение одиночества, начиная с детской колыбели. Ребенок узнает радость быть любимым и вызывать восхищение вместе с потрясением, порожденным тем, что он — маленькое, слабое существо, вынужденное ждать удовлетворения своих потребностей от других. Это и есть, по Зилбургу, «квинтэссенция того, что позже становится нарциссической ориентацией... Это и есть также зародыш отчужденности, враждебности и бессильной агрессивности одинокого» [p. 53].

Салливан [Sullivan, 1953] также усматривал корни одиночества взрослого в его детстве. Он установил движущую силу потребности в человеческой близости. Впервые эта потребность появляется в стремлении ребенка к контакту. В подростковом возрасте она принимает форму потребности в приятеле, с которым можно обменяться своими сокровенными мыслями. У подростков, испытывающих недостаток социальных навыков вследствие неправильных взаимоотношений с родителями в детстве, как правило, возникают трудности при установлении приятельских отношений со сверстниками. Эта неспособность удовлетворить подростковому потребности в интимности может привести к глубокому одиночеству.

Статья Ф. Фромм-Рейхман [Fromm-Reichmann, 1959], наверное, цитируется чаще других ранних публикаций об одиночестве. Фромм-Рейхман признает влияние Салливана на ее понимание данной проблемы и соглашается с его точкой зрения о том, что одиночество — «чрезвычайно неприятное и гнетущее чувство». Основываясь на результатах своей работы с шизофрениками, Фромм-Рейхман считает одиночество экстремальным состоянием: «Тип одиночества, который я имею в виду, — разрушительный... и он в конечном итоге приводит к развитию психотических состояний. Одиночество превращает людей... в эмоционально парализованных и беспомощных» [p. 3]. Так же, как и Салливан и Зилбург, Фромм-Рейхман прослеживает происхождение одиночества вплоть до личностного опыта, приобретенного в детстве. В особенности она подчеркивает вредные последствия «преждевременного отлучения от материнской ласки».

С точки зрения трех вышеупомянутых критериев

позиция сторонников психодинамических теорий ясна. В своем анализе одиночества они исходят главным образом из их клинической практики и, вероятно, поэтому склонны рассматривать одиночество как патологию. Возможно, психодинамически ориентированные теоретики в большей мере, чем какая-либо другая группа исследователей, склонны считать одиночество результатом ранних детских влияний на личностное развитие. И хотя ранний (детский) опыт может быть межличностным по своей природе, рассматриваемая традиция концентрирует внимание на том, какие внутриличностные факторы (то есть черты характера, внутриспсихические конфликты) приводят к состоянию одиночества.

Феноменологическая перспектива Роджерса

Карл Роджерс, разработавший сконцентрированную на личности большую терапию, является наиболее известным сторонником феноменологического направления [см. также: Whitehorn, 1961]. Роджерс дважды обращался к теме одиночества [Rogers, 1961, 1970/73]; его анализ основан на «Я-теории» личности. Роджерс полагает, что общество вынуждает индивида действовать в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами. Это ведет к противоречию между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями «Я» в отношениях с другими людьми. Одно лишь исполнение социальных ролей, неважно, насколько оно адекватно, ведет к бессмысленному существованию индивида.

Индивид становится одиноким, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному «Я», он тем не менее думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других. Роджерс говорит об этом так:

«Одиночество... наиболее резко и болезненно проявляется у тех индивидов, которые по той или иной причине оказываются — будучи лишенными своей привычной защиты — уязвимыми, испуганными, одинокими, но обладающими истинным «Я» и уверенными в том, что будут отвергнуты всем остальным миром» [Rogers, 1970/73, p. 119].

Согласно Роджерсу, уверенность в том, что истинное «Я» индивида отвергнуто другими, «держит людей замкнутыми в своем одиночестве» [p. 121]. Страх быть от-

вергнутым приводит к тому, что человек придерживается своих социальных «фасадов» (ролей) и поэтому продолжает испытывать опустошенность.

Основываясь на этой точке зрения, другие исследователи [Мооге, 1976] выводят гипотезу о том, что несоответствие между действительным и идеализированным «Я» в конечном счете венчается одиночеством. Докторская диссертация Эдди [Eddy, 1961] поддерживает эти прогнозы. Как и у психодинамически ориентированных теоретиков, анализ одиночества, представленный Роджерсом, вытекает из его клинической практики, то есть работы с пациентами. Роджерс рассматривает одиночество как проявление слабой приспособляемости личности. Он считает, что причина одиночества находится внутри индивида, в феноменологических несоответствиях представлений индивида о собственном «Я». Отличает Роджерса от сторонников психодинамических теорий то, что он не очень доверяет ранним детским влияниям на формирование личности. Согласно Роджерсу, содержание опыта одиночества составляют текущие влияния, которые испытывает личность.

Экзистенциальный подход

Экзистенциалисты принимают в качестве точки отсчета тот «факт», что люди изначально одиноки. Никто другой не может разделить с нами наши чувства и мысли; разъединенность есть сущностное состояние наших переживаний. Сторонники данной точки зрения зачастую сосредотачиваются на вопросе о том, как люди могут жить, будучи одинокими.

Ярким выразителем этого направления стал Мустакас [Moustakas, 1961, 1972] — автор нескольких популярных книг [см. также: Witzleben von, 1958]. Мустакас подчеркивает значение различия между «суетой одиночества» («loneliness anxiety») и истинным одиночеством. Суета одиночества — это система защитных механизмов, которая отдаляет человека от решения существенных жизненных вопросов и которая постоянно побуждает его стремиться к активности ради активности совместно с другими людьми. Истинное одиночество проистекает из конкретной реальности одинокого существования и из столкновения личности с пограничными жизненными си-

туациями (рождение, смерть, жизненные перемены, трагедия), переживаемыми в одиночку. Как считает Мустакас, истинное одиночество может быть и творческой силой:

«Каждое истинное переживание одиночества предполагает противоречие или столкновение с самим собой... Это свидание с самим собой...— само по себе радостное переживание... И свидание, и конфронтация (с самим собой) суть способы поддержания жизни и внесение оживления в относительно застойный мир; это способ вырваться из стандартных циклов поведения» [Moustakas, 1972, p. 20—21].

Экзистенциалисты, таким образом, призывают людей преодолеть их страх одиночества и научиться позитивно его использовать.

Как и другие вышеупомянутые теоретики, Мустакас работает с клиническими пациентами. Другие сторонники этой ориентации формулируют свои взгляды, исходя в основном из философских рассуждений. В отличие от большинства теоретиков, Мустакас оценивает одиночество положительно. И хотя Мустакас не отрицает, что одиночество может иметь болезненный эффект, он рассматривает его как продуктивное, творческое состояние человека. Экзистенциалисты не прослеживают причинных корней одиночества в привычном смысле слова. Их особенно не интересуют факторы, увеличивающие или уменьшающие вероятность одиночества; для них оно изначально имманентно человеческому существованию.

Социологические толкования

Боумен [Bowman, 1955], Рисмен [Riesman, Glazer & Denney, 1961] и Слейтер [Slater, 1976] — представители социологического подхода к одиночеству. В своей небольшой статье Боумен выдвинул гипотезу о трех силах, ведущих к усилению одиночества в современном обществе: 1) ослабление связей в первичной группе; 2) увеличение семейной мобильности; 3) увеличение социальной мобильности. И Рисмен, и Слейтер связывают свой анализ одиночества с изучением американского характера и одновременно анализируют способность общества удовлетворять потребности его членов. Рисмен и его последователи заявляют, что американцы превратились в

личности, «направленные вовне». Индивиды, «ориентированные на других», не только хотят нравиться, но и постоянно приспособляются к обстоятельствам и контролируют свое межличностное окружение с тем, чтобы определить линию своего поведения. «Ориентированные вовне» люди обособлены от своего истинного «Я», своих чувств и своих ожиданий. (В этом смысле анализ Рисмена, видимо, дополняет анализ Роджерса.) Такими чертами могут быть наделены родители, учителя, основная масса людей. В результате «ориентированная на других» («направленная вовне») личность может приобрести синдром обеспокоенности и чрезмерную потребность в пристальном внимании к себе со стороны других людей, которая никогда полностью не удовлетворяется. Члены нашего «направленного вовне» общества образуют, как заявляет Рисмен в своем названии книги, «одинокую толпу».

Для Слейтера проблема американца как личности заключается не в «направленности вовне», а скорее в индивидуализме как таковом. Слейтер считает, что все мы стремимся к общению, сопричастности и зависимости. Мы стремимся к доверию и сотрудничеству с другими людьми, к «проявлению ответственности за свои импульсы и жизненные ориентации» [Slaters, 1976, p. 9]. Однако эти основные потребности в общении, сопричастности и зависимости недостижимы в американском обществе из-за его приверженности индивидуализму вследствие укоренения веры в то, что каждый должен следовать своей собственной планиде. Результатом этого становится одиночество. Слейтер утверждает:

«Индивидуализм воплощен в стремлении отвергнуть реальность человеческой взаимозависимости. Одна из основных целей американской технологии — «освобождение» от необходимости согласования, подчинения, зависимости или контроля со стороны других. К сожалению, чем больше мы преуспеваем в этом, тем сильнее мы ощущаем разобщенность, скуку и одиночество» [p. 34].

Можно сказать, что Рисмен и Слейтер не столько оценивают одиночество как нормальное или ненормальное состояние, сколько считают одиночество нормативным — общим статистическим показателем, характеризующим общество. Когда они рассматривают одиночество в качестве черты американского характера, они объясняют это модальное качество личности как продукт

социальных сил. Таким образом, причину одиночества Рисмен и Слейтер изначально помещают вне индивида. Эти теории в соотнесенности со временем подчеркивают значение социализации (причина исторического типа), но многие факторы (например, влияние средств массовой информации), способствующие социализации, оказывают постоянное негативное воздействие на личность. И конечно, Боумен, как и многие другие социологи, делает упор на значение событий, происходящих в жизни человека в зрелом возрасте (например, развод). Формулируя свою точку зрения, Рисмен и Слейтер использовали в качестве источников рассуждений прежде всего художественную литературу, статистические данные и данные средств массовой информации.

Интеракционистская точка зрения

Вейс [Weiss, 1973] — главный выразитель интеракционистского подхода к проблеме одиночества. Его объяснение одиночества может быть расценено как интеракционистское по двум причинам. Во-первых, он подчеркивает, что одиночество — это не только функция фактора личности или фактора ситуации. Одиночество — продукт их комбинированного (или интерактивного) влияния. В этом смысле точка зрения Вейса сходна со взглядами Серма [Sermat, 1975]. Во-вторых, Вейс описывал одиночество, имея в виду социальные отношения, такие, как привязанность, руководство и оценка. Такая точка зрения подразумевает, что одиночество появляется в результате недостаточности социального взаимодействия индивида, взаимодействия, которое удовлетворяет основные социальные запросы личности.

Вейс [см. с. 114—128 наст. изд.] установил два типа одиночества, которые, по его мнению, имеют различные предпосылки и различные аффективные реакции. Эмоциональное одиночество представляется результатом отсутствия тесной интимной привязанности, такой, как любовная или супружеская. Эмоционально одинокий человек должен испытывать нечто вроде беспокойства покинутого ребенка: беспокойство, тревогу и пустоту. Социальное одиночество становится ответом на отсутствие значимых дружеских связей или чувства общности. Социально оди-

нокий человек переживает тоску и чувство социальной маргинальности.

Вейс проводил семинары для вдовцов и недавно разведенных. Думается, что именно из собственных попыток оказать помощь участникам этих семинаров он вывел многие из своих теоретических положений. Его интересует «обычное» одиночество — состояние, переживаемое многими, если не большинством людей, на протяжении всей их жизни. Он рассматривает одиночество как нормальную реакцию. Очевидно, Вейс имеет в виду как внутренние (характерологические), так и внешние (ситуативные) причины одиночества. Тем не менее он ясно дает понять, что «из двух подходов ситуативный представляется наиболее привлекательным в этом случае» [Weiss, 1973, p. 73—74]. Вот поэтому Вейс особо и подчеркивает текущие события в жизни личности как ключевой фактор формирования одиночества. Что касается причин возникновения подобного состояния, то здесь интересно отметить, что Вейс [см. с. 114—128 наст. изд.] допускает возможность участия в формировании одиночества даже инстинкта.

Когнитивный подход

Энн Пепло и ее коллеги [с. 169—191 наст. изд.] стали главными пропагандистами когнитивного подхода. Наиболее характерный аспект этого подхода состоит в том, что он акцентирует роль познания как фактора, опосредующего связь между недостатком социальности и чувством одиночества. Определяя указанную роль познания, Пепло обращает внимание на теорию атрибуции (объяснения). Она рассматривает, например, как познание причин одиночества может влиять на интенсивность переживания и на восприятие неизбежности одиночества, сохраняющихся на протяжении определенного времени. Когнитивный подход предполагает, что одиночество наступает в том случае, когда индивид воспринимает (осознает) несоответствие между двумя факторами — желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов. В этом смысле точка зрения Пепло близка взглядам Серма [Serfat, 1978]. Такая постановка вопроса способствовала классификации опубликованной литературы по одиночеству и интерпретации тех гипотез,

которые в противном случае оказались бы парадоксальными [Perlman & Peplau, 1981].

Как и Вейс, Пепло интересовалась явлением одиночества среди «нормального» населения. Важную роль в ее теоретических формулировках играли эмпирические данные обследований и экспериментов. К поискам причин одиночества Пепло подходит достаточно широко: она исследует как характерологические, так и ситуативные факторы, способствующие его возникновению, а также влияние как прошлого, так и настоящего на формирование личности. Когнитивные факторы — отличительный аспект ее теоретизирования — это процессы, происходящие внутри индивида, согласовывающего свою деятельность с реальностью.

Интимный подход

Дерлега и Маргулис [см. Derlega & Margulis, 1982] употребляют понятия «интимность» и «самораскрытие» для истолкования одиночества. Подобно Вейсу, они полагают, что социальные отношения, бесспорно, способствуют достижению индивидом различных реальных целей. Одиночество же обусловлено отсутствием соответствующего социального партнера, который мог бы способствовать достижению этих целей. Одиночество, вероятнее всего, наступает тогда, когда межличностными отношениями индивида недостает интимности, необходимой для доверительного общения.

В основе интимного подхода лежит предположение о том, что индивид стремится к сохранению равновесия между желаемым и достигнутым уровнями социального контакта. Дерлега и Маргулис исследуют, как в этих условиях совокупность социальных связей индивида, его социальных ожиданий и его личностные качества могут повлиять на такой важный в данном отношении баланс. Главным источником теоретических идей Дерлеги и Маргулиса стала, по всей видимости, когнитивная теория, но не клиническая практика или эмпирические исследования. Несомненно, они расценивают одиночество как нормальный опыт в условиях сплошной атомизации общества. Их внимание к непрерывному процессу балансировки желаемого и достигнутого уровня социальных контактов акцентирует текущие детерминанты оди-

ночества личности. Тем не менее их позиция оставляет место и для воздействия на него прошлого развития. Эти исследователи считают, что и внутрииндивидуальные факторы, и факторы среды способны привести к одиночеству.

Общая теория систем

Фландерс [Flanders, 1982] формулирует общесистемный подход к проблеме одиночества. Основное положение этой теории состоит в том, что поведение живых организмов отражает переплетение влияний нескольких уровней, действующих одновременно как система. Уровни располагаются от клеточного до межнационального. С этой точки зрения одиночество представляет собой механизм обратной связи, помогающий индивиду или обществу сохранить устойчивый оптимальный уровень человеческих контактов.

Рассуждения Фландерса об одиночестве не имеют эмпирического источника; они свидетельствуют о дальнейшем распространении системной теории Миллера. При этом Фландерс расценивает одиночество как потенциально патологическое состояние, но считает его также и полезным механизмом обратной связи, который в конечном результате может способствовать благополучию индивида или общества. Системная теория соподчиняет оба мотива поведения — индивидуальный и ситуативный. Отрезок времени, необходимый для того, чтобы оказали свое воздействие определенные переменные, может быть довольно длинным. Однако системная теория по существу представляет собой модель, в которой мотивы поведения включены в развивающуюся динамику общей структуры.

Сравнительное обобщение

Табл. 1 представляет собой обобщение наших сопоставлений восьми указанных теорий. Большинство теоретических рассуждений об одиночестве было связано с клинической практикой или же вытекало из уже существующей теории. Многие исследователи считают одиночество по своей сути извращенным и неприятным пережи-

Таблица 1

Восьмь подходов к одиночеству: сравнительный итог^a

Теория	Психодинамическая	Феноменологическая	Экзистенциалистская	Социологическая	Интеракционистская	Когнитивная	Интуитивная	Системная
База теории	клиническая практика	клиническая практика	клиническая практика	социальный анализ	клиническая практика	теоретические исследования	чисто теоретическая	чисто теоретическая
<i>Природа одиночества:</i>								
положительная	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет	да
нормальная или патологическая	патологическая	патологическая	универсальная	нормативная	нормальная	нормальная	нормальная	нормальная
<i>Причины:</i>								
в личности или в ситуации	в личности	в личности	в условиях человеческого бытия	в обществе	и то и другое	и то и другое	и то и другое	и то и другое
Исторические в детстве, или в настоящем	в детстве	в детстве	на протяжении всей жизни	и то и другое	и то и другое	и то и другое	и то и другое	и то и другое

^a Как итоговое сопоставление тенденций и точек зрения, эта таблица включает суждения, высказанные самими авторами, а также упрощенные позиции, взятые без нюансов и деталей.

ванием; и лишь некоторые из них рассматривают одиночество как чисто патологическую реакцию. Для основной массы специалистов одиночество является феноменом, свойственным широким и самым различным слоям населения. Только сторонники психодинамического подхода акцентируют исключительно детские предпосылки возникновения одиночества. В большинстве теоретических исследований подчеркивается роль наличных факторов, обуславливающих одиночество. Для оценки теории использовалось, как правило, несколько критериев, а именно: их краткость, внутренняя логическая согласованность, эмпирическое подтверждение теории, ее зрелость и т. п. В данный момент нам представляются особо важными две пары критериев. А именно ключевые критерии — завершенность теории и стимулирование дальнейших исследований. Другая пара критериев оценки — эмпирическое подтверждение и практическая значимость теорий.

Очевидно, что используемые для оценки теорий одиночества критерии влияют на соотношение различных подходов к этой проблеме. Как социальные психологи, мы, вероятно, больше, чем клиницисты или философы, заинтересованы в эмпирических исследованиях. Мы тоже предпринимали попытки сформулировать адекватное концептуальное объяснение одиночества. Таким образом, давая итоговую оценку теории, мы не исключаем возможности выбора критериев, выгодных для нашего собственного направления.

Завершенность теорий одиночества

Как отмечалось выше, большинство направлений, исследующих одиночество, представлено в основном краткими статьями или фрагментарными обзорами. Рисмен и Слейтер вынесли понятие «одиночество» в название своих книг; но и для этих исследователей одиночество, скорее всего, лишь предполагаемая характеристика американского общества, нежели центральное звено их анализа. Статьи Дерлеги и Маргулиса, а также Фландерса свидетельствуют о целесообразности выведения понятий «интимность» и «системность». Но и они представляют собой лишь начальные попытки анализа проблемы одиночества, нежели вполне развернутые его характеристики.

Немало популярных книг, посвященных одиночеству, написал Мустакас. Но его интересовало главным образом узаконивание и толкование понятия «одиночество» как такового, а не систематически развиваемые теоретические положения.

По нашему мнению, наиболее разработанное исследование одиночества представлено психодинамическими теориями, работами Вейса и когнитивной теорией. Многие психодинамически ориентированные психологи касались проблемы одиночества человека, и уже один этот факт способствовал более тщательной разработке их взглядов. Труд Вейса [Weis, 1973] с этой точки зрения представляет собой прежде всего как бы вторую стадию концептуального развития проблемы. Вейс исследует понятие одиночества и его разновидности. Но в то же время он рассматривает и причины возникновения одиночества. Теоретики когнитивного направления, такие, как Энн Пепло и ее сторонники, опубликовали множество работ по одиночеству; некоторые из них можно отнести к третьей стадии концептуализации. Другими словами, представители указанного направления определяют слагаемые одиночества и формулируют взаимосвязи между ними в теории.

Стимулирование исследований и эмпирическое подтверждение

Ни одна из обсужденных нами выше концепций не стимулировала большого числа дальнейших исследований. Однако сейчас стало ясно, что преждевременно оценивать «интимный» и «системный» подходы по одному этому критерию. Экзистенциалистская позиция рассматривает одиночество как универсальную характеристику человеческого состояния. Это не прогностическая модель в привычном смысле слова, и как таковая она едва ли может служить основанием для будущих исследований. Ни Рисмен, ни Слейтер не уделили сколько-нибудь значительного внимания эмпирической работе, пусть даже на начальной ее стадии, хотя проведение исследований, подтверждающих их взгляды, вполне возможно. Демографические и социологические переменные включались во многие исследования одиночества, но это делалось на уже готовой теоретической основе. То, что Рубинстайн и Шейверу [см. с. 275—300 наст. изд.] не удалось обнару-

жить связи между социальной мобильностью и одиночеством, вызвало среди социологов лишь легкое смущение, не нанося сокрушительного удара по их прежним представлениям о нем.

И все же некоторые теории одиночества стимулировали небольшое число исследований. Выделенные Вейсом два типа одиночества и его прогнозы относительно распространенности этого состояния использовались в только что упомянутом исследовании Рубинстайн и Шейвера, а также К. Кутрона [см. с. 384—410 наст. изд.]. С позиций теории Роджерса было написано несколько диссертаций [см.: Eddy, 1961; Moore, 1976; Sisenwein, 1964], содержащих доказательства того, что несоответствие между реальным и идеальным «Я» индивида связано с одиночеством. Определенный опыт был накоплен и психодинамической теорией. Так, например, Мур [Moore, 1972] проверял предполагаемую связь между враждебностью и одиночеством. Но несмотря на длительную историю развития психодинамического направления в изучении одиночества, оно непосредственно не дало систематических исследований. Хотя опыт, верифицирующий интеракционистские, психодинамические и феноменологические взгляды, невелик, его результаты в целом соответствуют высказанным в рамках этих концепций теоретическим предположениям.

На общем фоне всех рассмотренных здесь направлений выделяется когнитивный подход в смысле стимулирования исследований. Он послужил основанием для целого ряда исследований программного характера, продемонстрировавших значение атрибуции, самоконтроля и т. д. в их влиянии на одиночество [см. с. 169—191, 384—410 наст. изд.].

Практическая значимость

Теории одиночества не оказали существенной помощи в реальных исследованиях данного явления [см. с. 512—551 наст. изд.]. Рассматривая одиночество как неизбежное или позитивное явление, экзистенциалисты и представители системных теорий мало заинтересованы в том, чтобы облегчить людям их переживание этого состояния. Социологи не заинтересованы в том, чтобы заниматься с отдельными пациентами, хотя их мнения и способствуют выработке социальной политики. Теоретические посылки

и эмпирические исследования Пепло также подразумевали практическое их использование в будущем, но оно не было первостепенной задачей группы UCLA*.

Некоторые положения об одиночестве были сформулированы и клиницистами. Естественно, что последние в целом тяготели к терапевтическим методам. Роджерс не пояснил, как ориентированная на пациента (индивидуализированная) терапия должна прилагаться к специфической проблеме одиночества. Вейс проводил семинары для разведенных, но внимание этих групп ученых к одиночеству было лишь частичным. Заслуга психодинамически ориентированных психологов, обратившихся к проблеме лечения одиночества, вероятно, наиболее существенна [см. с. 512—551 наст. изд.].

Что касается проблемы преодоления одиночества, то мы должны обратить внимание читателей на работу Янга [см. с. 552—592 наст. изд.]. Он использует теорию «подкрепления» и модель терапии когнитивного поведения Бека. Мы не рассматривали работы Янга как теоретическое направление, поскольку развитие теории не было основной целью этого автора. Тем не менее его анализ содержит немаловажные элементы для анализа одиночества с точки зрения теории «подкрепления». В настоящем же контексте отметим, что Янг развил тщательно сформулированный, теоретически обоснованный подход к лечению пациентов, испытывающих одиночество.

Оценочное заключение

Если пользоваться абсолютным стандартом, то можно обнаружить погрешности во всех существующих интерпретациях одиночества. Ибо все так называемые «теории» одиночества не являются в действительности теориями в самом точном смысле этого слова. Однако, учитывая начальную стадию развития данной области исследований, не будем слишком критичны. Рассуждения об одиночестве, которыми мы располагаем сегодня, безоговорочно подтверждают значимость понятия одиночества и способствуют прояснению этого феномена. Таким образом, достигнуты первая и вторая стадии концептуализации. Указанные концепции еще не стимулировали

* Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе.— *Прим. перев.*

достаточно большого числа систематически проводимых исследований и не предложили абсолютной «панацеи» от одиночества. И все же они продвинулись в обоих этих направлениях. Конечно, сегодня мы находимся в лучшем положении в смысле лечения одиночества, чем пятьдесят лет назад, когда Зилбург написал свою первую статью об этом феномене.

В большинстве случаев существующие формулировки могут разрабатываться и дальше, ибо их потенциал может быть более полно реализован в будущем. Соглашаясь с утверждениями, отражающими новейшие течения в психологии, мы полагаем, что интеракционистские и когнитивные модели (или их разновидности) способны сыграть плодотворную роль в проведении исследований одиночества в 80-е годы. Нам представляется, что идеи теории «подкрепления» также могут иметь большое значение. Какое бы течение ни стало доминирующим, мы надеемся, что в этом десятилетии произойдет сдвиг от второй к третьей стадии концептуализации: от исследований природы одиночества как такового к развитию систематизированных принципов его взаимосвязи с другими переменными.

Часть II

Анатомия одиночества

*Летиция Энн Пепло,
Мария Мицели и Брюс Мораиш*

Одиночество и самооценка

Эмоциональная изоляция — тяжелое испытание для каждого человека, но в сочетании с предубежденностью и неуверенностью в себе она превращается в бедствие.

Карен Хорни, 1937, с. 286

Характерной особенностью человека является желание понять самого себя и дать осмысленное объяснение своему опыту. Самооценка — процесс самопознания и критического самосознания — выступает важным компонентом в опыте одиночества.

В данной статье будут рассмотрены три способа, посредством которых процесс самооценки воздействует на одиночество. Сначала мы коснемся того, как люди определяют свое одиночество, и обсудим модели одиночества, основывающегося на когнитивном диссонансе. Эти модели подчеркивают тот факт, что человек становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих социальных отношений в каком-либо важном аспекте. Затем мы проанализируем имеющиеся у нас причинные объяснения одиночества. Способ объяснения человеком одиночества может влиять на чувства и поступки, сопутствующие переживанию одиночества. И в заключение мы рассмотрим взаимодействие одиночества и самооценки. Факты свидетельствуют, что низкая самооценка и предопределяет у многих людей чувство одиночества. Более того, поскольку социальные связи являются сердцевинной нашего самосознания, то постоянное одиночество приводит к появлению у человека чувства никчемности и заниженной самооценке. Основная

мысль данной статьи заключается в том, что опыт одиночества определяется когнитивными процессами, которые формируют наши чувства и направляют наши действия.

Когнитивная оценка: осознание и определение одиночества

Зачастую мы затрудняемся дать точное определение субъективным переживаниям [Gordon, 1981; Pennebaker, 1980], установить, действительно ли человек одинок, или отличить одиночество от других психологических состояний. Определение собственного одиночества — результат длительного когнитивного процесса, в ходе которого мы осознаем или наделяем смыслом наши уникальные личные переживания и обобщаем их в целостную категорию или концепцию.

Самодиагноз одиночества

К выводу «Я одинок» люди обычно приходят с помощью аффективных (эмоциональных), поведенческих (бихевиористских) и когнитивных доказательств. Аффективные признаки одиночества нередко бывают размытыми. Одиночество — это тяжелое эмоциональное переживание: глубоко одинокие люди очень несчастны. Однако одних лишь аффективных доказательств явно недостаточно для определения такого неприятного чувства, как одиночество. Не существует какого-либо уникального набора эмоций, ассоциируемого с одиночеством. Рубинштейн и Шейвер, например, выявили четыре различные группы эмоций, связанные с одиночеством [см. с. 275—300 наст. изд.]. Хотя переживание негативных эмоций и наталкивает людей на мысль о том, что «что-то не в порядке» в их жизни, оно не приводит непосредственно к самодиагнозу именно одиночества, а не какого-либо другого состояния — депрессии, переутомления или физического недомогания.

Бихевиористские доказательства подобно аффективным способствуют самодиагнозу одиночества, хотя, по всей вероятности, не исчерпывают такого диагноза. Люди, как правило, используют целый ряд поведенческих

характеристик для идентификации одиночества, включая низкий уровень социальных контактов, прекращение (разрыв) установившихся связей, или же неудовлетворительные образцы социального взаимодействия. Однако уединение не обязательно связано с одиночеством; люди могут быть счастливы в затворничестве. Если же человек чувствует себя несчастным оттого, что он все время оказывается один, то в этом случае наиболее вероятным диагнозом может быть одиночество.

Вряд ли люди будут считать себя одинокими, если у них нет когнитивных объяснений этого состояния. Когнитивные индикаторы одиночества, очевидно, выводятся из представления об определенном типе социальных отношений, недостающих в настоящий момент [с. 243—274 наст. изд.]. Общественное сознание отражает потребность в как можно более частом и более тесном взаимодействии человека и общества, а также представление о том, что совершенствование социальных отношений способно облегчить страдания отдельного человека.

Люди определяют состояние одиночества в зависимости от целого комплекса чувств, поступков и мыслей — а не по одной-единственной доминирующей характеристике. Хоровиц и его последователи называют такую совокупность характеристик «прототипом» одинокой личности. Они определили основные показатели прототипа одиночества для студентов, обнаружив при этом, что значения, приписываемые студентами понятию одиночества, во многом сходны, хотя имеются и существенные отклонения в индивидуальных оценках. Понятие одиночества не используется всеми в абсолютно одинаковом смысле.

Значение одиночества может меняться в зависимости от социальной группы, возраста, исторического периода и культурной среды. Своеобразной иллюстрацией подобных вариаций служат антропологические интерпретации употребления этого понятия в различных культурах. Согласно Леви, исследовавшему этнографические особенности жителей Таити, там не существует «слов для обозначения одиночества в смысле подавленности, опечаленности, недостатка друзей, приятельских отношений и т. п.» [Levy, 1973, p. 306]. Леви отмечает, что отсутствие специального термина для обозначения одиночества еще не свидетельствует о том, что люди не могут выразить это понятие другими словами. Тем не менее

тема одиночества независимо от того, каким способом она выражалась, редко встречалась в его интервью. Напротив, Бриггс [Briggs, 1970] отмечал, что у эскимосов существует несколько различных слов, обозначающих одиночество «Нуиуијақ» — наиболее общее понятие у эскимосов — означает «быть несчастным от отсутствия других людей». «Раи» более специфическое понятие для выражения «быть или чувствовать себя покинутым; скучать по ушедшему человеку». Наконец, «tumak» означает быть «тихим и погруженным» в несчастье, особенно из-за отсутствия других людей. Способы, посредством которых лингвистические категории и обыденные мнения влияют на индивидуальное переживание одиночества, — весьма важный предмет будущих исследований.

Модель одиночества как когнитивного диссонанса

Модели когнитивного диссонанса выделяют значение мыслительных процессов в переживании одиночества. Когнитивные модели, не отрицая наличия аффективных и поведенческих составляющих в опыте одиночества, акцентируют внимание на субъективных его восприятиях и стереотипах. Модели когнитивного диссонанса определяют одиночество как реакцию на восприятие того факта, что социальные связи индивида не соизмеряются с определенным внутренним стандартом [Jong-Girveld de, 1978; Derlega & Margulis, 1982; Lopata, 1969; Perlman & Peplau, 1981]. На одиночество влияют не только действительные социальные связи индивида, но также и образец, или стандарт, социальных отношений, к которому индивид стремится. Таким образом, модель диссонанса рассматривает одиночество с точки зрения «интроверта», выделяя способы восприятия и оценки одинокой личностью своей социальной жизни, а не способы ее оценки внешними наблюдателями. И хотя два человека могут иметь «объективно» сходные образцы социальных отношений, вполне возможно, что один из них чувствует себя одиноким, а другой — вполне удовлетворенным. Чувство одиночества усиливается или ослабевает в зависимости от изменений в субъективных стандартах личности, касающихся ее взаимоотношений. Например, человек, взаимосвязи которого остаются неиз-

менными, может тем не менее почувствовать себя одиноким, если повысились его стандарты взаимоотношений.

Авторы теорий одиночества описывают стандарты взаимоотношений в самых общих словах. Например, Пепло и Перлман [Peplau & Perlman, 1979] обращаются к «желаемому или предпочитаемому» образцам социальных отношений. Гордон [Gordon, 1976] проанализировал чувство отчуждения «определенных ожидаемых человеческих отношений». Целесообразно было бы подробнее рассмотреть вопрос о том, как люди определяют полноту своих социальных связей и на основании чего они решают, что стали одинокими.

Личностные стандарты взаимоотношений

Люди имеют склонность оценивать себя, личный опыт и свои взаимоотношения [Festinger, 1954; Pettigrew, 1967; Thibaut & Kelley, 1959]. Субъективные оценки количества и качества межличностных связей сравниваются посредством сопоставления самооценки со множеством самых разных стандартов. Такие стандарты не всегда ясны и осознанны. Но они выражаются в общих жалобах одиноких людей: «Мне хотелось бы иметь больше друзей» или «Никто по-настоящему не понимает меня».

Субъективные стандарты взаимоотношений формируются двумя способами. Во-первых, *прошлый опыт* приводит нас к представлениям о таких социальных взаимодействиях и взаимоотношениях, которые доставляют нам чувство удовлетворения и счастья, точно так же, как и таких, которые этих чувств не вызывают. Мы познаем свои социальные потребности и способы их достижения. Вот как об этом пишут Тибо и Келли:

«В результате богатого опыта разнообразных переживаний и взаимоотношений у человека развивается общее и относительно постоянное ожидание удовлетворения, которого он может достичь в единении с другими. Это обобщенное представление о его собственной значимости в межличностном взаимодействии» [Thibaut & Kelley, 1959, p. 97].

Мы сравниваем наши социальные отношения с этим общим стандартом, или «уровнем сравнения», и чувствуем себя несчастными, если наша настоящая социальная жизнь стала хуже, чем она была раньше.

Значение таких стандартов проиллюстрировано не-

сколькими исследованиями. Например, Кутрона и Пепло [Cutrona & Replau, 1979a; см. также с. 384—410 наст. изд.] просили студентов колледжа оценить их нынешние дружеские взаимоотношения и сравнить их с опытом школьной дружбы. Восприятие студентами своих теперешних взаимоотношений как худших по сравнению с аналогичным опытом в прошлом объяснялось состоянием их социальной неудовлетворенности и одиночеством на данный момент. Лоуэнталь и Робинсон [Lowenthal & Robinson, 1976] также сообщают, что для пожилых людей «понятие прошлого „Я“» является эталоном оценки настоящего опыта [см. также: Townsend, 1957].

Во-вторых, *сравнение социальных взаимоотношений* часто влияет на наши самооценки [см. теоретические обзоры: Pettigrew, 1967; Suls & Miller, 1977]. Мы оцениваем наши межличностные взаимоотношения, сравнивая их с аналогичными взаимоотношениями у других людей. Например, Кутрона и Пепло [Cutrona & Replau, 1979a; см. также с. 384—410 наст. изд.] обнаружили, что восприятие студентом своих собственных взаимоотношений как худших по сравнению с опытом взаимоотношений его товарищей в значительной мере связано с состоянием его социальной неудовлетворенности и одиночества.

Весьма важный и пока еще не решенный вопрос теории социального сравнения — способ выбора людьми референтных групп и стандартов. В теории межличностного общения встречаются отдельные рассуждения, касающиеся этого вопроса, но эмпирические исследования по данной теме отсутствуют. Например, Таунсенд [Townsend, 1957] предположил, что пожилые люди переживают различные типы социальной изоляции, обусловленные различного рода сравнениями: изоляция по контрасту с равными себе (сравнение со сверстниками), по контрасту с другим поколением (сравнение с молодежью) и по контрасту с изоляцией предшествующей группы (сравнение с предыдущими поколениями пожилых людей). У нас, к сожалению, мало сведений о тех видах социальных сравнений, которые в действительности влияют на возникновение чувства социальной неудовлетворенности и одиночества.

Личные стандарты социальных взаимоотношений не являются твердо установленными и изменяются со временем. Эти изменения обусловлены множеством факто-

ров. Во-первых, это могут быть связанные с возрастом изменения потребности личности в социальных взаимоотношениях. Г. Шихи отмечал, что многие люди, чья профессиональная карьера складывалась удачно, в «середине жизни могут расслабиться... и позволить себе завести дружеские и приятельские связи» [Sheehy, 1976, p. 415]. Во-вторых, такой опыт, как психотерапия, или общение в группах с повышенным самосознанием, приводит индивида к переоценке качества своих социальных взаимоотношений и постановке новых целей, которых он хочет достичь в своих личных взаимоотношениях. В-третьих, и процессы адаптации способствуют воздействию имеющегося у личности образца социальных взаимоотношений на стандарты взаимоотношений. Человек, чья социальная жизнь предельно содержательна и чрезвычайно плодотворна, будет ожидать от взаимоотношений высокого уровня удовлетворения. С другой стороны, как полагает Вейс, если индивиды испытывают одиночество в течение долгого времени, они могут «изменить собственные стандарты восприятия своего положения и своих чувств, а именно: эти стандарты могут резко меняться, чтобы наиболее полно соответствовать мрачной действительности» [Weiss, 1973, p. 228]. Это лишь немногие факторы, которые влияют на изменения в личных стандартах социальных отношений.

Плодотворным направлением дальнейшего исследования одиночества представляется то направление, которое более тщательно проанализирует оценочные стандарты, используемые людьми в суждениях о социальных отношениях. Изучение суждений, оценивающих психологическое благополучие [Campbell, Converse & Rodgers, 1976], — одно из средств такого анализа. Например, Эндриус и Уити [Andrews & Withey, 1976] установили восемь различных «моделей оценки», которые оказывают влияние на оценку личного счастья. Они различали, к примеру, «идеальный» стандарт взаимоотношений в противоположность минимальному «вполне хорошему» стандарту, который в свою очередь противопоставляется стандарту временного улучшения взаимоотношений. В других стандартах подчеркиваются личные цели или ожидания относительно взаимоотношений, опыт прогнозирования социальных связей, который, вероятно, накоплен личностью, или нормативные перспективы социальных связей, которые у личности «должны быть». В нас-

тоящее время не существует достаточно четкого эмпирического или теоретического основания, которым человек мог бы руководствоваться при выборе наилучшего способа концептуализации личных стандартов социальных отношений, влияющих на одиночество. Эндрус и Уити полагают, что разными людьми и в разное время используются различные стандарты и что для всестороннего осмысления динамики процесса оценки потребуются более обширные и глубокие исследования. Чтобы провести адекватный когнитивный анализ одиночества, необходимо достаточно точно определить природу и специфику личных стандартов социальных отношений.

Прикладное значение моделей когнитивного диссонанса и помощь одиноким

Каково практическое значение модели когнитивного диссонанса для помощи одиноким? Если одиночество происходит из желания человека иметь обширные и более удовлетворительные социальные взаимоотношения, нежели он имеет, то может показаться, что самым разумным способом избавления от одиночества является просто понижение личных стандартов индивида. Мы считаем, что принимать такую стратегию следует с большой осторожностью. Многими людьми решение о снижении личных стандартов уже само по себе рассматривается как признание своей неудачи и собственной неполноценности.

Одиноким людям следовало бы проанализировать свои перспективы на будущее и цели, касающиеся социальных взаимоотношений. Нереалистичные стандарты и представления о дружбе или семейной жизни могут породить дополнительные трудности [Lederer & Jackson, 1968a]. Совет, данный Зимбардо неуверенным в себе людям, гласящий: будьте осторожны в выборе моделей для сравнения, в равной мере относится и к одиноким. Вот что он пишет по этому поводу:

«Некоторые люди — отнюдь не подходящий образец для сравнения, ибо они уникальны по своим интеллектуальным или физическим способностям, а также по другим врожденным качествам. Я бы хотел быть похожим на Роберта Рэдфорда, мыслить, как Эйнштейн, говорить, как Ричард Бартон, и быть таким же плодовитым и хорошим писателем, как Айзек Азимов. К идеалу можно стремиться, но нельзя установить общего мерилла успеха, статуса или совершенства» [Zimbardo, 1977, p. 154].

Одиноким людям следует тщательно проверить свои личные стандарты взаимоотношений.

Одиночество может усиливать склонность к формированию неточных или искаженных стандартов социальных взаимоотношений. Опасаясь того, что открытые сравнения выявят их неудачи, одинокие люди прячут от других свое чувство неудовлетворенности и избегают обсуждения социальных вопросов [ср.: Brickman & Bulman, 1977]. В результате одинокие люди, возможно, никогда и не узнают о тех социальных затруднениях, которые испытывают окружающие, и, таким образом, ошибочно предполагают, что у кого-то другого нет проблем в социальной жизни. В отношении стандартов социального сравнения одинокие люди могут всецело положиться на средства массовой информации — один из вероятных источников формирования нереалистичных перспектив, касающихся социальных отношений.

Когнитивная переоценка не является панацеей от одиночества. Многие одинокие люди имеют вполне «разумные» стандарты социальных взаимоотношений, выводимые из их основных социальных потребностей и включающие их собственный прошлый опыт и культурные нормы. Поэтому неудивительно, что некоторые студенты, отвечая на предложенные им вопросы [см. табл. 3 на с. 545 наст. изд.], сказали, что они преодолели свое одиночество, снизив цели в отношении установления социальных связей. Для многих преодоление одиночества требует совершенствования социальных взаимоотношений, а не изменения субъективных стандартов.

Причинные атрибуты одиночества

Суждения о неполноценности нашей социальной жизни и о том, что мы страдаем от одиночества, редко бывают итогом самооценки. Одинокие люди тоже хотят объяснить причины своего несчастья. Выявление причин одиночества помогает осмыслить это бедственное положение и является первым шагом к разрешению проблемы. Особенно важным вопросом для одиноких людей может быть самообвинение — виноват ли я сам в том, что одинок?

Личностные объяснения одиночества

Люди пытаются как-то систематизировать представления о своем одиночестве, а не просто представить перечень возможных его причин [ср.: Schank & Abelson, 1977]. Такой вывод подтверждает и предпринятая Вейсом попытка проанализировать объяснения разрыва супружеских отношений.

«Объяснение имеет главное психологическое значение для разведенных супругов не только потому, что отвечает на вопрос о том, кто и в чем виноват, но и потому, что приводит разрозненные события семейной жизни в упорядоченный вид — с началом, серединой и концом — и, таким образом, организует события в концептуально осмысленное целое» [Weiss, 1975, p. 15].

Подобным же образом и одинокие люди пытаются систематизировать собственные объяснения их неудовлетворительной социальной жизни.

Личностные объяснения одиночества включают три взаимосвязанных, но различных элемента. Во-первых, одинокие люди обычно отмечают *изначальное* событие, приведшее их к одиночеству, например разрыв любовных отношений. Во-вторых, пытаясь объяснить устойчивость состояния своего одиночества в течение длительного времени и свою неспособность установить удовлетворительные социальные связи, люди обращаются к *постоянным причинам* своего одиночества. Эти причины, как правило, относятся к характеристикам личности (например, стеснительности) или ситуации (например, окружению, в котором трудно встретить новых людей). Наконец, у одиноких людей, как правило, есть определенное представление о характере изменений в их социальных взаимосвязях, которые облегчили бы их одиночество. Эти *предвидимые решения* могут заключаться в новых знакомствах или большей интимности существующих взаимоотношений. Главное внимание в исследовании объяснений одиночества было сосредоточено на объяснении постоянных причин одиночества.

Объяснения одиночества не всегда бывают верными. В действительности люди могут быть сбитыми с толку относительно причин своего несчастья, предполагая в качестве причин целый ряд факторов. Первоначальные объяснения одиночества обуславливают проверку поведением этой неформальной гипотезы (ср.: Wortman & Dintzer, 1978]. Например, в результате рассуждения

о том, что причиной одиночества является собственный внешний вид, человек делает новую прическу или меняет диету. Если эти изменения оказываются безрезультатными, то человек может привести другие, более правдоподобные объяснения своего одиночества [Kelley, 1971]. Таким образом, объяснения одиночества могут меняться с течением времени.

Анализ объяснений одиночества [Anderson, 1980; Bragg, 1979; Peplau, Russell & Heim, 1979b] был основан главным образом на теоретической работе Вайнера и его коллег [Weiner, 1974; Weiner, Russell & Lerman, 1978]. Вайнер показал, что причинные объяснения одиночества могут быть классифицированы по двум первичным измерениям: местоположение причинности (внутренняя, личностная, либо внешняя, ситуативная, причинность) и стабильность (постоянная либо изменяющаяся во времени причинность). Не так давно Вайнер предложил третье, дополнительное измерение причинных атрибутов — контролируемость, — смысл которого состоит в том, чтобы определить, способен ли человек контролировать свое поведение или нет.

Некоторые исследования, проведенные в UCLA (Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе) [см. Peplau et al., 1979b], подтвердили, что модель Вайнера применима к одиночеству. Например, Мичела, Пепло и Уикс [Michela, Peplau & Weeks, 1981] использовали многомерные шкалы для измерения восприятия студентами обычных причин одиночества. Результаты измерений показали, что внутреннее местоположение и стабильность достаточно четко выражались в представлениях о причинах одиночества. Например, недостаток собственных усилий рассматривался как внутренняя нестабильная причина, физическая непривлекательность — как внутренняя стабильная причина, а недостаток возможностей изменить положение — как внешняя нестабильная причина. Контролируемость как третье измерение причинности одиночества не была обнаружена; в виде контролируемых рассматривались только такие причины, как усилия, которые были одновременно и внутренние, и нестабильные. Полученные результаты дают возможность предположить, что люди осмысливают причины одиночества на основании того, что эти причины характеризуют — личность или окружение — и насколько они стабильны или изменчивы.

Следствия причинных атрибутов

Объяснения одиночества могут иметь важное значение для будущих перспектив личности, ее эмоций и поведения.

Зачастую одиночество изображается с помощью сопутствующего ему пессимизма, беспомощности (замкнутых перспектив). Фромм-Рейхман полагает, что полное одиночество характеризуется «парализующей беспомощностью и абсолютным ничтожеством» [Fromm-Reichmann, 1959 p. 7]. Согласно теории объяснений одиночества, стабильные объяснения неудачи ведут к дальнейшему падению перспектив относительно будущего опыта. По крайней мере одно исследование [Michela, Perla & Weeks, 1981] подтвердило такой прогноз. Исследователи, считающие одиночество следствием неизменных черт личности или ситуации, тем самым связывают одиночество с пессимизмом и беспомощностью.

Одиночество может сопровождаться различными эмоциями. Согласно одному из прогнозов теории объяснений, «внутренние» и «стабильные» объяснения одиночества свидетельствуют о депрессии. Получено предварительное подтверждение этой идеи [см.: Perla et al., 1979b]. У одиноких студентов депрессия, часто ведущая к одиночеству, связана с внешним видом, личными качествами и страхом получить отказ в контакте [Bragg, 1979].

Наконец, причинные объяснения могут влиять на поведение, ответные реакции одиноких индивидов. Андерсон [Anderson, 1980; см. также с. 243—274 наст. изд.] представил доказательства такого влияния. Он обнаружил, что одинокие студенты склонны приписывать неудачи в межличностном общении неизменным недостаткам характера (отсутствию способностей, личностным качествам) в большей мере, нежели изменяющимся личностным факторам (недостатку усилий, использованию неэффективных средств и способов) или ситуативным факторам. В своем втором исследовании Андерсон показал, что данный способ объяснения одиночества ассоциируется с менее эффективным поведением, преследующим цели межличностного общения. У студентов, объяснявших неудачу в общении плохими способностями или чертами характера, обнаружены более слабые перспективы на успех, более слабая мо-

тивация, и они действительно были менее удачливыми, нежели студенты, которые предпочли искать объяснения в собственных усилиях или стратегии. Точно так же Гётц и Двек [Goetz & Dweck, 1980] выявили, что дети, считающие причиной социальных неудач свою собственную неполноценность, справляются с одиночеством менее эффективно. По мнению этих исследователей, даже дети, обладающие навыками общения, могут ошибочно объяснять свою социальную неудачу недостатком собственных способностей и в результате отреагировать на нее менее успешно. Наконец, Кутрона [см.: с. 384—410 наст. изд.] представила данные, указывающие на связь объяснений одиночества с устойчивостью этого состояния во времени. Она сравнила признаки одиночества, названные студентами, впоследствии избавившимися от одиночества, и признаки одиночества, указанные студентами, которые оставались одиночками семь месяцев спустя. Первоначальные объяснения одиночества у студентов, оставшихся одиночками и впоследствии, носили более внутренний характер и в большей мере подчеркивали их личностные качества: стеснительность, страх получить отказ в контакте и недостаток знаний о том, как завязывать взаимоотношения.

Исследования, подтверждающие наличие связи между причинными объяснениями одиночества и реакциями на это состояние, пополняются. Как люди реагируют на одиночество — депрессией или враждебностью, пассивным уходом в него или активной борьбой за преодоление подобного состояния, — это зависит от их собственных объяснений одиночества. Мы рассмотрели возможные результаты, как если бы объяснения одиночества были причинами, определяющими перспективы, эмоции и поступки человека; мы убеждены, что так оно и есть. Но возможны и другие причинные связи. Например, индивиды, связывающие свое одиночество с недостатком навыков межличностного общения, в действительности могут оказаться неспособными людьми; их неумение устанавливать социальные контакты может стать причиной как их собственных объяснений одиночества, так и причиной недостаточно успешных социальных контактов. Для прояснения причинных взаимосвязей объяснений одиночества и реакций на это состояние необходимы дальнейшие исследования.

Причинное объяснение как средство помощи одиноким

Одиноким людям пытаются разобраться в своих трудностях, чтобы облегчить их. Причинные объяснения влияют на мотивации одиноких людей относительно улучшения их социальной жизни и направляют в данном русле их сопротивляющееся одиночеству поведение. Если попытки преодолеть одиночество ошибочно направлены на какие-то не очень значимые и не совсем точные причинные факторы, они вряд ли будут успешными и в конечном счете приведут к чувству пониженного самоконтроля. Следовательно, основной целью помощи или самопомощи одиноким должно быть точное определение значимых причин одиночества индивида и правильная оценка возможного изменения этих причин.

Особенно ценным для одинокой личности может быть укрепление некоторого чувства личного контроля над ее социальными взаимоотношениями и одновременно предотвращение деструктивных наклонностей к самоуничтожению. В этом смысле весьма полезным является предложенное Янофф-Бульман [Janoff-Bulman, 1980] различение двух типов самообвинения. *Поведенческое самообвинение* есть результат объяснения одиночества изменчивыми характеристиками поведения индивида, такими, как недостаток прилагаемых усилий или использование неэффективных форм и способов поведения. Эти объяснения должны способствовать формированию убеждения, что в будущем можно достичь лучших результатов, если изменить свое поведение [см. также: Weiner, in press]. *Характерологическое самообвинение*, напротив, включает объяснения одиночества неизменными чертами личности, такими, как способности и индивидуальность. Янофф-Бульман утверждает, что характерологическое самообвинение связано с депрессией и верой в то, что каждый человек заслуживает своей участи. Вопрос о том, как объяснения одиночества влияют на самооценку, рассматривается ниже.

Одиночество и самооценка

Одиноким людям зачастую чувствуют себя никчемными, некомпетентными и нелюбимыми. Действительно,

связь между глубоким одиночеством и низкой самооценкой — наиболее важный результат исследований одиночества [Jones, 1982; Moore & Sermat, 1974; Paloutzian & Ellison, 1982; Wood, 1978]. Например, Лукс [Loucks, 1980] обнаружил значительную корреляцию одиночества с самокритичностью, низкой самооценкой и «неуверенностью в собственной точке зрения». Рассел, Пепло и Кутрона [Russell, Peplau & Cutrona, 1980] выявили корреляцию —0,49 между модифицированной шкалой одиночества UCLA и описью социального поведения Техасского университета, измеряющей социальную самооценку. Крупномасштабное исследование Рубинстайн и Шейвера [см. с. 275—300 наст. изд.] показало, что самоуничижение, включающее чувства собственной непривлекательности, глупости и стеснительности, является обычным коррелятом одиночества.

И хотя связь между одиночеством и низкой самооценкой твердо доказана, причины этой связи не были определены достаточно точно. Мы согласны с Вуд [Wood, 1978] в том, что соотношение одиночества и самооценки может отражать целый ряд различных причинных взаимосвязей; низкая самооценка может выступать и как причина, и как следствие одиночества. Признавая наличие обратных связей между одиночеством и самооценкой, мы все же считаем целесообразным в аналитических целях сначала рассмотреть вопрос о том, каким образом низкая самооценка может вызвать чувство одиночества, а затем проанализировать непосредственно вопрос о том, как одиночество снижает самооценку.

Низкая самооценка как причина одиночества

Можно выделить две основные точки зрения на то, каким образом самооценка влияет на одиночество. Согласно первой, причиной одиночества является внутреннее психическое самоотчуждение. Сторонники второй точки зрения считают, что низкая самооценка сопровождается системой установок и поведением, которые затрудняют удовлетворительное социальное взаимодействие и, таким образом, создают предпосылки для одиночества.

Первые психологические исследования одиночества сосредоточивали внимание на личностном самовосприятии этого состояния. Роджерс [Rogers, 1961] рассматривал одиночество как отчуждение личности от ее истинных внутренних чувств. Он считал, что, стремясь к признанию и любви, люди зачастую показывают себя с внешней стороны и поэтому становятся отчужденными от самих себя. Уайтхорн поддержал это мнение:

«Некоторое существенное несовпадение между самоощущением «Я» и реакцией на «Я» других порождает и обостряет чувство одиночества; этот процесс может стать порочным кругом одиночества и отчуждения» [Whitehorn, 1961, p. 16].

Таким образом, Роджерс и Уайтхорн полагают, что одиночество порождается индивидуальным восприятием диссонанса между истинным «Я» и тем, как видят «Я» другие.

Эта идея была проверена немногими исследованиями. Эдди [Eddy, 1961] выдвинул гипотезу о том, что одиночество связано с несоответствием между тремя аспектами самовосприятия: самовосприятием личности (актуальное «Я»), идеальным «Я» личности и представлением личности о том, как ее видят другие (отраженное «Я»). В результате тестирования выборки студентов Морской торговой академии Эдди нашел убедительное подтверждение этой гипотезы. Между одиночеством и несоответствием между актуальным и идеальным «Я» была выявлена положительная корреляция 0,71; между одиночеством и несоответствием между актуальным и отраженным «Я» — положительная корреляция 0,63. Эдди не выявил связи между одиночеством и действительным уровнем популярности респондентов среди сокурсников, что соответствовало его представлениям о том, что субъективные восприятия более существенны, нежели объективные характеристики социального взаимодействия. В дальнейшем Сизенвейн [Sisenwein, 1964], избрав другую ориентацию, выдвинул гипотезу о том, что причиной одиночества является несоответствие между самовосприятием людей и тем, как их в действитель-

ности воспринимают другие. Вопреки своим ожиданиям, Сизенвейн не обнаружил связи между одиночеством и несоответствием самооценки оценке «Я» другими людьми. Однако впоследствии Лоуэнталь, Тэрнер и Чирибоба [Lowenthal, Thurner & Chiriboga, 1976] установили, что одиночество более глубоко переживают те пожилые люди, чьи самооценки отличаются от оценок, даваемых им другими (например, интервьюерами). Вот почему так важно уделить внимание проблеме самоотчуждения как источника одиночества в будущих эмпирических исследованиях.

Самооценка и социальная компетентность

Зачастую низкая самооценка — это некая совокупность мнений и поведения, которая мешает установлению или поддержанию удовлетворительных социальных взаимоотношений. Люди с низкой самооценкой интерпретируют социальные взаимосвязи самоуничижительно. Они более склонны относить неудачи в общении за счет внутренних, самообвиняющих факторов [Ickes & Layden, 1978; Weiner, in press]. Люди, невысоко себя оценивающие, ожидают, что другие тоже считают их ненужными [Jones, 1982]. Такие люди более остро реагируют на призыв к общению и отказ в нем [см. обзор: Berscheid & Walster, 1978]. Исследователи, экспериментально проверявшие самооценки людей в крайних ситуациях (приглашение к общению, отказ в нем), выявили, что индивиды с низкой самооценкой особенно отзывчивы по отношению к партнерам-друзьям и особенно враждебно настроены по отношению к отвергнувшим их партнерам. Возможно, наиболее существенно здесь то, что люди с низкой самооценкой интерпретируют неоднозначный социальный обмен в большей мере как негативный, нежели люди с высокой самооценкой [Jacobs, Berscheid & Walster, 1971].

Низкая самооценка влияет и на социальное поведение людей. Зимбардо утверждает, что «лица с низкой самооценкой... более склонны к пассивности, внушению и менее популярны. Эти люди чрезмерно чувствительны к критике, считая ее подтверждением своей неполноценности. Они с трудом воспринимают и комплименты» [Zimbardo, 1977, p. 152]. Люди с низкой самооценкой в большей мере испытывают социальную неуверенность

и менее предрасположены к риску в социальных вопросах, а поэтому и менее склонны к установлению новых взаимоотношений или углублению существующих.

В некоторых случаях низкая самооценка свидетельствует о неверной оценке навыков общения индивида. Случается, что и привлекательные и способные люди признают свои недостатки и считают свое поведение неуместным (то есть дают себе низкую оценку) [Zimbardo, 1977]. Но в других случаях низкая самооценка отражает действительный недостаток навыков, необходимых для установления или поддержания социальных взаимоотношений [см. с. 243—274 наст. изд.].

В целом низкая самооценка зачастую воплощается во взаимосвязанной совокупности самоуничижительного сознания и поведения, которая искажает социальную компетентность, подвергая людей риску одиночества. Подтверждение того, что низкая самооценка может быть причиной постоянного одиночества, было получено в повторных исследованиях Кутрона, Рассела и Пепло [Cutrona, Russell & Peplau, 1979; см. также с. 384—410 наст. изд.]. Они установили, что самооценка играет важную роль в том, испытывают ли студенты-новички лишь временное одиночество или же остаются одиночками на протяжении семи месяцев. Студенты с высокой самооценкой уже в начале нового учебного года значительно более предрасположены к преодолению своего одиночества и успешному социальному приспособлению в колледже, нежели студенты с низкой самооценкой.

Одиночество как причина низкой самооценки

Одиночество, в особенности когда это глубокое и продолжительное переживание, снижает самооценку личности. Последствия одиночества для самооценки личности еще больше усугубляются, если одиночество связывается с личностными характеристиками и недостатками. Далее, если одиночество наступает в результате утраты значимых взаимосвязей — при разводе или вдовстве, — у индивида формируется новое самовосприятие — новое «социальное «Я», замещающее прежнее, утраченное.

Одиночество как результат неудачи в общении

Не иметь любимого, друзей или семьи — значит потерпеть неудачу, по мнению общества, а зачастую и по своему собственному мнению [Gordon, 1976]. Милнер писал: «Сказать: «Я одинок» — значит признать, что ты, по существу, неполноценен, что ты никем не любим» [Milner, 1975, p. 3]. Отсутствие социальных взаимосвязей не только личное несчастье, но и социальная проблема. В соответствии со стереотипами люди, живущие обособленно, — это «одинокое неудачники», холодные, недружелюбные и непривлекательные [Pargmelee & Werner, 1978]. Человеку всегда нелегко быть единственным «одиноким» на вечеринке, где все парами, обедать одному в ресторане или пойти в кино в одиночку. В любой общинной культуре недостаток друзей или партнера считается социальной неудачей. Менее очевидно, но не менее важно и то, что наличие неудовлетворительных взаимоотношений — неудачный брак или неестественная дружба — также может рассматриваться как социальная неудача.

Когда-то Уильям Джеймс представил самооценку в виде «дробь, где в знаменателе — наши претензии, а в числителе — наш успех; таким образом, самооценка = успех/претензии» [James, 1908, p. 187]. Это и ему подобные, основывающиеся на диссонансе определения самооценок [Cohen, 1959; Wells & Marwell, 1976] подчеркивают соотношение между личными идеалами людей, или ожиданиями, и их осуществлением. Итак, ощущение недостатка в общении может вызвать переживание одиночества и понизить чувство собственного достоинства. Одиночество и низкая самооценка тесно взаимосвязаны.

Самообвиняющие объяснения одиночества

Если, как полагают Джеймс и другие, самооценка зависит от степени достижения целей, тогда любая неудача должна повредить нашей самооценке. Однако в действительности влияние неудачи на самооценку опосредовано личным объяснением причин этой неудачи [Weiner, in press]. В частности, неудача, отнесенная за счет личной неполноценности, должна иметь большее

влияние на самооценку, нежели неудачный исход, приписываемый обстоятельствам. Изучая достижимый тип поведения, Вайнер, Рассел и Лермен [Weiner, Russell & Legman, 1978] установили, что эмоции, сопровождающие неудачу, существенно различаются в зависимости от ее объяснения. Объяснение неудачи внешними причинами вызывало такие чувства, как удивление и недовольство, которые не имеют отношения к самооценке. Объяснение же неудачи недостаточностью прилагаемых усилий вызывало у индивида чувства стыда и вины, вероятно, из-за того, что он мог бы добиться большего, если бы больше постарался. Неудача, объясняемая личностными качествами или недостатком способностей, ассоциировалась с чувствами некомпетентности и неполноценности; такое объяснение более всего вредит самооценке [см. также: Janoff-Bulman, 1980].

В исследовании, посвященном исключительно проблеме одиночества [Miceli, Morasch & Replau, дата публикации неизвестна], студентов просили оценить одинокого человека в зависимости от одной или нескольких причин его одиночества. Когда в ходе эксперимента одиночеству приписывались внутренние причины, одинокий человек воспринимался как эгоцентричный, нелюбимый и недалекий, и предполагалось, что его самооценка будет ниже, нежели в случае, когда одиночество объяснялось внешними причинами. Андерсон [Anderson, 1980] получил данные, свидетельствующие о том, что многие одинокие студенты готовы усвоить самообвиняющий стиль объяснения результатов своего общения, приписывая неудачу своим собственным личностным качествам или плохим способностям, а успех в общении — внешним обстоятельствам, ими не контролируемым.

На склонность обвинять себя в неудачах общения влияют и мнения посторонних. Например, Вейс [Weiss, 1975] предположил, что у разведенного самообвинение может быть усилено упреками и унижениями со стороны бывшего супруга. В общем и целом другие люди, обвиняя одинокого человека, тем самым предоставляют ему явное подтверждение его чувства собственной неполноценности.

Наше представление о себе во многом основывается на взаимоотношениях с другими людьми — с другом, любимым, родителями, детьми, соседями, коллегами. Отдельные личности и их поведение вписываются в определенную систему ролей, обуславливая устойчивость и функционирование такой системы в целом. Как потеря, так и отсутствие социальных взаимоотношений влияют на наше самовосприятие.

Потеря дорогих нам людей, будь то по причине разлуки, развода или смерти, зачастую требует изменения и нашего самовосприятия. Вейс пишет, что «с прекращением брачных отношений большинство из разведенных страдает от отсутствия некоего социального каркаса, на котором держалось их самоопределение» [Weiss, 1975, p. 69]. Вдовы, очевидно, переживают также и потерю собственного «Я». Многие из обследованных Паркесом [Parkes, 1972] одиноких женщин поначалу отвергали мысль о вдовстве и никак не хотели отказаться от дорогого им представления о себе как о жене некоего нового, неопределенного мужчины. Утрата значимых, долговременных социальных связей имеет своим главным следствием изменение представлений о себе. По крайней мере на первых порах эти изменения часто ведут к понижению самооенок. Немаловажные последствия для самовосприятия имеет также отсутствие социальных взаимоотношений. Многие наши жизненные планы — вступить в брак и жить «счастливо до конца дней», быть верным и добрым другом, в старости быть окруженным любящими внуками — требуют установления социальных взаимоотношений. Для молодого человека, вступающего во взрослую жизнь, отсутствие соответствующего партнера или супруга не только сужает круг его связей в настоящее время, но может разрушить мечты о будущем и представление о цели [Schank & Abelson, 1977]. На протяжении всей жизни для осуществления важных жизненных планов нужны «соучастники».

Отсутствие близкой привязанности в детстве

Утрата значимых взаимоотношений тяжела в любом возрасте, но для маленьких детей эти события особенно

серьезны по своим последствиям. В своем довольно необычном анализе Шейвер и Рубинстайн [Shaver & Rubenstein, 1980] утверждали, что лишённые тесной привязанности к родителям дети выстраивают такие модели социального мира и собственного «Я», которые губительным образом сказываются на их самооценке и дальнейшем социальном приспособлении (социализации). Шейвер и Рубинстайн предположили, что дети склонны обвинять себя в потере одного из родителей, особенно когда эта потеря — результат развода, а не смерти. Уровень сознательной зрелости ребенка в момент развода может быть критическим. Маленькие дети, подверженные эгоцентризму, более всего склоняются к мысли, что именно они стали причиной развода. В результате, как считают Шейвер и Рубинстайн, снижается их самооценка и утверждается пессимистическое отношение к социальным взаимосвязям, которое трудно преодолеть. Будучи уже взрослыми, такие индивиды подвергаются особому риску одиночества и продолжают обвинять себя в собственных социальных затруднениях. Таким образом, ранняя потеря привязанности оставляет в наследство одиночество и низкую самооценку.

Итак, мы рассмотрели взаимосвязь между одиночеством и низкой самооценкой. Уже в самой низкой самооценке заложен риск одиночества, которое, в свою очередь, может в дальнейшем подорвать чувство собственного достоинства у человека. Как разорвать этот изначально порочный круг — весьма существенный вопрос для исследователей одиночества и психиатров. Следует указать здесь и на две другие нерешенные проблемы. Во-первых, неясно, влияет ли умышленное желание понравиться и попытки некоторых людей предстать перед исследователем в лучшем свете на изучаемое соотношение степени одиночества и его самооценки. Люди, которые хотя бы произвели благоприятное впечатление, могут как отрицать свое одиночество, так и оценивать себя положительно. Некоторые данные [см. с. 192—226 наст. изд.] позволяют предположить, что на измерение степени одиночества умышленное желание понравиться существенно не влияет, но дальнейшее исследование этого вопроса все же необходимо. Во-вторых, заслуживает пристального внимания и изучения возможная роль депрессии в объяснении того, почему полное одиночество соп-

ровождается низкой самооценкой. По крайней мере в некоторых случаях потеря чего-то важного в жизни (общения) может положить начало не только одиночеству, но и глубокой депрессии, которая в свою очередь приводит индивида к принятию негативной установки в отношении себя и собственного чувства достоинства [Weiner & Litman-Adizes, 1978].

Заключение

Одиночество — это сложное ощущение, овладевающее личностью в целом — ее чувствами, мыслями, поступками. Мы считаем, что сознание играет важную роль в данном ощущении. Мы не думаем, что одиночество существует «только в вашей голове» и что это состояние можно, как по волшебству, преодолеть силой «позитивного мышления». Но мы утверждаем, что всесторонний анализ одиночества невозможен без изучения того влияния, которое на него оказывают, наряду с прочими, и когнитивные процессы.

Дэниел Рассел

Измерение одиночества

«Стандартным» введением в обсуждение измерения одиночества обычно служат два утверждения: 1) имеет-ся очень мало эмпирических исследований этой важной социальной проблемы; 2) главным препятствием на пути эмпирического исследования в данной области становится отсутствие адекватного инструментария для измерения одиночества. Однако за последние два-три года количество эмпирических исследований одиночества резко возросло, что сделало приведенные выше утверждения весьма проблематичными. И, как покажет настоящее обсуждение, возник ряд измерительных средств, позволяющих говорить о том, что измерение одиночества больше не является препятствием на пути к его исследованию.

В данной статье рассматривается вопрос, каким образом исследователи концептуализировали и измерили одиночество. Несмотря на то что, судя по описаниям, было изобретено много систем измерения, лишь два способа оценки — шкала одиночества UCLA (Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе) [Russell, Peplau, Cutrona, 1980; Russell, Peplau & Ferguson, 1978] и шкала одиночества, разработанная Джонг-Гирвелд и ее сотрудниками [Jong-Giervelde, 1978] — были опубликованы. Моя статья начинается с обзора существующих систем измерения одиночества, причем внимание обращается главным образом на достоверность и обоснованность этих способов исчисления. Затем дается обзор работ по созданию шкалы одиночества UCLA, выполненных моими коллегами и мною. Эта шкала широко применялась другими исследователями, и некоторые новые

эмпирические результаты их исследований также будут обсуждены. В заключение рассматриваются отдельные методические и концептуальные проблемы, относящиеся к определению степени одиночества и нашему пониманию причин и следствий этого важного социального феномена.

Обзор систем измерения одиночества

Исследователи использовали два различных концептуальных подхода к проблеме измерения одиночества. Один подход — одномерный — рассматривает одиночество как единое явление, которое отличается в первую очередь по испытываемой интенсивности переживания. Этот подход допускает, что в переживании одиночества имеются общие темы, и не принимает во внимание, чем каждый отдельный случай одиночества является для индивида. Таким образом, одна и та же общая шкала одиночества должна уловить и одиночество студента-новичка, которому недостает друзей, и одиночество человека постарше, у которого совсем недавно умер спутник жизни. Многомерный подход, напротив, концептуализирует одиночество как многогранное явление, которое нельзя подвести под единую мерку глобального одиночества. Вместо того чтобы сконцентрировать внимание на том общем, что лежит в основе испытываемого одиночества у всех индивидов, этот подход пытается выделить гипотетические типы или проявления одиночества. Различие между одномерным и многомерным концептуальными подходами обеспечивает хороший результат при выделении основных категорий существующих в настоящее время систем измерения одиночества.

Одномерные системы измерения одиночества

В табл. 1 суммируются данные одномерных определений одиночества. Наиболее ранняя глобальная система измерения одиночества была создана Эдди [Eddy, 1961]; она состоит из 24 пунктов, описывающих различную интенсивность одиночества. Вот содержание некоторых из этих пунктов: «Я чувствую себя покинутым», «Я испыты-

Характеристика системы определения глобального одиночества

Шкала	Количество пунктов	Форма ответа	Надежность	Валидность
Эдди [Eddy, 1961]	24	Тип вопросника	Полураспад = 0,82 Повторное тестирование (интервал 2 недели): $r = 0,52$	Данные отсутствуют
Сизенвейн [Sisenwein, 1964]	75	Шкала оценки, состоящая из 4 пунктов	Повторное тестирование (интервал 1 неделя): $r = 0,83$ и $0,85$	Вопросы самоднесения к определенной категории: $r = 0,72$ и $0,70^a$
Брэдди [Bradley, 1969]	38	Шкала Ликерта из 6 пунктов	Полураспад = 0,95 Коэффициент альфа = 0,90 ^c Повторное тестирование (интервал 2 недели): $r = 0,89$; (интервал 8 недель): $r = 0,85^b$	Фиксированные группы: эмоционально обеспокоенные, студенты, получающие клинические консультации ^b Вопросы по самоотнесению себя к определенной группе: корреляция варьирует в пределах $0,45-0,80^c$
Пелутциан, Эллисон, [Paloutzian & Ellison, 1982]	7	Шкала оценки из 4 пунктов	Повторное тестирование (интервал 1 неделя): $r = 0,85$ Коэффициент альфа = 0,67	Вопросы по самоотнесению себя к определенной группе: $r = 0,61$
Янг [Young, 1979b; см. также: с. 552—592 наст. изд.]	18	Можно выбрать 4 ответа (от 0 до 3 баллов)	Коэффициент альфа = 0,78—0,84	Вопросы по самоотнесению к настоящему и длительному одиночеству: $r = 0,47-0,55$; $0,50$ и $0,66^d$

Шкала	Количество пунктов	Форма ответа	Надежность	Валидность
Рубинштейн, Шейвер [см. с. 275—300, 320—342 наст. изд.]	8	Различные формы ответа для каждого пункта	Коэффициент альфа = 0,88 и 0,89	Фиксированные группы: амбулаторные пациенты клиник неврозов Данные отсутствуют

^a По данным Мура [Moore, 1972].^c По данным Солано [Solano, 1980].^b По данным Бельшер [Belcher, 1973].^d По данным Примакова [Primakoff, 1980b].

ваю чувство пустоты». Здесь применяется форма типа вопросника: респонденты пользуются предложенными формулировками, чтобы описывать самих себя. На основе изучения ответов слушателей Морской торговой академии было установлено, что эта система измерения обладает внутренней устойчивостью, хотя ее достоверность, согласно повторному тестированию, низка (см. табл. 1). Ссылаясь на нехватку внешних критериев валидности для одиночества, Эдди вообще не представил данных по валидности своей системы измерения. Он распорядился применять анкету-вопросник, с помощью которой слушатели оценивали самих себя (самооценка), свое представление о том, как их воспринимают другие (отраженная самооценка), какими им хотелось бы быть в идеале (идеальная самооценка). Эдди выявил вполне устойчивые корреляции между шкалой оценок в своей системе измерения одиночества и различиями между самоотраженной самооценкой, собственной идеальной самооценкой и идеально-отраженной самооценкой (варьирующие от 0,53 до 0,71). Не было выявлено никакой зависимости между одиночеством и социометрическим критерием популярности.

Шкала, созданная Сизенвейном [Sisenwein, 1964], основывается на работах Эдди. Сизенвейн ввел дополнительные формулировки для описания одиночества, что привело к появлению системы измерения, состоящей из

75 пунктов. Он отказался от анкеты-вопросника и обратился к респондентам с просьбой оценить по шкале, состоящей из 4 пунктов, как часто они испытывают состояние, описанное в каждом пункте (то есть «часто», «иногда», «редко» или «никогда»). Что касается надежности, то Сизенвейн сообщил, что корреляции повторного тестирования с интервалом в одну неделю составили 0,83—0,85, причем снова были использованы ответы слушателей Морской торговой академии. Сизенвейн обосновывал свой показатель, соотнося баллы одиночества с единой шкалой, состоящей из 6 пунктов, в которой респондентов просили указать, насколько одинокими они себя чувствуют по сравнению с другими людьми. (Опорные формулировки для шкалы ответов варьировались от «Я самый одинокий человек из всех, кого я знаю» до «Я никогда не чувствую себя одиноким».) Было выявлено, что соотношение между баллами одиночества и этим пунктом составляет 0,72. Мур [Moore, 1972] сообщил, что соотношение между баллами по шкале Сизенвейна и аналогичным пунктом самооценки среди респондентов из числа студентов колледжа составляет 0,70. Сизенвейн исследовал соотношение между одиночеством и расхождениями собственных описаний этого состояния респондентом с описаниями, сделанными другими людьми (например, соседями по комнате), но никакого устойчивого соотношения не обнаружил. Мур установил, что студенты, идентифицированные как одинокие по системе измерения одиночества Сизенвейна, оказались более враждебны и инертны по межличностному контрольному опроснику и их самооценка и отраженная самооценка расходились гораздо сильнее, чем у неодиноких студентов. Мур установил также, что одинокие студенты, вспоминая свое прошлое, сообщали, что, подрастая, они имели мало друзей, их образ жизни был довольно уединенным, а у их родителей были сравнительно небольшие доходы.

Третья общая система измерения одиночества была создана Брэдли [Bradley, 1969]. Она состояла из 38 формулировок, описывавших одновременно и одиночество, и «принадлежность» к какой-либо группе. Таким образом, шкала Брэдли, в отличие от предыдущих, включает пункты, выраженные как в отрицательной (одинокое), так и положительной (неодинокое) формах, например: «Мне не на кого рассчитывать, кроме самого себя» и «У меня есть друзья, которые меня понимают». Индивиды оценива-

ют, в какой мере для них подходит каждая из предложенных формулировок, используя для этой цели шкалу ответов Ликерта, состоящую из 6 пунктов. Рассматриваемая система измерения, по-видимому, имеет хорошую внутреннюю устойчивость. По данным Брэдли, коэффициент полураспада составляет 0,95, а Солано установил, что коэффициент альфа в этой шкале равен 0,90. Достоверность при повторном тестировании, по-видимому, также довольно высока; по данным Бельшер [Belcher, 1973], достоверность при повторном тестировании с двух- и шестинедельными интервалами равна, соответственно, 0,89 и 0,83. Все приведенные выше данные по достоверности были получены при тестировании студентов колледжей.

Для обоснования своей системы измерения Брэдли использовала процедуру «фиксированные группы», обнаружив при этом, что группа эмоционально обеспокоенных заключенных набирала гораздо больше баллов по ее шкале одиночества, чем другие заключенные. По данным Бельшер, студенты колледжа, получающие клиническую консультацию, набирали много баллов по шкале Брэдли. Бельшер установила также корреляты между баллами, набранными по шкале одиночества, и отдельным пунктом, в котором студентов просили указать их нынешний уровень одиночества, варьирующий от 0,45 до 0,80.

В некоторых исследованиях изучались эмпирические корреляты баллов по шкале Брэдли. Брэдли нашла значимое отношение ($r = 0,37$) между одиночеством и шкалой D MMPJ (Миннесотского многопрофильного личностного опросника) — определителем тревоги и депрессии. Бельшер описала значимые соотношения между одиночеством и баллами по шкале проявления тревоги Тейлор ($r = 0,69$) и анкете-вопроснику, определяющей расхождения в идеальной самооценке ($r = 0,75$). Наконец, Нервиано и Гросс [Nerviano & Gross, 1976] соотнесли баллы, набранные по шкале одиночества Брэдли, с формой исследования личности Джексона [Jackson, 1967] и с шестнадцатифакторным тестом (согласно форме А) [Cattell, Ebner & Tatsuoka, 1970] для алкоголиков. Структура соотношений указывала на то, что одинокие алкоголики были социально подавлены и очень обеспокоены. Важно, однако, то, что, по данным Нервиано и Гросс, лучше всего предсказывает одиночество шкала желательности из системы измерения Джексона,

а это означает, что баллы одиночества смешиваются с социальной желательностью.

Пелутциан и Эллисон [Paloutzian & Ellison, 1982] недавно сообщили предварительные данные о другой системе измерения одиночества — сокращенной шкале одиночества. Эта система измерения состоит из семи пунктов: три из них выражены в терминах одиночества или в негативной форме (например: «Я чувствую, что эмоционально я вообще отдаляюсь от людей»), а четыре — в терминах, отрицающих одиночество, или в позитивной форме (например: «У меня столько близких отношений, сколько мне хочется»). Следует заметить, что в двух пунктах шкалы респондентов просили прямо ответить, одиноки они или нет (например: «Я чувствую, что одинок»). Респонденты указывали, как часто они переживали состояние, описываемое в каждом пункте, пользуясь шкалой из четырех ответов, варьиравшихся от «никогда» до «часто». По данным Пелутциан и Эллисон, полученным при изучении студентов колледжа, устойчивость повторного тестирования при интервале в одну неделю составила 0,85, а коэффициент альфа равнялся 0,67. Что касается обоснованности измерения, то было установлено, что корреляция между баллами, набранными по шкале, и тем ее пунктом, где респондентов просили ответить, насколько одинокими они себя чувствуют, равна 0,61. Наконец, по данным Эллисона и Пелутциана [Ellison & Paloutzian, 1979a, b], существуют явно субстанциональные зависимости между баллами одиночества и собственным описанием респондентом его душевного благополучия ($r = -0,41$), экзистенциальным благополучием ($r = -0,64$), социальной опытностью ($r = -0,55$) и самоуважением ($r = -0,57$).

Еще одна система измерения одиночества была не так давно разработана Янгом [Young, 1979b]. Шкала Янга предназначена для измерения хронического или длительного одиночества; по форме она очень напоминает опросник депрессии Бека [Beck, 1967a]. Что касается достоверности, то, по данным Янга, коэффициент альфа варьирует от 0,7 до 0,84 (при тестировании студентов колледжа и клинических больных). Согласно Примакову [Primakoff, 1980b], коэффициент альфа, измеренный по методу Янга у людей, не имеющих спутников жизни, равен 0,79. Показателем обоснованности служило соотношение между нынешним и долговременным одиночеством (пункты 17 и 18 в опроснике Янга); Янг сообщил, что это

соотношение варьирует от 0,47 до 0,55; соотношение такого же порядка обнаружил Примаков. На валидность формы «фиксированные группы» указывало заметное возрастание баллов одиночества, установленной Янгом для амбулаторных пациентов клиники неврозов.

Обсуждавшиеся до сих пор одномерные системы измерения одиночества имеют одну общую особенность: в пунктах этих шкал почти не упоминается термин «одиночество». Это стремление избежать явного признания того состояния, которое нужно определить, не столь уж необычно при определениях неврозов. Например, определяя степень тревоги или депрессии, психологи обычно не ограничиваются вопросами: «Встревожены ли вы?», «Чувствуете ли вы себя подавленным?»; вместо этого они просят своих пациентов указать, испытывают ли они другие эмоции или состояния, связанные с теми настроениями, которые определяются. Преимущество такой процедуры определения состоит в том, что она помогает замаскировать, что же подлежит определению, и тем самым уменьшает воздействие социальной желательности на ответы. Кроме того, включение пунктов, которые отрицают подлежащий определению конструкт (то есть пунктов, отражающих социальную удовлетворенность или отсутствие одиночества), помогает исключить влияние искажений или скрытых предубеждений относительно баллов [Bentler, 1969].

Для последнего подхода к определению одиночества существенным моментом является включение вопроса к респонденту: «Одиноки ли вы?». Заметим, что почти во всех шкалах измерения одиночества, обсуждавшихся выше, подобные пункты применялись в качестве критерия валидности. Процедура, состоящая в том, что респондентов прямо просят дать самооценку собственного одиночества, применяется в широкомасштабных обзорных исследованиях. Например, Брэдберн (Bradburn, 1969) включил в свою шкалу факторов аффекта пункт, в котором респондентов спрашивают, не чувствовали ли они себя в течение нескольких прошедших недель «очень одинокими или оторванными от других людей». Подобным образом Мейзел [Maisei, 1969] спрашивал респондентов, не испытывали ли они тяжелого одиночества в течение прошлой недели. С помощью этих же вопросов, но заданных в другой форме, исследователи пытаются установить, как часто встречается одиночество. Например,

Лоуэнталь, Тэрнер, Чирибога [Lowenthal, Thurner & Chiriboga, 1975] просили респондентов указать, как часто они испытывали чувство одиночества на прошлой неделе. Шанас, Таунсенд, Веддеберн, Фрийс, Милхой и Стехауэр [Shanas, Townsend, Wedderburn, Friis, Milhoj & Stehouwer, 1968], обследуя людей пожилого возраста, просто просили респондентов указать, как часто они вообще чувствуют себя одинокими. Наконец, одна из форм этих самомаркирующих вопросов проводит социальное сравнение: респондентов просят оценить, в какой мере одиночество, испытываемое ими в настоящее время, сравнимо с одиночеством других людей [см.: Lopata, Heinemann & Baum, 1982].

В обзорных исследованиях не приводилось данных о достоверности рассмотренных систем измерения одиночества. Действительно, поскольку в обзорных исследованиях обычно применяется лишь один показатель одиночества, единственной формой достоверности, которую можно определить, является достоверность повторного тестирования. Эти вопросы, обеспечивающие точное самоотнесение тестируемых к какой-либо категории, имеют контент-валидность, или буквальную валидность. Однако, как было показано выше, заботы о социальной желательности и искажения ответов могли серьезно повлиять на результаты, полученные в ходе измерений. Кроме того, из-за разнообразия способов формулировки этих самомаркирующих вопросов трудно определить сравнимость результатов, полученных в исследованиях, применяющих различные вопросы.

Новая система определения одиночества, созданная Рубинстайн и Шейвером [см. с. 320—342 наст. изд.], усовершенствовала эти более ранние обобщающие критерии для его выявления. Она состоит из восьми точных самомаркирующих вопросов, например: «Как часто вы испытываете чувство одиночества?» или «Другие люди считают, что я очень одинок». Форма ответа на все восемь вопросов варьируется, причем применяются несколько шкал ответов, содержащих 4—7 пунктов. (Точные, дословные их формулировки см. в статье К. Рубинстайн и Ф. Шейвера [с. 275—300 наст. изд.]). Эти пункты были включены в обзорный опросник, опубликованный газетами Нью-Йорка и Уорчестера (Массачусетс). Согласно Рубинстайн и Шейверу, коэффициент альфа для их шкалы равен 0,88 и 0,89. (Аналогичный «самомаркирующий

индекс одиночества», состоящий из 6 пунктов, применялся мною и моими коллегами для обоснования модифицированной шкалы одиночества UCLA; как оказалось, он имеет коэффициент альфа, равный 0,88 [см. Russell et al., 1980]. Совершенно очевидно, что шкалу Рубинстайн и Шейвера отличает контент-валидность. Баллы, набираемые по этой системе измерения одиночества, также тесно связаны с невысоким уровнем самоуважения ($r=0,59$) и собственным описанием проблем, касающихся здоровья ($r=0,60$).

Подводя итоги, следует отметить, что определения глобального одиночества, по-видимому, в большинстве своем очень достоверны. Однако данные по валидности ограничены пределом сравнений примеров «риска» и нормы и корреляциями с вопросами, выявляющими точную самомаркировку одиночества. Несмотря на то что соотношения между одномерными определениями одиночества и другими переменными, которые можно интерпретировать как индекс конструктор-валидности, уже описывались, не было сделано никаких попыток продемонстрировать их дискриминантную валидность. Дискриминантная валидность — серьезная проблема для некоторых из этих определений вследствие чрезвычайно высоких корреляций между баллами одиночества и показателями самоуважения, тревоги и депрессии. В конечном итоге только Брэдли [Bradley, 1969], а также Эллисон и Пелутциан [Ellison & Paloutzian, 1979a] попытались нейтрализовать проблему искажения ответов, включив в свои определения противоположные пункты.

Многомерные системы измерений

Данные по достоверности и валидности многомерных систем измерения одиночества суммированы в табл. 2. Самой ранней из этих шкал была расширенная шкала одиночества Бельшер [см. Belcher, 1973]. Бельшер модифицировала систему измерения Брэдли, доказывая, что ее глобальная шкала определила только «психологические» аспекты одиночества. Чтобы измерить социологические компоненты одиночества, к шкале Брэдли были добавлены пункты из ранее созданных систем измерения отчуждения [Keniston, 1960] и аномии [Srole, 1956]. Итоговая система измерений включает в себя 60 пунктов;

Характеристика многомерных определений одиночества

Шкала	Количество пунктов	Форма ответа	Размерность	Характеристика достоверности	Характеристика валидности
Бельшер [Belcher, 1973]	60	Шкала Ликерта из 6 пунктов	Глобальное одиночество, отчуждение, аномия	Коэффициент альфа = 0,93 ^a (интервал 9—11 недель): $r = 0,79—0,84$	Фиксированные группы: студенты, получающие клиническую консультацию. Вопросы по самотнесенности к определенной группе: $r = 0,59$ ^a Данные отсутствуют
Шмидт [Schmidt, 1976]	60	Истинность — ложность	Дружба, романтические связи, семейные отношения в сообществе	Вопрос — ответ (к — г) 20 = 0,90 для студентов и 0,92 для взрослых	
Джонг-Гирвельд [Jong-Gierveld de, 1978]	38	Шкала Ликерта из 6 пунктов	Типы недостающих связей, механизмы приспособления и зашиты, перспективы на будущее, личные способности	Факторы этой системы имеют коэффициент альфа, равный 0,14—0,87	Собственное описание одиночества: $r = 0,49$. Описание одиночества другими людьми: $r = 0,40$

^a По данным Солано [Solano, 1980].

респонденты указывают, как часто они испытывают состояние, описанное в каждом пункте, при помощи шкалы Ликерта, имеющей 6 пунктов. Что касается достоверности шкалы, то Бельшер получила корреляции повторного тестирования (при интервале 9—11 недель), равные 0,79—0,84. По сообщению Солано [Solano, 1980], коэффициент альфа для всей шкалы составил 0,93. Эти характеристики достоверности были получены при тестировании студентов колледжа.

Валидность общего подсчета баллов в этой шкале подтверждалась тем, что студенты, получающие клиническую консультацию, набирали гораздо больше баллов одиночества, чем «нормальные» студенты колледжа [Belcher, 1973]. По данным Солано [Solano, 1980], корреляция между общим количеством баллов по расширенной шкале Бельшер и отдельным пунктом, в котором студентов спрашивают, насколько они одиноки, составила 0,59. Чтобы продемонстрировать метрическую структуру этой системы измерения, коллега Бельшер по исследованию проанализировал шкалу. Он сообщил о восьми частично совпадающих друг с другом факторах: отчуждении, аномии, разрыве с подругой/другом, экзистенциальном одиночестве, тревоге и депрессии, вызванными одиночеством, патологическом одиночестве и разводе.

Другая многомерная система измерения — дифференциальная шкала одиночества — была создана Шмидт [Schmidt, 1976]. Она попыталась определить степень одиночества или социальной неудовлетворенности в рамках четырех различных типов отношений: романтически-сексуальных, отношений дружбы, семейных отношений и отношений в сообществе. Шмидт разработала свою систему измерения, тестируя студентов колледжа и взрослых, предложив для каждой из этих групп отдельные варианты. Обе шкалы состоят из 60 пунктов, касающихся четырех различных типов отношений. Вот примеры некоторых формулировок, характеризующих романтические отношения: «Мой партнер в любви/браке поддерживает и поощряет меня» и «Я никогда не умел поддерживать романтические отношения в течение сколько-нибудь длительного времени». Заметим, что шкала Шмидт включает пункты, выраженные как в положительной, так и в отрицательной формах. Респонденты, описывая самих себя, указывают, является ли каждое

утверждение «истинным» или «ложным». Было установлено, что обе шкалы — для студентов и для взрослых — обладают внутренней устойчивостью, причем показатель «двадцати ответов» составляет, соответственно, 0,90 и 0,92. Шмидт попыталась установить дискриминантную валидность своей шкалы, отбирая те пункты, которые имели низкие корреляции с размерами социальной желательности, самоуважения, тревоги и депрессии. Однако эти усилия принесли лишь частичный успех; значимые корреляции все же были выявлены между общим количеством баллов одиночества и социальной желательности ($r = -0,38$ для студентов и $-0,53$ для взрослых), самоуважением ($r = -0,28$ и $-0,50$), тревогой ($r = -0,29$ и $0,40$) и депрессией ($r = 0,46$ и $0,62$). Наконец, что касается многомерной структуры системы измерения Шмидт, как показал факторный анализ, то самые значительные факторы отнесли к семейным, романтически-сексуальным отношениям и дружбе, подтвердив тем самым выделение Шмидт именно этих типов отношений.

Последняя многомерная шкала измерения одиночества была создана Джонг-Гирвельд и ее сотрудниками [Jong-Gierveld de, 1978]. Ими было высказано предположение о существовании четырех компонентов, которые легли в основу данной системы: 1) типы недостающих отношений; 2) механизмы приспособления и защиты; 3) будущие перспективы одиночества; 4) способность личности решить проблему одиночества. Указанные компоненты одиночества определяются по шкале одиночества, состоящей из 38 пунктов, причем каждый из них измеряется разными пунктами. Факторный анализ ответов по шкале Джонг-Гирвельд, полученных от взрослых мужчин и женщин в Нидерландах, в общем подтвердил правильность многомерной структуры измерения одиночества. Его результаты показали что факторы, соответствующие каждому из четырех гипотетических компонентов, в целом были достоверными, а коэффициент альфа колебался в пределах 0,64—0,87. Исключение составили здесь только два фактора, соответствующие механизмам приспособления и защиты; коэффициенты альфа для этих двух факторов были равны 0,47 и 0,14 [Jong-Gierveld de, 1978]. Джонг-Гирвельд выявила значимые корреляции между ее многомерной шкалой одиночества и одномерным са-

моопределением одиночества (составленным из пунктов типа «Иногда я испытываю чувство одиночества» и «Иногда мне трудно установить прочные отношения»), а также с оценкой одиночества человека, данной его близким другом. Факторы, лежащие в основе первого компонента одиночества, касающегося чувства обязанности, были сильнее всего связаны с глобальным одиночеством, причем корреляции между ними колебались в пределах 0,43—0,59 в случае самооценки одиночества и в пределах 0,21—0,49, если оценка одиночества давалась другими людьми. Корреляция между общим количеством баллов, полученным в результате суммирования ответов по всем пунктам многомерной шкалы одиночества, и самооценкой одиночества составила 0,49, а между суммой баллов и оценкой одиночества, сделанной другими людьми, — 0,40.

В настоящее время неясно, является ли многомерная шкала определения одиночества более адекватной по сравнению с глобальными или одномерными системами измерений. Требуется гораздо больше исследований, чтобы разрабатывать подобные системы измерений. Многомерные шкалы располагают большими возможностями для идентификации самых разнообразных случаев одиночества, что может быть особенно полезным в деле помощи одиноким людям. Однако нужна предельная ясность в теоретической концептуализации, лежащей в основе многомерных систем измерения одиночества. Шкалы, существующие в настоящее время, по-видимому, определяют широкий спектр факторов, включая антицеденты одиночества (например, удовлетворенность различными типами отношений), его последствия (например, относящиеся к одиночеству перспективы на будущее) и переменные, связанные с одиночеством, но все же отличные от него (например, отчуждение и аномия). В будущем необходимо исследовать зависимости между различными аспектами одиночества; это будет важный шаг в дальнейшей разработке новых теоретических моделей одиночества. Кроме того, нужно исследовать соотношения между одномерными и многомерными системами измерения одиночества; понимание того, что именно измеряется шкалой каждого типа, должно обеспечить нам более глубокое познание одиночества.

Разработка шкалы одиночества UCLA

Представив краткий обзор разработок систем измерения одиночества, сделанных другими исследователями, я хотел бы остановиться на некоторых деталях разработки шкалы одиночества UCLA [Russell et al., 1978, 1980]. Когда я и мои сотрудники начали в 1976 г. свою работу над системой измерения одиночества, ни одна из тех систем, которые обсуждались выше, еще не была опубликована. Мы попытались создать адекватную в психометрическом отношении, удобную в употреблении и вообще перспективную шкалу, которая послужила бы стимулом для эмпирического исследования одиночества. В настоящее время шкала одиночества UCLA является наиболее распространенной системой измерения одиночества.

Определяя одиночество, я и мои коллеги попытались идентифицировать несколько общих тем, характеризующих опыт переживания одиночества для широкого круга людей. Таким образом, мы применили глобальный, или одномерный, подход к измерению одиночества. Наша работа над составлением шкалы началась с того, что мы позаимствовали 25 пунктов формулировок вопросов из системы измерения одиночества Сизенвейна [Sisenwein, 1964]. Отбор пунктов из шкалы Сизенвейна не носил систематического характера; единственным критерием отбора было исключение самых экстремальных формулировок (например: «Телевизор — мой единственный друг»). А вот примеры формулировок, на которых мы останавливались: «Я не могу вывести такого одиночества» и «Никто не знает меня по-настоящему». Каждого тестируемого просили оценить, как часто он испытывает описанное состояние, пользуясь шкалой, включающей 4 пункта — от «никогда» до «часто» (эта форма была взята у Сизенвейна).

Первоначальный набор пунктов был применен при тестировании двух групп молодых людей в UCLA. В клиническую группу вошли добровольцы, которые должны были принять участие в совместной дискуссии по проблеме одиночества; студенческую группу представляли учащиеся психологических курсов, которым

было обещано свидетельство об их окончании. Тестируемые отвечали на все 25 пунктов и указывали, насколько одинокими они были по сравнению с другими людьми, пользуясь шкалой Ликерта, состоящей из 5 пунктов. Каждый тестируемый описывал также свое настоящее эмоциональное состояние, оценивая силу таких чувств, как «тревога», «пустота», «угнетенность», «скука».

Итоговая шкала одиночества, состоящая из 20 пунктов, разрабатывалась на основе корреляций по каждому из них; все отобранные для нее пункты имели корреляции выше 0,50. Итоговая шкала отличалась большой внутренней устойчивостью (коэффициент альфа составил 0,96). Валидность системы измерения определялась тремя способами. Во-первых, было обнаружено, что корреляция между общим баллом по шкале одиночества и ответами по пункту измерения самооценки одиночества равнялась 0,79. Во втором тесте баллы одиночества, набранные тестируемыми клинической группы, сравнивались с баллами тестируемых студентов. Разница между этими двумя группами оказалась большей и статистически значимой; средний балл в клинической группе (60,1) был почти вдвое выше, чем в группе студентов (39,1). И наконец, баллы одиночества хорошо соотносились с интенсивностью и глубиной тех чувств, которые можно ассоциировать с одиночеством, как, например, депрессия, тревога, неудовлетворенность, тоска, застенчивость; вместе с тем эти баллы никак не соотносились с теми чувствами, которые концептуально, по-видимому, должны были отличаться от чувства одиночества, как, например, ощущение «занятости» или наличие «широких интересов».

Последующие исследования, проведенные как нами, так и другими авторами, обеспечили новые доказательства адекватности шкалы одиночества UCLA. Неопубликованные данные, полученные при тестировании новых групп студентов колледжей UCLA, вновь подтвердили высокую внутреннюю устойчивость этой системы измерения; было установлено, что коэффициент альфа в нескольких различных образцах составляет 0,94. По данным Солано [Solano, 1980], коэффициент альфа в группе студентов Университета Уэйк Фореста равнялся 0,89. Что касается достоверности повторного тестиро-

вания, то Джонс [см. ссылку на него у: Russell et al., 1978] установил, что в группе студентов колледжа корреляция за двухмесячный период составила 0,73. Последние данные, полученные при тестировании студентов UCLA, показали, что для группы студентов-первокурсников колледжа корреляция при повторном тестировании за семимесячный период равнялась 0,62 (см. с. 384—410 наст. изд.). Эти корреляции указывали как на известную стабильность количества баллов, так и на происходящие здесь с течением времени изменения.

Что касается валидности шкалы одиночества UCLA, то ряд исследований подтвердил адекватность этой системы измерения. Баллы, начисленные по указанной шкале, имели значимые корреляции с некоторыми другими системами измерения одиночества. По сообщению Солано [Solano, 1980], корреляция между системой измерения одиночества Брэдли и шкалой UCLA составила 0,74. Эллисон и Пелутциан [Ellison & Paloutzian, 1979a] пришли к выводу, что корреляция между их сокращенной шкалой одиночества и шкалой одиночества UCLA равна 0,72. Джонс, Фримон и Госвик [Jones, Freeman & Goswick, 1981] привели данные и о разнообразных личностных коррелятах в количестве баллов при измерении одиночества по шкале UCLA. Одиноким людям проявляли больше общественного самосознания и чувства социальной тревоги, более высокие уровни застенчивости и отклонений от нормы, более высокую степень изоляции и более низкую степень самоуважения, меньше альтруизма; они менее доброжелательно относились к другим людям. Вместе с тем одинокие студенты испытывали чувство, что другие люди относятся к ним менее доброжелательно; они меньше верили в справедливый мир и больше склонялись к внешнему местоположению контроля. Джонс, Фримон и Госвик пришли также к выводу, что одинокие оценивали себя и других людей более негативно и были сторонниками непродолжительных социальных взаимодействий. При тщательном бихевиористском анализе взаимодействия одиноким и неодиноким студентов Джонс и его сотрудники обнаружили, что одинокие обладали большим чувством самоуважения, задавали меньше вопросов о своих партнерах, чаще

меняли предмет разговора, более медленно реагировали на партнеров [см. Jones, 1982]. Ссылаясь на эти результаты, Хоровиц и Френч [Horowitz & French, 1979] заявили, что одинокие гораздо сильнее испытывают чувство социальной подавленности.

Ограниченность только что описанного исследования состоит в том, что оно основывается на примере тестирования студентов колледжей, тогда как вопросы, касающиеся валидности шкалы одиночества UCLA, поднимаются при определении одиночества в других группах населения. Данные по этой важной проблеме до сих пор ограничены. Перлман, Гирсон и Спиннер [Perlman, Gerson & Spinner, 1978a] изучали одиночество пожилых людей, применяя вариант шкалы одиночества UCLA, состоящей из 11 пунктов. Они установили, что количество баллов одиночества имело значимую корреляцию ($r=0,72$) с индексом частоты и интенсивности переживаемого респондентом в настоящий момент одиночества по его самооценке. Кроме того, количество баллов одиночества было тесно связано с переживанием таких эмоциональных состояний, как тревога, депрессия, тоска и неудовлетворенность, то есть с аффектами, которые у студентов колледжа сопровождают одиночество [Russell et al., 1978]. Наконец, у пожилых одиночество связывалось с уменьшением контактов с ровесниками и друзьями.

Сравнение средних баллов одиночества для пожилых людей и баллов, полученных студентами по системе измерения UCLA, проведенное Перлманом, Гирсоном и Спиннером (применялся тот же самый вариант шкалы UCLA из 11 пунктов, которым обычно пользовались названные исследователи), показывает, что люди старшего возраста как группа гораздо менее одиноки, чем студенты колледжа (средние баллы равны соответственно 18,44 и 22,63). Результаты того же порядка — хотя они и вступают в противоречие со стереотипом одиноким стариков — были опубликованы в нескольких обзорных исследованиях одиночества [Dyer, 1974; Lowenthal et al., 1975; Rosow, 1962; Shanas et al., 1968; см. также статью К. Рубинстайн и Ф. Шейвера, с. 320—342 наст. изд.]. Данные исследования других взрослых «групп риска» показывают также, что шкала одиночества UCLA

определяет одиночество с высокой степенью валидности. По сравнению с общим средним баллом одиночества баллы, полученные при тестировании студентов колледжа ($M=47,7$), взрослых больных невротиков ($M=51,8$), разведенных ($M=47,7$) и взрослых участников группы по выработке социальных навыков ($M=56,8$) свидетельствуют о гораздо более сильном одиночестве тестируемых [Russell, 1978]. И хотя ясно, что требуется дальнейший систематический анализ валидности шкалы одиночества UCLA для тестирования не только студентов колледжей, но и других популяций, имеющиеся данные все же обнадеживают.

Заслуживают особого комментария несколько потенциальных проблем, связанных с названной шкалой. Один нерешенный вопрос относится к возможности влиять на ответы тестируемых. Все пункты системы измерения имеют одну и ту же направленность — одиночество; следовательно, стремление ответить определенным образом могло систематически влиять на подсчет баллов одиночества. Вторая потенциальная проблема — это проблема социальной желательности ответов. Так как одиночество представляет собой социальное пятно [Gordon, 1976], люди могут давать искаженные ответы, чтобы выглядеть менее одинокими. Последняя нерешенная проблема относится к дискриминантной валидности. Зависимости, обнаруженные между количеством баллов, характеризующим одиночество, и размерами других конструкторов, например депрессии или самоуважения, интуитивно выглядят вполне обоснованными и, следовательно, подтверждают обоснованность системы измерения. Однако величина этих эмпирических соотношений свидетельствует о необходимости продемонстрировать отличие шкалы одиночества UCLA от других систем измерения.

Чтобы приступить к решению перечисленных выше вопросов, мы недавно пересмотрели шкалу одиночества UCLA. Два новых исследования, где применяется уже модифицированная шкала, обеспечивают четкие доказательства валидности новой системы измерения [Russell et al., 1980]. В первом исследовании разрабатывался ряд пунктов, характеризующих одиночество в позитивной форме; пункты были сформу-

лированы таким образом, чтобы служить по возможности полной противоположностью первоначальной шкале пунктов (то есть выражали социальную удовлетворенность, а не социальную неудовлетворенность). Вот примеры этих позитивно сформулированных пунктов: «Я чувствую, что есть близкие мне люди» и «У меня много общего с окружающими меня людьми». Первоначальная шкала одиночества и новые, выраженные в позитивной форме пункты были апробированы в группе из 162 студентов колледжа. Наряду с этим студентов просили указать, испытывали они одиночество или нет (например: «Насколько одинокими вы ощущали себя в течение двух истекших недель?»). Эти последние пункты суммировались, образуя индекс самоотнесения к категории одиноких. Кроме того, исследователи включили в свою шкалу одиночества некоторые системы измерения эмоциональных состояний: опросник состояний депрессии Бека [Beck, 1967a], шкалы депрессии и тревоги Костелло — Комри [Costello & Comrey, 1967], оценки интенсивности различных чувств (например, скуки, пустоты, безнадежности).

Была предложена модифицированная шкала одиночества UCLA (см. табл. 3), основанная на корреляциях отдельных пунктов с индексом самоотнесения к категории одиночества. Итоговая система измерения включала 10 позитивно сформулированных и 10 негативно сформулированных пунктов с наиболее высокими корреляциями. Все корреляции, послужившие критерием для отбора пунктов, превышали показатель 0,40. Коэффициент альфа для модифицированной шкалы составил 0,94; эта цифра сопоставима с коэффициентом альфа, полученным для первоначальной шкалы. Баллы, полученные тестируемыми по модифицированной шкале, подтвердили ожидаемые корреляции с результатами измерения эмоционального состояния. Одновременно исследователи выявили устойчивые зависимости данной шкалы с опросником состояний депрессии Бека ($r=0,62$) и шкалами тревоги ($r=0,32$) и депрессии ($r=0,55$) Костелло — Комри. Были также обнаружены значимые соотношения между баллами, характеризующими одиночество, и чувствами заброшенности, депрессии, пустоты, безнадежности, изолированности и замкнутости, и не

были обнаружены таковые соотношения для чувств, характеризующих социальность или удовлетворенность; полученные баллы никак не соотносились с такими концептуально различными эмоциями, как смущение и удивление.

Таблица 3

Модифицированная шкала измерения одиночества UCLA^a

Инструкция: Укажите, как часто вы испытываете состояние, описанное в каждом ниже-следующем пункте. Обведите кружком балл для каждого пункта.

	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 я мог бы 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 больше не замыкаюсь в себе	1	2	3	4
8. Никто из окружающих не разделяет моих интересов и мыслей	1	2	3	4
*9. Я — человек, легко отдающийся от людей	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 не глубоки	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 я этого захочу	1	2	3	4
*16. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня	1	2	3	4

Инструкция: Укажите, как часто вы испытываете состояние, описанное в каждом ниже-следующем пункте. Обведите кружком балл для каждого пункта.

	никогда	редко	иногда	часто
17. Я несчастен оттого, 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

^a Общий балл шкалы складывается из суммы всех двадцати пунктов. В пунктах, отмеченных звездочкой, прежде чем подсчитать баллы, следует произвести перестановку в обратном порядке (то есть 1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Обзорный вариант шкалы одиночества UCLA состоит из четырех пунктов: 1-го, 13-го, 15-го и 18-го.

В дальнейшем было осуществлено другое исследование по определению валидности модифицированной шкалы одиночества UCLA. Это исследование проводилось на гетерогенной группе, состоящей из 237 студентов колледжей в Университете Талса и Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. Студенты ответили на вопросы первоначальной шкалы измерения одиночества, дополненной десятью новыми позитивно сформулированными пунктами, и определили свое одиночество, пользуясь индексом самоотнесения к категории одиночества, заимствованным из предыдущей шкалы. Другие критерии позволяли определить различные аспекты социальной и личной активности студентов (например: «Как часто вы обедали одни?» и «Как часто вы делали что-то вместе со своими друзьями?») и их общественные связи (например: «Сколько у вас близких друзей?»). Наконец, студенты заполняли несколько сводных личностных опросников и опросников настроений, позволяющих определить уровень депрессии, тревоги, самоуважения, интровертности и экстравертности, самоуверенности, чувствительности к отказам в контактах, наличие тенденций к установлению связей, лживость и желательность социальных связей.

Результаты второго исследования нашли свое даль-

нейшее подтверждение во внутренней устойчивости шкалы; в модифицированной системе измерения одиночества коэффициент альфа вновь оказался равен 0,94. Баллы, характеризующие одиночество, имели значимое соотношение с социальной активностью и социальными связями, что подтверждало перекрестную валидность шкалы. Были выявлены положительные корреляции между одиночеством и временем, в течение которого студент ежедневно оказывался наедине с самим собой ($r=0,41$), а также тем, сколько раз он обедал один ($r=0,34$), сколько раз он проводил в одиночестве вечер «уик-энда» ($r=0,44$). Исследователи получили отрицательные соотношения между суммой баллов, характеризующей одиночество, и частотой социальной активности с друзьями ($r=-0,28$), а также количеством близких друзей ($r=-0,44$). Оказалось также, что одиночество зависит от состояния в настоящее время брачных отношений или любовных свиданий; студенты, которые вообще ни с кем не встречались ($M=43,1$), чувствовали себя гораздо более одинокими, чем те, кто имел случайные встречи ($M=34,0$), встречался регулярно или состоял в браке ($M=32,7$).

Важной задачей второго исследования являлось изучение дискриминантной валидности модифицированной шкалы UCLA. Предыдущее исследование выявило вполне реальную зависимость между количеством баллов по модифицированной шкале одиночества и результатами измерения депрессии, а также значительную зависимость между баллами одиночества и измерением тревоги и самоуважения. Существование этой зависимости поставило важный для определения валидности шкалы вопрос: действительно ли шкала одиночества измеряет одиночество или же она служит инструментом измерения таких очень тесно связанных между собой конструктов, как депрессия и низкий уровень самоуважения, и именно последние измеряются с ее помощью? (Здесь вводится допущение, что одиночество действительно является самостоятельным понятием, которое «больше чем» просто низкий уровень самоуважения или депрессия.) Чтобы решить данный вопрос, была разработана форма «много черт характера — много методов анализа» [Campbell & Fiske, 1959; Magnusson, 1967]. Проблема, ставшая предметом исследования, заключалась в следующем: была ли зависимость между общим количеством баллов, на-

бранных по модифицированной шкале одиночества UCLA, и индексом самоотнесения к категории одиноких людей (индекс конвергентной валидности) выше, чем зависимость между общим количеством баллов одиночества и баллами, характеризующими другое психическое состояние и личностные критерии (индекс дискриминантной валидности).

Корреляция между модифицированной шкалой одиночества и индексом самоотнесения ($r=0,71$) действительно оказалась выше, чем корреляция между баллами одиночества, с одной стороны, и критериями настроений и личностными критериями — с другой. Однако некоторые из этих последних корреляций были довольно высоки, достигая показателя 0,51 для депрессии и 0,49 для самоуважения. Отсюда следовало, что появилась возможность при помощи критериев настроения и личностных критериев — если их объединить — во многом объяснить достоверность вариаций в баллах одиночества. Чтобы исследовать эту возможность, применялся множественный регрессионный анализ, с помощью которого при предсказании баллов одиночества комбинировались личностные критерии и критерии настроения. Сначала проводился факторный анализ переменных настроений и личностных переменных, чтобы исключить корреляцию среди показателей. В результате такого анализа и появилась четырехфакторная структура; факторами выступали: готовность к социальному риску, негативные аффекты, социальная желательность и мотивация установления связей. Сочетание этих факторов могло объяснить 43% вариаций в баллах одиночества. Фактор социальной желательности не был связан с одиночеством, тогда как мотивация установления связей, готовность к социальному риску и негативные аффекты оказались значимыми показателями, объясняющими соответственно 12, 17 и 14% вариаций в баллах одиночества.

Чтобы обратиться к дискриминантной валидности, нужно было проверить, сохраняется ли зависимость между индексом самоотнесения себя к одиноким людям и баллами одиночества после того, как было проконтролировано воздействие на ответы настроения и личностных критериев. Результаты этого теста подтвердили дискриминантную валидность модифицированной шкалы одиночества; индекс одиночества дополнительно объяснил 18% разброса в баллах одиночества сверх того, что

объяснялось воздействием настроения и личностных критериев. Последний тест дискриминантной валидности проверял, относились ли описанные выше данные по перекрестной валидности только к одиночеству, или же эти зависимости отражали влияние переменных настроения и личности на баллы одиночества. Например, отражает ли зависимость между баллами одиночества и количеством близких друзей тот факт, что у одиноких людей низка мотивация установления связей и что они не признают социального риска? И снова результаты оказались положительными. Статистическая проверка влияния переменных настроения и личностных переменных все же показала значимое соотношение баллов одиночества с количеством времени, ежедневно проводимым в одиночестве, частотой обедов и вечеров уик-энда в одиночестве, количеством близких друзей, состоянием брачных отношений человека и любовных свиданий.

К числу достигнутых результатов по совершенствованию нашей шкалы относится также разработка моими коллегами и мною сокращенного варианта шкалы одиночества UCLA из четырех пунктов, предназначенного для использования в обзорном исследовании (эти пункты показаны в табл. 3). Применяв оптимальную подгруппу регрессионных методик, мы отобрали четыре пункта (два из них сформулированы положительно, а два — отрицательно), которые лучше всего предсказывали возможный балл индекса самоотнесения к группе одиноких. Оказалось, что эта краткая система измерения обладает коэффициентом альфа, равным 0,75. Мы применяли полученную таким образом шкалу одиночества в телефонном обследовании работающих взрослых Лос-Анджелеса [описано у: Gutek, Nakamura, Gahart, Handschumacher & Russell, 1980]. В табл. 4 представлены средние баллы одиночества для различных возрастных групп этого типа. Как можно убедиться, общая тенденция состоит в том, что одиночество человека с течением жизни убывает, причем самые старые респонденты имеют самый низкий балл одиночества. Результаты обследования показали также, что существует зависимость между одиночеством человека и его социоэкономическим статусом; респонденты, имевшие, как они сами сообщили, более высокие доходы и образование, были менее одиноки. Мы полагаем, что наши попытки разработать адекватную шкалу одиночества оказались успешными. Модифицированный

вариант шкалы одиночества UCLA относительно краток, удобен в применении, обладает высокой достоверностью и, по-видимому, является обоснованным как при определении одиночества, так и при различении одиночества и других связанных с ним конструкций. Конечно, валидность системы измерения одиночества никогда не бывает «доказана». Надеемся, что дальнейшие исследования по-прежнему будут подтверждать полезность этого способа определения одиночества. Однако несмотря на всю успешность подобных попыток, в определении одиночества остаются нерешенными много серьезных проблем концептуального и методологического характера.

Таблица 4

Средние баллы шкалы одиночества UCLA для различных возрастных групп^a

Возрастная группа	Количество респондентов	Средний балл одиночества	Стандартные отклонения
18—30 лет	149	8,31	2,02
31—40 лет	94	8,17	1,97
41—50 лет	53	7,51	1,88
51—60 лет	52	7,86	2,32
Старше 60 лет	34	7,26	2,63

^a Баллы одиночества основываются на модифицированном варианте шкалы измерения одиночества UCLA из 4 пунктов (см. табл. 3). Более детальную характеристику образца см.: Gutek, Nakamura, Gahart, Handschumacher & Russell, 1980. Однонаправленное сравнение средних баллов одиночества у различных возрастных групп было значимым, причем $F(4,377) = 2,80$, $p < 0,05$; корреляция между баллами одиночества и возрастом также была значимой, $r(382) = -0,17$, $p < 0,001$.

Методологические и концептуальные проблемы

В последней части своей статьи я буду рассматривать некоторые общие вопросы, имеющие большое значение для дальнейшей разработки системы измерения одиночества. Главный момент, который здесь нужно отметить, состоит в том, что теоретическая концептуализация и методологические вопросы неотделимы друг от друга. Наши

суждения об адекватности измерений одиночества часто зависят от того, с *каких* теоретических позиций мы его рассматриваем. И наоборот: методика, которую мы применяем при изучении одиночества, может ограничивать или сковывать наши теоретические посылки. Связь между теоретической концептуализацией одиночества и методологическими проблемами достоверности и валидности заслуживает специального разъяснения.

Достоверность

При разработке систем измерения одиночества исследовались две формы достоверности: внутренняя устойчивость и достоверность при повторном тестировании. Всем специалистам хотелось получить внутренне устойчивую, или гомогенную, шкалу [Nunnally, 1978]: хорошая система измерения должна отмечаться высокими корреляциями между своими пунктами. Эти рекомендации по-разному учитываются в системах измерения одиночества: в зависимости от теоретической концептуализации одиночества тем или иным исследователем. Если одиночество считается одномерным конструктом, то следует ожидать высоких корреляций между пунктами шкалы, так как каждый пункт должен определять один и тот же предмет — одиночество. Однако для многомерных систем высокие корреляции между пунктами не считаются необходимыми в масштабах всей шкалы, так как пункты предназначены для определения различных аспектов, или компонентов, одиночества. Вместо этого следует разрабатывать внутренне устойчивые подшкалы, соответствующие различным компонентам, или измерениям одиночества, для измерения которых предназначены многомерные шкалы [см. Nunnally, 1978]. Если существуют внутренне устойчивые подшкалы, соответствующие гипотетическим измерениям одиночества, то факторный анализ всей шкалы должен их воспроизвести как отдельные факторы, допуская при этом, что измерения одиночества независимы друг от друга. Шкалы, разработанные усилиями Шмидт [Schmidt, 1976] и Джонг-Гирвельд [Jong-Gierveld de, 1978; см. также с. 301—319 наст. изд.] иллюстрируют, каким образом факторный анализ выполняет свою роль в качестве доказательства.

Проверка достоверности при повторном тестировании

также поднимает вопросы концептуального характера. Эти корреляции, характеризующие достоверность, отражают стабильность баллов измерения одиночества во времени. Вообще говоря, высокая достоверность при повторном тестировании очень желательна, так как измерения показателей этого теста во времени обычно приписывают ошибкам в измерении. Однако тем самым предполагается, что измеряемый конструкт действительно стабилен во времени. Хотя такое допущение с уверенностью можно сделать относительно свойств, или способностей личности, оно далеко не столь применимо к одиночеству. Таким образом, проблема достоверности при повторном тестировании влечет за собой вопросы о природе одиночества.

Что такое одиночество — состояние или свойство? Несомненно, одиночество может быть и тем и другим. Например, одиночество студента колледжа — новичка в студенческом университетском городке — может быть кратковременным состоянием, которое будет длиться только до тех пор, пока студент не интегрируется в новую социальную ситуацию. Другой новичок, напротив, может страдать от хронического одиночества, поскольку он плохо приспосабливается к обществу, был одиноким в подростковом возрасте и остается одиноким в колледже. Может оказаться полезным провести методологическое и концептуальное различие между двумя указанными типами одиночества. В единственном исследовании, непосредственно посвященном проверке этого различия — свойство-состояние, — Гирсон и Перлман [Gerson & Perlman, 1979] применили шкалу одиночества UCLA к изучению одиночества и как состояния (то есть: «Что вы испытывали в течение двух прошлых недель?»), и как свойства (то есть: «Что вы испытывали в течение всей вашей жизни?»). Они пришли к выводу, что люди, которые просто находились в состоянии одиночества, при выполнении задачи невербальной коммуникации были лучшими респондентами, чем люди, одинокие по своему характеру. Таким образом, было показано некоторое весьма интересное бихевиористское различие между одиночеством как состоянием и одиночеством как чертой характера человека [см. также с. 552—592 наст. изд.].

Различие между одиночеством как состоянием и одиночеством как чертой характера аналогично различию между состоянием тревожности и тревожностью как

чертой характера, как полагает Шпилбергер [Spielberger, 1975]. Информативно сообщение — авторы Шпилбергер, Горсуш и Люшен [Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970] — о высоком уровне внутреннего постоянства при измерении тревожности как черты характера ($r=0,73-0,86$) и низком уровне достоверности в случае повторного тестирования при измерении тревожности как состояния ($r=0,16-0,54$). Эти результаты внушают мысль, что уровень достоверности при повторном тестировании, которого следует ожидать при измерении одиночества, должен зависеть от того, что именно определяется данной шкалой — состояние одиночества или одиночество как черта характера.

Валидность

При психологическом тестировании наибольшее значение имеют три типа валидности [см.: «Standards for Educational and Psychological Tests», 1974]: контент-валидность, критериальная валидность (и по совпадению, и по предсказанию) и конструкт-валидность.

Контент-валидность

Одной из форм контент-валидности является внешняя валидность, которая удостоверяет, определяет ли система измерения данный конструкт. В наибольшей степени внешняя валидность систем измерения выражается в тех пунктах, где требуется дать в эксплицитной форме самооценку своего одиночества (например: «Одинок ли вы?»). Однако при таких прямойнойне сформулированных критериях измерения могут возникнуть проблемы социальной желательности ответа или его зависимости от ряда предрассудков, что может ограничить их валидность.

Если говорить более обобщенно, то контент-валидность рассматривает вопрос о том, в какой мере пункты теста репрезентативны по отношению к конструкту, который нужно определить. Данный вопрос особенно уместен в многомерных системах измерения одиночества, где предполагается существование различных компонентов, или измерений, одиночества. Чтобы обладать хоро-

шей контент-валидностью, пункты такой шкалы должны определять эти различные аспекты одиночества, выражая тем самым многогранность того конструкта (одиночества), который требуется определить. Не столь существенно значение контент-валидности для одномерных, или глобальных, шкал одиночества, поскольку в них одиночество рассматривается как некий единый конструкт и вопрос о репрезентативности пунктов шкалы не возникает. Итак, мы снова пришли к выводу, что теоретические представления об одиночестве определяют способ постановки проблем контент-валидности.

Критериальная валидность

Основной проблемой в конструктивных системах измерения одиночества является отсутствие четкого внешнего критерия валидности этого состояния. Большинство исследователей согласны с тем, что одиночество представляет собой субъективную реакцию на дефицит социальных связей. Одиночество — отнюдь не синоним социальной изоляции, так что измерения объективных характеристик социальной сети данной личности (например, количества друзей или частоты социальных контактов) совсем не такой уж неудовлетворительный критерий валидности для систем измерения одиночества. Сталкиваясь с такой проблемой, исследователи, разрабатывающие шкалы, обычно полагались на вопросы, требующие самоописания (например: «Одинок ли вы?»), как на самую непосредственную мерку человеческого одиночества, несмотря на то что проблемы, связанные с подобными способами измерения, были затронуты гораздо раньше.

Исследователи одиночества использовали и некоторые другие критерии определения валидности. С помощью «фиксированных групп» ими изучаются люди, которые как предполагают, испытывают своего рода априорное одиночество. Примерами подобных «групп риска», использованных при изучении валидности, служили участники группы по выработке социальных навыков, разведенные, пациенты психиатрических больниц, студенты, получающие клинические консультации, заключенные с нарушениями эмоционального состояния. Проблема, связанная с такой стратегией определения валидности, за-

ключается в том, что перечисленные группы во многих отношениях отличаются от «нормальных» групп, которые с ними сравнивают. Например, «группы риска» действительно могут быть более одинокими, чем какая-нибудь сравниваемая с ними группа, но в то же время эти группы могут отличаться друг от друга также и по депрессии, тревоге и самоуважению. Система измерения может дифференцировать «группы риска» и контрольные группы и все же не различать их относительно перечисленных выше понятий. Действительно, существует некоторое сомнение в том, что «группы риска» и контрольные группы, использованные в предыдущем исследовании одиночества, могут отличаться также и по критериям депрессии, тревоги или самоуважения.

Другим возможным критерием валидности могла бы стать оценка одиночества человека другими людьми. Хотя такой подход и рекомендовался некоторыми исследователями [Ferguson & Taylor, 1979], только Джонг-Гирвельд [Jong-Gierveld de, 1978] применила в качестве процедуры определения валидности оценку одиночества, даваемую другими людьми. Полезность данной стратегии определения валидности зависит от того, в какой мере люди прямо или косвенно связывают свое одиночество с другими людьми. Теоретики — представители динамической психологии, в особенности Фромм-Рейхман [Fromm-Reichmann, 1959], предположили, что одиночество есть такой неприятный опыт, что мы стремимся подавить всякое воспоминание о нашем собственном одиночестве и избежать его признания другими. Одиночество несет на себе печать социального позора [Gordon, 1976], а это может свести на нет желание человека поведать о нем другим. Следовательно, оценка одиночества другими людьми, возможно, не очень хороший индикатор одиночества. В этом отношении интересно заметить, что Джонг-Гирвельд обнаружила весьма невысокую зависимость между самооценкой собственного одиночества и оценками, даваемыми ему другими людьми ($r = 0,39$).

В общем проблемы возникают при применении каждого критерия валидности в отдельности. Поэтому исследователи вполне разумно стали использовать целый ряд критериев валидности. Несмотря на то что каждый критерий имеет свои ограничения, использование в качестве критерия валидности широкого спектра переменных, которые служат индикаторами одиночества, может по-

мочь преодолеть ограниченность каждого из них. Выбор критериев валидности может быть продиктован теоретическим подходом к одиночеству, свойственным исследователю. Например, при определении валидности глобальной, или одномерной, системы измерения одиночества общий уровень удовлетворенности человека его социальными связями может служить подходящим критерием валидности. Напротив, при определении валидности шкалы, предназначенной для того, чтобы различать типы одиночества (например, шкалы, основывающейся на существовании различных типов дефицита связей, как в случае проводимого Вейсом [Weiss, 1973] различия между социальным и эмоциональным одиночеством) могут потребоваться более специфические способы измерения удовлетворенности человека особым типом именно его социальных связей.

До сих пор обсуждение критериев валидности концентрировалось вокруг валидности по совпадению, где определение валидности систем измерения одиночества проводится путем демонстрации зависимостей между испытываемым человеком в настоящий момент чувством одиночества, удовлетворенности своими социальными связями и т. д.

Другой формой валидности является предсказываемая валидность, у которой количество набранных баллов соотносится с такими критериями валидности, которые определяются только в какой-то момент в будущем. Если не считать одиночество свойством или длящимся во времени состоянием, кажется совершенно невероятным, чтобы по количеству баллов в системе измерения одиночества можно было предсказывать чувство удовлетворенности социальными связями. Таким образом, наше рассмотрение предсказываемой валидности систем измерения одиночества зависит от того, как концептуализируется одиночество.

Конструкт-валидность

Наиболее сложной и абстрактной формой валидности является конструкт-валидность. Здесь вопрос состоит не в том, какова зависимость между баллами одиночества и каким-либо одним критерием валидности. Вместо этого внимание концентрируется на том, каким образом изме-

рение одиночества соотносится со всем спектром других переменных или конструкторов. Данный подход требует, чтобы исследователь имел по крайней мере «рабочую теорию» одиночества, из которой можно вывести предсказания, связывающие одиночество с другим измерительным инструментарием. Затем эти предсказания эмпирически тестируются. Если предсказания подтверждаются, то тем самым подтверждаются как валидность системы измерения, так и валидность теории одиночества. Если же предсказания не подтверждаются, то интерпретация этого обстоятельства не столь однозначна — проблема может быть связана либо с системой измерения, либо с теорией.

Попытки определить конструктор-валидность систем измерения одиночества были довольно редкими. Один пример можно привести из нашей работы по совершенствованию шкалы одиночества UCLA. Исходя из идей Вейса [Weiss, 1973] относительно эмоций, сопровождающих одиночество, мы изучили различные эмоциональные состояния — как те, что должны быть связаны с одиночеством (например, скука, пустота, беспокойство), так и те, что не должны быть связаны с одиночеством (например, чувство удивления). Эмпирические результаты подтвердили эти гипотетические зависимости. Другим примером определения конструктор-валидности служит недавнее исследование Кутрона, пользующейся шкалой измерения одиночества UCLA. Основываясь на модели одиночества по признаку социальной неудовлетворенности [Peplau, Russell & Heim, 1979b], Кутрона предсказала, а потом получила доказательство того, что баллы одиночества гораздо сильнее связаны с качественными способами определения удовлетворенности социальных связями, чем с количественным измерением социальных контактов (например, числа тесных дружеских связей).

Установление дискриминантной валидности системы измерения можно считать одной из форм определения конструктор-валидности [Campbell & Fiske, 1959; Magnusson, 1967]. Вопрос о дискриминантной валидности имеет особую важность для систем измерения одиночества, поскольку одиночество тесно связано с другими конструктами, например с депрессией и невысоким уровнем самоуважения. Одно недавнее исследование, использовавшее модифицированную шкалу одиночества UCLA, иллю-

стрирует, что представляет собой определение дискриминантной валидности, и обеспечивает четкое доказательство того, что шкала одиночества UCLA измеряет конструктор, отличный от других связанных с ним конструкторов. Только одна попытка продемонстрировать дискриминантную валидность системы измерения одиночества оказалась менее удачной [Schmidt, 1976].

Еще одна проблема, связанная с дискриминантной валидностью, — это вопрос о том, возможно ли, чтобы зависимости между одиночеством и другими переменными опосредовались вторжением третьей переменной. Например, общая для одиноких тенденция негативно оценивать себя и других людей может отражать влияние депрессии на баллы одиночества [см.: Jones, 1982]. Этот опосредующий эффект можно проверить, если вести статистику влияния депрессии на баллы одиночества, а затем исследовать, устойчива ли зависимость между одиночеством и указанным «негативным уклоном». [В качестве примера исследования такого типа см.: Gerson & Perlman, 1979.] Так как дискриминантная валидность дает чрезвычайно высокие корреляции между измерениями одиночества, с одной стороны, и измерениями тревоги, депрессии и самоуважения — с другой (о чем сообщалось неоднократно), в будущих исследованиях одиночества она должна получить явный приоритет.

Последний вопрос при определении конструктор-валидности измерения одиночества относится к природе самого одиночества. Как уже было отмечено выше, можно идентифицировать два различных концептуальных подхода к одиночеству — одномерный и многомерный. Ученые, присоединяющиеся к тому или иному подходу, должны подтвердить свои теоретические представления об одиночестве, определив валидность своих систем измерения одиночества. Так, например, те, кто разрабатывает одномерные системы измерения, должны показать, что их шкала выявляет одиночество самых различных категорий людей, отличающихся по возрасту, социальному положению и причине социального неблагополучия. Те, кто разрабатывает многомерные системы измерения, должны доказать, что одиночество состоит из тех компонентов или измерений, которые они предлагают, и что их шкала адекватно определяет эти компоненты. Несмотря на то что два указанных подхода на первый взгляд противоречат друг другу, оба они могут оказаться правильными.

В основе одиночества, возможно, лежит общий круг переживаний, так как его испытывают все люди. Могут также существовать и различные компоненты, или измерения, одиночества, отражающие различные пути к этому состоянию (одиночеству), испытываемому всеми людьми, или различия в том, как люди реагируют на одиночество. Следовательно, возможна интеграция этих двух концептуальных подходов к одиночеству, которая может привести к более общей и исчерпывающей концепции этого феномена.

Так как ранний этап исследования одиночества завершается, существует общая потребность в его дальнейшей теоретической разработке. Как разъяснил много лет назад Курт Левин:

«Простое собирание фактов неизбежно на определенных стадиях развития науки; это — здоровая реакция против философского и спекулятивного построения теорий. Однако оно не может дать удовлетворительного ответа на вопросы о причинах и условиях явлений. Только с помощью теорий можно определить причинные связи» [Lewin, 1936, p. 4].

Из этого следует, что мы умеем с некоторой долей уверенности определить одиночество. И, как демонстрирует опыт настоящего исследования и всех остальных исследований, помещенных в данном сборнике, собрано большое количество относящихся к одиночеству фактов. Чтобы наше понимание одиночества могло получить дальнейшее развитие, нам нужно теперь разрабатывать теоретические модели одиночества, которые объединят все, что мы знаем о нем, и помогут проводить дальнейшие исследования и получать новые знания об этом феномене.

Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества

В течение ряда лет автор данной статьи с помощью группы аспирантов и студентов Йоркского университета в Торонто (Канада) собирал данные о случаях одиночества в форме автобиографических отчетов, структурированных интервью, анкет и тестов, определяющих тип личности. Кроме того, ранее автор получил несколько сотен очерков об одиночестве из трех других университетов: Орегонского университета, Университета штата Калифорния в Сан-Франциско и Университета в Торонто. Практические соображения, такие, например, как отсутствие денежных средств в фонде научных изысканий на исследование подобного рода на его ранних этапах, свели начальную работу к изучению лишь демографического состава студентов и преподавателей университета, хотя совсем недавно нам удалось начать исследование групп населения за пределами университета.

По данным на сегодняшний день, не более одного-двух процентов опрошенных сообщают о том, что никогда не чувствовали себя одинокими, в то время как от десяти до тридцати процентов людей в различных выборках утверждают, что испытывали глубокое чувство одиночества со скачкообразными колебаниями в течение большей части своей жизни. Типы вскрытого одиночества довольно равномерно распределены между университетскими группами и группами населения за пределами университета, хотя оказывается, что среди переживших жестокие и травмирующие периоды одиночества, о чем свидетельствуют признания в попытках самоубийства и психиатрическое лечение, более высокий процент приходится на долю тех, кто изъявил желание участвовать

в нашем исследовании в ответ на призыв, опубликованный в газетных и журнальных статьях.

Мы начали исследование с того, что попросили людей описать во всех деталях, как они сами переживают одиночество или как его переживают те, кого они хорошо знают и о ком могут дать подробную информацию. Затем мы проанализировали содержание этих письменных документов. Оказалось, что многообразие личных переживаний одиночества можно свести к определенным общим темам и категориям. Например, каждый третий из четырех респондентов объяснял свое одиночество прежде всего непредвиденными трудностями или разладом в личном, интимизированном общении с другими людьми. Респонденты ощущали отсутствие какой-либо возможности поделиться наиболее важными для себя мыслями, чувствами и беспокойством с кем-то, кто бы понял и признал, кого бы взволновало то, о чем они хотели рассказать. Смерть близкого человека, неудавшееся важное начинание или более общее ощущение, что человек не оправдал своих собственных надежд и ожиданий, — в этих и других переживаниях люди часто усматривали причину появления или усиления чувства одиночества. Мы также получили группу ответов, в которых одиночество не связывалось с каким-то особым, подтолкнувшим к данному состоянию событием или кризисом, а, казалось, скорее имеет экзистенциальную природу. В таких ответах экзистенциального характера одиночество объяснялось осознанием своей исходной отделенности от других людей, невозможностью полностью поделиться чувствами и переживаниями с кем бы то ни было, необходимостью принимать важные решения одному и при отсутствии определенности, а также осознанием того, что человек смертен.

Со временем мы разработали группу вопросов, нацеленных на получение той же информации, но более систематическим и структурированным образом. Мы включили эти вопросы в анкету «ситуативного одиночества». Хотя расположение пунктов по степени важности несколько отличалось для разных групп населения, определенные ситуации и случаи постоянно соотносились с более высокой степенью описанного людьми одиночества.

У людей преимущественно молодых и с университетским образованием среднюю оценку между 6,5 и 8,0

по 10-балльной шкале «интенсивности чувства одиночества» получили следующие пункты анкеты:

«Чувствуете себя одиноко, когда умер кто-то близкий (родители, ребенок, супруг или друг)».

«Чувствуете себя одиноко, когда вы разошлись с другом, подругой или супругом / супругой (только противоположного пола)».

«Чувствуете себя одиноким в обществе человека, с которым у вас должны быть близкие, интимные отношения (например, с вашим мужем / женой, любовником / любовницей, другом или подругой)».

«Ощущаете, что вы здесь лишний, что люди вокруг вас — чужие и как человек вы их не интересуете».

«Чувствуете себя одиноко, когда близкий друг (тот, с которым у вас не было романа) живет теперь далеко от вас».

«Испытываете такое чувство, что невозможно или бесполезно говорить с кем бы то ни было о своих самых важных и глубоких чувствах, тревогах, мыслях и т. д., потому что вам казалось, что другие не поймут или не проявят интереса и сочувствия или даже могут проявить недоброжелательность».

«Чувствуете себя одиноко, когда вам кажется, что люди, с которыми вы считаетесь, низкого мнения о вас, или если они высказывали свое неодобрение или неприятное мнение или суждение о вас».

«Чувствуете себя одиноко тогда, когда вам захотелось поговорить с хорошим другом и вы внезапно поняли, что все, кого можно считать таковым, живут далеко, на трудно преодолимом от вас расстоянии».

Каждый респондент отвечал только на те пункты анкеты, которые имели отношение к тем чувствам и переживаниям, что он или она испытывали сами. Все перечисленные выше пункты имели непосредственное отношение к большинству случаев одиночества во всех выборках. К тому же оказалось, что некоторые пункты особенно показательны для отдельных подгрупп. Например, выяснилось, что у мужчин выше баллы одиночества, связанного с «чувством, что они не оправдали своих надежд; что они сами себя подвели в жизни». Молодые люди, причислившие себя к малым этническим группам, те, которые или родились за границей, или у которых родители иммигрировали в Северную Америку непосредственно перед их рождением, сообщили о довольно сильном ощущении одиночества, когда они почувствовали, что «никому из окружающих не понять, что они пережили».

Хотя большинство респондентов сообщили, что на каком-то этапе им доводилось испытывать физическую изолированность от всех остальных людей, средние баллы чувства одиночества, связанного с такой изоляцией, были обычно умеренными. Имеются данные, свидетельствующие о том, что длительная и полная изоляция от общества в целом может привести к сильному душев-

ному расстройству и полностью парализовать способности человека (например, в случае одиночного заключения в тюрьме или когда человек оказывается на необитаемой территории в результате кораблекрушения или авиакатастрофы). Однако лишь немногие респонденты (очень небольшой процент) ответили, что они пребывали в физической изоляции хотя бы в течение нескольких дней, и менее одного процента находились в изоляции более недели. Примерно три из четырех опрошенных сообщили о чувстве одиночества, испытанном в то время, когда они никоим образом не были физически изолированы от других людей, а из не вошедших в число ответивших таким образом респондентов около половины показали, что вполне могли бы встретиться с близкими людьми или повидать старых друзей, когда им было одиноко, но они не приложили к этому никаких усилий.

Тщательное изучение содержания 401 рассказа респондентов о пережитом одиночестве не выявило сколько-нибудь значительной связи между степенью физической изоляции каждого из них от других людей и силой чувства одиночества. Фактически изучение ответов показало, что, пожалуй, более тяжелая форма одиночества характерна для ситуаций, когда человек не испытывает недостатка в общении. Гораздо труднее преодолеть чувство одиночества, которое не проходит, несмотря на то что мы находимся в обществе друзей или членов семьи.

Мы использовали оценки самих респондентов для определения прежде всего наличия, а затем и силы чувства одиночества, так как одиночество скорее субъективное переживание, чем внешнее состояние, которое могут объективно наблюдать и оценивать беспристрастные судьи. Ответы на вопрос, какого рода и в какой мере необходимо человеку общество, чтобы преодолеть одиночество, тоже, оказывается, отличаются у разных людей. Сейчас мы придерживаемся той точки зрения, что сила чувства одиночества пропорциональна несоответствию, которое ощущает человек между видами межличностных отношений, существующих у него, по его мнению, в данное время, и видами отношений, являющихся, по его же мнению, желательными или такими, какие он хотел бы иметь в идеальном случае. Но мы не утверждаем тем самым, что каждый человек обязательно обнаружит способность описать отношения, которые ему хотелось бы иметь, как бы он ни был неудовлетворен

своим настоящим положением. Сказанное, возможно, особенно верно в тех случаях, когда люди были более или менее хронически одиноки всю свою жизнь, и поэтому им, видимо, особенно трудно представить, каким вообще могло бы быть идеальное состояние.

Человек может также ошибаться в определении сущности своих переживаний и вовсе не осознавать их как одиночество. Например, он может выражать презрение к каким-то людям или в порыве гнева собирается заявить на них в суд, когда считает, что они поступили с ним несправедливо, вместо того, чтобы на самом деле признать себя обиженным их нежеланием проявить по отношению к нему свое одобрение и дружбу. Далее, все самооценки уязвимы из-за ошибок и искажений, попыток показать себя в более выгодном свете и из-за того, что можно отрицать или не осознавать индивидуальные особенности личности или образа жизни, указывающие на слабость и ранимость. Так, я встречал людей, категорически отрицавших, что они когда-либо испытывали чувство одиночества, и провозглашавших себя независимыми и самостоятельными. Эти же люди избирают такой способ поведения, который непременно наводит на мысль, что они сильно озабочены поисками общения с другими людьми, даже если сами при этом встали на путь, который ведет к неудачам и разочарованию. Поскольку все вышеприведенные самооценки и ответы респондентов не позволяют сделать вывод, что то, как люди отвечают на вопросы о своем чувстве одиночества, всегда дает верное и полное представление о внутреннем состоянии человека, мы начали разрабатывать другие, более косвенные оценки одиночества, которые можно сравнить с данными самоооценок. Тем не менее понятие одиночества как субъективно переживаемого несоответствия между наблюдаемой реальностью и желанным идеальным состоянием кажется все же самым подходящим для описания сущности проблемы.

Хотя в центре нашего внимания при таком подходе находится человек — его прошлое, его восприятие настоящего и то, каким образом он справляется с одиночеством, — мы не собираемся игнорировать или преуменьшать важность социальных условий и норм культуры, которые могут усилить одиночество многих людей нашего общества. Более того, факторы, усиливающие широко распространенное одиночество, могут иметь и важные

социальные последствия. Так, например, недавно собранные данные говорят о том, что процент случаев самоубийств среди подростков и молодых людей в возрасте немногим более двадцати лет удвоился за последние десять лет и что одним из главных факторов, способствующих этому явлению, оказывается сильное и почти непередаваемое чувство одиночества. Персонал Центра доверия в Торонто (Toronto Distress Center), поддерживающий круглосуточную телефонную связь с людьми, которые испытывают желание поговорить с кем-то во время кризиса, сообщает, что причиной приблизительно 80 процентов всех поступающих звонков было одиночество абонентов. В данной статье мы, однако, не станем рассматривать социальные последствия одиночества, а ограничимся обсуждением некоторых аспектов субъективного одиночества у человека и способов преодоления этого состояния.

Один из возможно представляющих интерес подходов — это сопоставление тех людей, которые, по-видимому, поддерживали в целом удовлетворительные межличностные отношения в течение большей части жизни, но страдают от одиночества из-за какого-то иного кризиса, такого, как смерть или разлука, с теми людьми, которые испытывали постоянное чувство одиночества без всякой на то определенной внешней причины. Хотя мы не располагаем результатами долговременного повторного исследования, собранные нами автобиографические отчеты дают основание предполагать, что человек с опытом хороших межличностных отношений, вероятно, обладает достаточными навыками межличностного общения и запасом общительности, чтобы в конечном счете опять установить удовлетворительные новые межличностные отношения. Вовремя оказанная поддержка и утешение в пик кризиса вполне могут помочь ему справиться с ситуацией. Конечно, есть и такие люди, которым навыков межличностного общения хватало только до кризисных перемен в их жизни, например иммигрант, попавший в совершенно новую культурную среду, или человек с опытом весьма удовлетворительной брачной связи, очутившийся в абсолютно иной социальной ситуации из-за смерти супруга / супруги. При таких обстоятельствах может оказаться, что ранее достаточные навыки межличностного общения больше не срабатывают в изменившемся социальном окружении. И наоборот, бывают

люди с длительным, почти непрерывным опытом одиночества, которые, как выясняется, прибегают к неадекватным или неподходящим способам установления контактов. И действительно, оказывается, что они ведут себя иногда таким образом, что их поведение создает или надолго закрепляет обстановку, в которой у них возникает чувство одиночества.

Личностными переменами, соотносящимися с описанным одиночеством, оказались две — враждебность и пассивность, или покорность. В докторской диссертации Джозефа Мура [Mooge, 1972] из Йоркского университета было показано, что первокурсницы колледжа, получившие высокие баллы по анкете одиночества Сизенвейна (Sisenwein Loneliness Questionnaire, 1964), также получили значительно более высокие баллы как при оценке враждебности, так и при оценке покорности по вопроснику межличностных отношений Лири (Leary Interpersonal Check List (ICL), 1957), чем студентки с низкими баллами при оценке одиночества. Впоследствии я попросил студентов из семинара по психологии анонимно оценить себя как с точки зрения чувства одиночества в целом, так и с точки зрения своей склонности сердиться на людей. Полученная в результате корреляция $+0,39$ оказалась значительной при степени доверия почти в 0,01.

В другом исследовании двое независимых друг от друга исследователей-наблюдателей оценивали межличностное поведение членов трех небольших групп, встречавшихся на десяти еженедельных трехчасовых занятиях [Sergat, Cohen & Pollack, 1970]. Оценке подвергались их поведенческие характеристики, такие, как выражение эмоций, попытки контролировать поведение других и управлять им, предложения оказать помощь другим членам группы и предпочтение высказаться по поводу того, что происходит в группе в это время, а не уходить с головой в свои собственные заботы. Оценки каждому члену группы выставлялись на основе всех переменных в течение нескольких занятий, и их подсчет осуществлялся в том порядке, в котором, по мнению авторов, происходит упрощение межличностных отношений. После десяти встреч группы каждого ее члена попросили назвать (не называя своего имени) трех человек из группы, с которыми он бы считал удобным обсуждать свои личные дела, а также попросили выбрать трех человек, с которыми он предпочел бы не оказаться в другой группе такого рода. Выстав-

ленные экспертами общие оценки поведения дали корреляции: $+0,52$ с выбором человека, с которым можно обсуждать личные вопросы, и $-0,46$ с исключением какого-то члена из будущего состава группы. Несмотря на то что эти наблюдения велись за очень небольшой выборкой людей (16), обе корреляции оказались важными. Таким образом, было выявлено, что наблюдатели способны правильно определить некоторые межличностные формы поведения в кругу группы, которые могут предсказать реакцию других членов группы на данного человека.

При исследовании 125 студентов Йоркского университета, пожелавших участвовать в программе, составленной для группы с целью усовершенствования их навыков межличностного общения, Мур и Серма [Mooge & Sermat, 1974] обнаружили, что люди, которые сообщили, что испытывали чувство одиночества «часто» или «все время» в течение прошлого года, значительно отличались по тесту личностной ориентации Шострома — Personal Orientation Inventory (POI) [Shostrom, 1966] от тех, кто ответил «вовсе нет» или «немного» на вопрос об одиночестве за тот же период времени. Оказалось, что более одиноких людей сильнее беспокоили чувства сожаления и вины по отношению к прошлому и что они чаще строили твердые или слишком идеалистические планы на будущее. Эти люди, по всей вероятности, руководствовались не столько внутренними побуждениями, сколько поддавались внешнему давлению или влиянию. Другие важные различия говорили о том, что, чем более одинок человек, тем труднее ему осознать свои чувства и поступать соответственно им, тем меньше он способен спонтанно выражать свои мысли, тем меньше он терпим к гневу и агрессивности в самом себе и тем труднее ему устанавливать личные, близкие контакты с другими людьми. Более одинокие получали также ниже баллы по пунктам самореализации и чувства собственного достоинства в тесте личностной ориентации (POI).

На основе полученных данных была установлена следующая корреляция: люди, сообщившие о себе как о более одиноких, получали также более высокие баллы в тесте на тип личности по признаку «враждебность — покорность», хотя при этом они обладали меньшей способностью сдерживать гнев, меньшей спонтанностью и не столь развитым умением устанавливать межличностные

отношения. Наблюдение за индивидуальным поведением в группе и более глубокое изучение отдельных лиц наводит на мысль, что одним из факторов, способствующих одиночеству, является нежелание человека очутиться в такой ситуации межличностного общения, при которой он подвергается риску получить отпор, почувствовать смущение и разочарование. Враждебность и пассивность могут быть результатом прежних неудовлетворительных контактов, а отсутствие ощущения надежности и теплоты в отношениях родителей с детьми вполне может вызвать у человека склонность закрепить свою отчужденность от общества и одиночество как норму последующего образа жизни [Fagber, 1968].

Если мы обнаружим, что из-за боязни рискнуть, вступив в общение, человеку становится труднее преодолеть одиночество и что этот страх фактически способствует некоторым образом созданию обстановки, вызывающей чувство одиночества, мы можем прийти к лучшему пониманию одиночества, а также к реальной отправной точке для принятия профилактических и терапевтических мер против него.

С этой целью мы попытались выяснить степень predisposedности к риску при общении. Первоначальный тест состоял из 52 пунктов, которые описывали ряд ситуаций межличностного общения, от относительно официального до достаточно интимного. Среди включенных в тест вопросов были, в частности, следующие: «Легко ли было бы человеку, только что поступившему на новую работу, спросить у других, справляется ли он с ней, если сам он в этом сомневается?», «Когда человек знал, что останется на выходные один, а ему хотелось быть в обществе, как бы он отнесся к тому, чтобы обратиться к кому-нибудь с предложением составить ему компанию?», «Если бы у человека создалось впечатление, что друг сердится на него или раздражен, и если бы он не знал причины или не был бы уверен, что так оно и есть, как бы он отнесся к тому, чтобы спросить у него, в чем дело?» Мы предложили этот тест 169 женщинам и 32 мужчинам, пожелавшим участвовать в нашем исследовании в ответ на призыв, опубликованный в канадском журнале, и обнаружили, что большинство вопросов, независимо от их содержания или степени интимности, оказались тесно взаимосвязанными. Тест из 15 лучших вопросов дал корреляцию $0,85$ от общего счета; тест из 30 пунктов дал корреляцию $0,91$.

Получилось, будто мы в основном имели дело с тестом одного измерения: те респонденты, кому было трудно справиться с одной «рискованной» ситуацией, обычно считали трудными и остальные ситуации.

Когда же мы проанализировали связь этой степени предрасположенности к риску с признаниями в одиночестве, то обнаружили поразительное расхождение между респондентами-мужчинами и респондентами-женщинами. Несмотря на относительно малое число тестируемых мужчин, их общий балл предрасположенности к риску давал довольно значительную ($r=0,53$, $p<0,001$) корреляцию с одиночеством, в то время как у тестируемых женщин практически не было корреляции между этими двумя переменными ($r=0,09$, $p=0,131$). Позднее я предложил тот же тест из 52 пунктов целому курсу студентов-психологов в составе 23 мужчин и 44 женщин. В другой раз, несколько недель спустя, этому же курсу было предложено оценить степень своего одиночества по анкете, состоявшей из ряда других вопросов. Выставляя оценки по шкале, респондент не называл своего имени; последнее можно было установить только по шифру, известному ему самому. Полностью себя аттестовали всего 16 мужчин и 34 женщины; недостающие ответы объясняются прогулами студентами одного из двух занятий. Несмотря на эти скромные цифры, корреляция одиночества и предрасположенности к риску вновь оказалась значительной лишь для мужчин ($r=0,52$, $p=0,019$), но не для женщин ($r=0,08$, $p=0,326$). Выявленное таким образом отсутствие существенной связи между двумя оценками у женщин наряду с постоянно прослеживаемой между ними связью у мужчин было подтверждено в некоторых других анкетах для студентов других университетов при использовании более краткого перечня из 15 вопросов о предрасположенности к риску. Известно одно исключение: при тестировании 20 студентов и 20 студенток, когда одиночество оценивалось как непосредственным, так и косвенным (предположительным) образом, выяснилось, что предрасположенность к риску и одиночество находятся в существенной взаимосвязи и у мужчин, и у женщин. Однако, до тех пор пока мы не повторим это исследование с большим количеством участников, нам не хотелось бы делать какие-либо выводы. Расхождение между полами в степени предрасположенности к риску выявилось и тогда, когда краткий тест из

15 пунктов был соотнесен с различными другими характеристиками личности: баллы за краткий тест говорят, видимо, о несколько отличных у мужчин и женщин типах личности.

При сравнении индивидуальных корреляций 52 вопросов с общей оценкой за весь тест на предрасположенность к риску мы также обнаружили их разницу при первом тестировании неуниверситетских групп населения и при втором тестировании студентов университета. Тем не менее корреляции всего теста с одиночеством были почти идентичными. Ниже приводятся 8 из 52 вопросов, выбранных по той причине, что они показали существенные корреляции с общей оценкой за тест на предрасположенность к риску и/или с баллом описанного самими респондентами одиночества и у тестируемых мужчин, и у тестируемых женщин в обеих выборках. Они расположены в порядке значимости по их корреляции с общей оценкой за 52 пункта в первой выборке из 201 человека, колебавшейся от 0,68 до 0,54 за первые шесть вопросов, которые были также включены в краткий вариант из 15 вопросов. В приводимой ниже табл. 1 показаны корреляции каждого вопроса с общей оценкой теста и с описанным самими тестируемыми одиночеством и у мужчин, и у женщин во второй выборке, состоящей из студентов.

1. «Если бы я был на вечере и меня окружало бы много незнакомых лиц, смог бы я проявить инициативу и попытаться познакомиться с кем-то из этих новых людей?»
2. «Если бы мне захотелось пообщаться и меня бы пригласили на вечер, где я никого не знаю, то пошел бы я туда?»
3. «Если меня знакомят с кем-то, а я не расслышал имени, попросил бы я повторить его?»
4. «Если бы на вечере я увидел человека, который мне очень нравится, и появилась бы возможность обратиться к нему или к ней, то смог бы я подойти и представиться?»
5. «Если бы я жил в собственном доме в районе, где я никого не знаю, и мне бы захотелось познакомиться с людьми, то пошел бы я к соседям, чтобы им представиться?»
6. «Если бы у человека, с которым я плохо знаком, была бы какая-то вещь, положим, инструмент, который был бы мне очень нужен, то пошел бы я просить одолжить мне его на время?»
7. «Если бы я был увлечен человеком противоположного пола и у меня был бы друг, который знал ее (или его), то попросил бы я своего друга познакомить нас?»
8. «Если бы в магазине я никак не мог разыскать, где находится какая-то необходимая мне вещь, то обратился бы я за помощью к продавцу?»

Респонденты оценивали каждый пункт по 6-балльной системе с точки зрения того, «насколько трудной или легкой (неудобной или потребовавшей бы определенной смелости) посчитал бы он или она данную отдельную ситуацию или задачу». В предварительном исследовании мы также просили каждого респондента оценить вопросы с точки зрения того, «насколько вероятно, чтобы он или она поступили так, как указано в вопросе», но обнаружили, что субъективная оценка трудности ситуации давала более высокие корреляции с описанным респондентами одиночеством, чем оценка того, «сделали ли бы они это или нет».

Таблица 1

Выборочные вопросы теста предрасположенности к риску при общении. Корреляции с полным тестом (из 52 пунктов) и с признаками в одиночестве у мужчин и женщин

Содержание вопроса	Корреляция с полным тестом		Корреляция с одиночеством	
	мужчины (n=23)	женщины (n=44)	мужчины (n=16)	женщины (n=34)
1. Обратиться на вечере к незнакомым людям	0,502	-0,013	0,494	0,245
2. Пойти на вечер, где никого не знаешь	0,234	-0,145	0,394	0,172
3. Попросить человека повтoрить его / ее имя	0,037	0,206	0,324	0,346
4. Представиться тому человеку, которым восхищаешься	0,316	0,019	0,327	0,392
5. Представиться своим соседям	0,492	0,450	0,323	0,169
6. Обратиться к знакомому с просьбой одолжить инструмент	0,451	0,122	0,607	0,292
7. Попросить, чтобы тебя представили человеку противоположного пола	0,473	0,242	0,620	0,197
8. Обратиться к продавцу за помощью	0,475	-0,045	0,470	0,415

Если внимательно посмотреть на вышеприведенные пункты, то можно заметить, что первые семь из них предполагают необходимость проявить инициативу в ситуациях общения. Лишь последний пункт (который у женщин дает наибольшую корреляцию с одиночеством из всех 52 пунктов) и, возможно, также шестой относятся к такому типу отношений зависимости, при которых человек из-за своего поступка не подвергается сколько-нибудь значительному риску получить отказ или растеряться. Проанализировав внимательно те вопросы, которые у женщин дали наибольшие корреляции с одиночеством, мы поняли, что одиночество в основном было связано с трудностями преодоления вынужденной зависимости и вступления в личные и достаточно интимные контакты. Эти трудности обычно не характерны для первых попыток познакомиться, а скорее отличаются более зрелую стадию интимных отношений. С другой стороны, оказалось, что вопросы, давшие у мужчин наибольшие корреляции с одиночеством, подчеркивают их способность проявить инициативу в общении — ту особенность, которая типичным образом ассоциируется с ролью мужчины в нашем обществе. Так, вопрос, при ответах на который получена наибольшая корреляция с одиночеством в случае 169 женщин в первой выборке (по всей Канаде), подразумевал звонок подруге в случае подавленности, депрессии, ощущения одиночества ($r = 0,273$), в то время как самый высокий показатель у 32 мужчин — приглашение на вечеринку совсем незнакомой женщины ($r = 0,673$). Во второй выборке (Йоркского университета) самый высокий показатель для мужчин занимал ту же устойчивую позицию ($r = 0,699$) а у женщин он понизился до двенадцатой позиции из 52 ($r = 0,213$). По-видимому, студенткам легче, чем женщинам за пределами университета, обсуждать волнующие их проблемы со своими ровесниками, или у них есть больше возможностей для этого.

Тест на предрасположенность к риску находится в состоянии разработки и пока не применялся к достаточно крупным и представительным выборкам из различных групп населения. Сейчас мы пытаемся сформулировать пункты, относящиеся к предрасположенности к риску в общении в более интимных ситуациях, которые могли бы иметь непосредственное отношение к случаям одиночества у женщин. Между тем наши догадки о раз-

личии полов в отношении предрасположенности к риску в общении и к одиночеству остаются по необходимости умозрительными, хотя трудно усомниться в том, что такие различия действительно существуют.

Главная проблема, которая едва была затронута в исследовании одиночества, — это проблема определения достоверности и обоснованности оценок одиночества. С помощью повторного тестирования мы попытались получить сведения о достоверности данных, касающихся «ситуативного одиночества» на примере двух выборок студентов университета. Однако повторяемость результатов была, к сожалению, очень низкой, а число женщин и мужчин, заполнивших обе анкеты, столь небольшим, что нам не хотелось бы делать никаких выводов; мы можем лишь отметить, что достоверность данных при повторном тестировании значительно варьировалась от вопроса к вопросу и от выборки к выборке. Например, при ответе на один и тот же вопрос получен коррелят 0,155 в одной группе студенток и 0,904 — в другой. Коэффициенты надежности оказались значительно выше, когда второе тестирование проводилось через четыре — шесть недель, чем тогда, когда его провели через три месяца после первого; они также оказались выше у студентов, слушавших курс моих лекций, чем у студентов других групп, откликнувшихся на призыв принять участие в тестировании; наконец, они были выше у женщины, чем у мужчин. Когда группе из 20 студентов четвертого курса семинара, который я вел, тест на одиночество предлагали с перерывами в одну неделю, выяснилось, что выставленные ими баллы оставались вполне стабильными в течение двух месяцев, кроме нескольких случаев, когда изменение в оценках оказалось связанным с важными переменами в межличностных отношениях респондентов.

Вероятно, люди будут менее осторожны в своих признаниях в одиночестве, если интервью у них будет брать человек, который постарается сначала найти с ними общий язык и рассеет их опасения относительно цели исследования. Возможно также, что и у разных групп населения наблюдается разная степень откровенности при обсуждении этой темы. Например, обращаясь к людям старшего возраста, живущим как в собственных коттеджах, так и в многоквартирных домах, мы обнаружили, что среди этих категорий населения многие (довольно высокий процент опрошенных) вообще отказываются давать интервью

и что даже те, кто охотно разговаривает с нами, часто отрицают, что они в настоящее время хоть в какой-то мере чувствуют себя одинокими, хотя и могут легко признать, что испытывали одиночество в различных особых ситуациях: когда кто-то из близких умер или когда дети общались с ними не так часто, как им бы этого хотелось. Возможно, для этих людей отрицание одиночества — способ защитить себя от уже свершившегося падения в своих собственных глазах, от того, что от них отвернулись общество и семья, и от сознания, что у них столь ограниченные средства, чтобы сделать свою жизнь значительной и содержательной.

Стабильность или отсутствие стабильности собственных оценок одиночества, вероятно, связаны также с возрастом и той стадией развития, на которой человек находится в настоящее время. Когда человеку немногим более двадцати лет или он еще не достиг указанного возраста и у него происходят резкие перемены в домашней обстановке, в окружении по месту учебы или работы и в межличностных отношениях, то вполне можно предположить, что его самооценка повседневного чувства одиночества будет менее стабильной, чем на том этапе жизни, когда он «овладеет» профессией и обзаведется своим домом и семьей. Не так давно, однако, некоторые исследователи [см., например: Gould, 1972; Levinson et al., 1974] высказали предположение, что существуют повторяющиеся и предсказуемые моменты кризиса на протяжении большей части взрослой жизни человека. Таким образом, вполне вероятно, что оценки одиночества тоже меняются со временем, и нет оснований считать одиночество устойчивой чертой характера у большинства людей. Исключением может быть человек, хронически одинокий из-за того, что ему ни на каком этапе жизни не удалось установить удовлетворительные межличностные и социальные отношения.

Таким подходом к изучению одиночества, который свел бы к минимуму большую часть перечисленных методологических трудностей, стало бы долгосрочное исследование. Оно бы обеспечило постоянный контакт между данным человеком и исследователем, и в этом случае факторы, усугубляющие одиночество, сущность этого переживания и характерные для отдельного человека средства его преодоления можно было бы наблюдать тогда, когда происходят подобные события, а не пола-

гаться на способность и желание человека вспоминать прошлое. Длительный контакт между исследователем и исследуемым помог бы также создать обстановку доверия и взаимопонимания с тем, чтобы последний не так противился открытому проявлению своих чувств и переживаний. Однако даже при более ограниченной методике, описанной выше, нам удалось уяснить некоторые закономерности в тех видах ситуаций и чертах характера личности, которые связаны с одиночеством. Это та область исследования, которая лишь недавно привлекла к себе внимание ученых, но это также такая область, которая имеет огромное значение для общества, индивида и для тех, кто работает в самых различных организациях по оказанию помощи населению.

*Леонард М. Хоровиц, Рита де
С. Френч и Крейг А. Андерсон*

Прототип одинокой личности

Понятие одинокой личности определено недостаточно четко. Оно по-разному воспринимается в зависимости от конкретной личности, и люди, как правило, используют различные стандарты, когда судят о своем собственном одиночестве или об одиночестве других. Поэтому, когда человек говорит: «Я чувствую себя одиноким», он обязательно понимает одиночество однозначно. Три человека, жалующихся психотерапевту на одиночество, могут иметь в виду совершенно различные проблемы: один испытывает затруднения в установлении социальных связей, другой ощущает глубокое чувство собственной неполноценности и незначительности, третий погружен в экзистенциальное чувство своей обособленности и отчужденности.

Ввиду такого разнообразия значений необходим какой-то конкретный метод, который бы не только определял «среднее» значение одиночества, но и давал бы представление о способах употребления людьми этого понятия. В данной статье мы и попытаемся решить такую задачу. Мы рассмотрим основные признаки одинокой личности и покажем, как их можно организовать в «когнитивную структуру». Эта совокупность признаков и составит прототип одинокой личности, представляющий собой «среднее значение» понятия одиночества, а также позволит нам продемонстрировать разнообразие в его использовании.

Общие замечания

Обратимся к пяти существующим представлениям об одиночестве. Каждое из этих представлений, связанных

с понятием прототипа, после некоторых общих замечаний и будет всесторонне рассмотрено с привлечением подтверждающих его данных.

Одинокая личность как прототип

Во-первых, мы считаем, что одинокую личность следует описывать не в традиционных понятиях «*характеристики*» или «*типа*», но в понятиях более современной концепции «разветвленной сети». Эта новейшая концепция может быть использована для характеристики теоретически идеальной «одиноким личностью», или прототипа, взятого в качестве стандарта для оценки реальных людей. Мы знаем, что одинокие люди обычно чувствуют себя обособленными от других и неспособными к социальному общению, но многие другие чувства, мысли и поступки одиноких людей еще нуждаются в изучении, поскольку они тоже характеризуют переживание одиночества и различные представления о нем одинокой личности. Мы попытаемся также установить, об одном и том же прототипе идет речь в случае, когда одинокие и неодиноким люди раскрывают свое понимание одинокой личности?

Прототип одинокой личности и суждения об одиночестве

Во-вторых, мы полагаем, что понятие прототипа поможет обнаружить расхождения во мнениях об одиночестве и выявить степень надежности суждений об одиночестве. Если описание предполагаемой одинокой личности включает *большое* количество характеристик прототипа, то такая личность расценивается, безусловно, как одинокая, и различные исследователи обычно признают ее одиночество. А *непризнание одиночества* (и невысокая степень надежности суждений о нем), как нам кажется,— результат такого описания личности, которое содержит лишь немногие характеристики прототипа. Мы представим эмпирические данные в доказательство того, что исследователи, оценивающие одиночество индивида, как правило, и воспринимают его одиноким, и более единодушны в своей оценке, когда этот индивид характеризуется чертами прототипа.

Связь между одиночеством и депрессией

В-третьих, мы считаем, что прототип одинокой личности в свою очередь восходит к прототипу депрессивной личности. Это значит, что основные характеристики одинокой личности — отчасти и характеристики депрессивной личности. И такая взаимосвязь предполагается, что, скорее всего, одинокий человек будет жаловаться на чувство депрессии, а не наоборот — депрессивный человек будет жаловаться на чувство одиночества.

Одиночество и межличностные проблемы

В-четвертых, нам кажется, что состояние одиночества предполагает и существование специфических межличностных проблем, включаемых в прототип одинокой личности. И действительно, определение «одиноким» — одно из слагаемых совокупности определений, которые, как нам представляется, связаны с совокупностью межличностных проблем, относящихся к социализации личности. Поэтому мы проверим связь между этими двумя разновидностями психического недомогания, пытаюсь определить межличностные проблемы людей, чувствующих себя одинокими. Кроме того, мы учтем и возможное сходство — оно обычно вводит в заблуждение — между определениями «одиноким» и «пассивный», восходя к различным межличностным и поведенческим характеристикам индивида.

Значение выражения «Я не могу» в межличностных проблемах

В-пятых, мы полагаем, что межличностные проблемы, включаемые в характеристику прототипа одинокой личности, свидетельствуют о недостатке навыка общения. Межличностные проблемы зачастую обобщаются в высказывании «Я не могу (делать что-то вместе с другими)», хотя фраза «Я не могу» далеко не однозначна. Иногда выражение «Я не могу» указывает на отсутствие навыка

у индивида, в других случаях оно свидетельствует о том, что индивид затрудняется поступить определенным образом, что означает «Я не могу заставить себя». Однако определенные характеристики прототипа называют среди проблем одинокой личности и отсутствие навыка. Если такая интерпретация верна, то из нее следуют два вывода. Индивид будет объяснять неудачи в межличностном общении недостатком собственных способностей, и, во-вторых, недостаток способностей индивида проявится в межличностном общении. Мы представим данные, подтверждающие обе эти гипотезы.

Итак, рассмотрим понятие прототипа в его применении к существующим представлениям об одиночестве.

Одинокая личность как прототип

Новейшие исследования по когнитивной психологии акцентированы на «прототипе» как способе определения понятия или категории. Прототип — это теоретическое суждение, включающее наиболее общие характеристики, или свойства, членов данной категории. Все эти свойства характеризуют по крайней мере *некоторых* членов, но на практике ни одно из свойств не является ни необходимым, ни достаточным для отнесения к этой категории.

Одно время было принято определять категорию в понятиях дискретной совокупности характеристик, каждая из которых была необходимой и их совокупность — достаточной. Категория «девушки», например, определялась совокупностью ключевых характеристик, таких как: + одушевленный, + человек, + молодой, — мужского пола. Каждая из характеристик считалась необходимой, а все вместе они были достаточными для классификации объекта как принадлежащего к данной категории или не принадлежащего.

Однако в последнее время психологи стали рассматривать некоторые основополагающие категории в более вероятностных понятиях. Объекты из категории «птицы», например, имеют много общих свойств: некоторые птицы похожи друг на друга малым размером, другие — яркой окраской оперенья, третьи — искусным пением. Мы могли бы перечислить все характеристики, которые люди, как правило, употребляют при описании птиц, и составить из наиболее часто повторяющихся характеристик своего

рода теоретический идеал, прототип. Ни к одной настоящей птице нельзя применить все эти характеристики, и только немногие характеристики могут быть отнесены ко всем птицам. Однако в действительности к некоторым птицам применимо большее число характеристик, чем к другим, и птица с большим набором этих характеристик (или с наиболее существенными характеристиками) могла бы стать в целом хорошим образцом этой категории, а птица с меньшим числом характеристик (или с наименее существенными характеристиками) могла бы стать посредственным образцом. Так, воробей (обладающий *многими* характеристиками) — хороший, или прототипичный, образец, тогда как пингвин (с меньшим набором характеристик) — посредственный и менее прототипичный образец; сова же (со средним набором характеристик) является промежуточным, средним образцом [Rosch, Mervis, Gray, Johnson & Boyes-Braem, 1976]. Такого рода анализу были подвергнуты также понятия как психологии личности, так и понятия психотерапии [Cantor & Mischel, 1979a, 1979b; Cantor, Smith, French & Mezzich, 1980]. В нашем эксперименте, приводимом ниже, использованы процедуры этих исследований применительно к понятию «одинокая личность».

Мы отобрали сорок студентов, изучающих общую психологию в Стэнфордском университете, на основании тех баллов, которые они получили по шкале одиночества UCLA; 13 из них имели высокий балл (от 51 до 71), 14 — средний балл (от 36 до 41) и 13 — низкий балл (от 22 до 28). Во-первых, мы предложили респондентам высказать их мнение о наилучшем образце одинокой личности; мы просили их также установить приблизительный возраст и пол такой личности. Затем им было предложено описать такого человека — отметить наиболее характерные для этого человека чувства, его мысли и поступки. Респондентам разрешалось проявить полную фантазию в описании «идеального одинокого», они не были ограничены в выборе «изобразительных средств», даже если их высказывания мы впоследствии затруднились классифицировать как чувство, мысль или поступок. Студенты потратили почти 30 минут на описание чувств, мыслей и поведения «идеального одинокого».

Интересно отметить, что 11 из 13 одиноких респондентов-студентов описали одиноких людей одного с собою пола и возраста, тогда как мнения респондентов из двух

других групп разделились почти поровну в этом отношении (6 из 14 умеренно одиноких респондентов и 6 из 13 неодиноких респондентов), $\chi^2(2) = 5,82$, $p < 0,06$. Таким образом, одинокие респонденты чаще описывали кого-то, очень похожего на себя (вероятно, самих себя), в то время как другие респонденты чаще описывали бабушек, разведенных родителей и других знакомых.

Ответы респондентов были перепечатаны и представлены на суд в лице трех экспертов. Каждый из экспертов независимо от других сводил в таблицу все полученные признаки одиночества, после чего выявленные таким образом признаки обсуждались совместно. В результате согласования мнений экспертов был получен отдельно для каждой группы респондентов окончательный список признаков и установлена частота их проявления у респондентов этих групп.

В трех группах респонденты не отличались друг от друга по числу или характеру выявленных признаков одиночества. Поэтому признаки, указанные всеми 40 респондентами, были скомбинированы таким образом, чтобы получить более стабильную их совокупность. Признаки, полученные от 20 или более процентов респондентов (например, от 8 и более респондентов), дали итоговый прототип. Он был сформулирован на основании восемнадцати признаков. Наиболее общими из них (с их относительной частотой употребления) оказались следующие: «сторонится социальных контактов и изолирует себя от остальных» (0,55), «находится в состоянии депрессии» (0,45), «считает [«Мне хочется иметь друга»]» (0,45). В этом прототипе в числе характерных признаков оказалось больше чувств, нежели мыслей или каких-либо поведенческих характеристик, а наиболее выразительные чувства были связаны с межличностными отношениями (например, отвергнутый, сердитый, изолированный, неполноценный).

Чтобы определить принцип когнитивной организации признаков одинокой личности, мы проделали процедуру иерархической кластеризации [Johnson, 1967]. В ходе этой процедуры 50 респондентам вручили 18 карточек, каждая карточка содержала по одному признаку. Респондентов просили рассортировать карточки по категориям, в зависимости от того, какие признаки, по их мнению, должны характеризовать одну категорию. Затем мы рассчитали матрицу, показывающую, как часто каж-

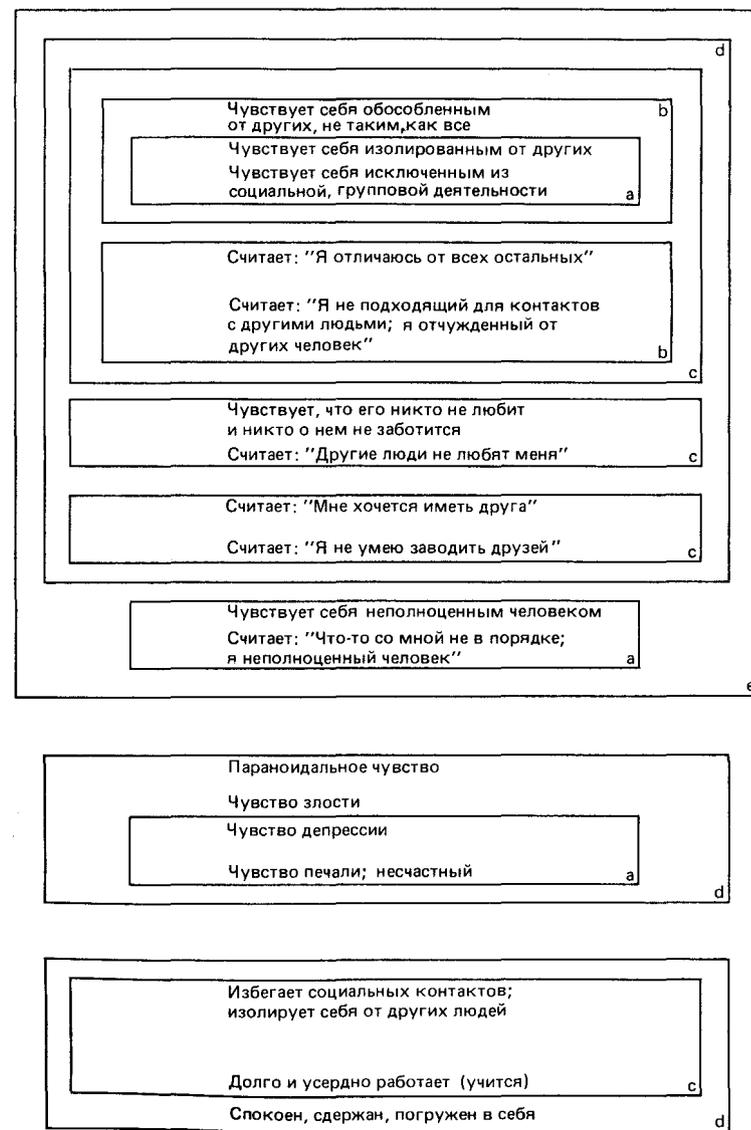


Рис. 1. Прототип одинокой личности. Концентрация связей в кластерах: (а) 0,71—0,90; (b) 0,51—0,70; (с) 0,31—0,50; (d) 0,11—0,30; (е) 0,01—0,10.

дый из признаков соседствует в одной и той же категории с каждым другим признаком.

Полученная матрица пропорций подверглась далее процедуре иерархической кластеризации [Everitt, 1974; Johnson, 1967]. С помощью этого метода мы определили основные кластеры в совокупности признаков одиночества. Итоговые кластеры нашего исследования представлены на рис. 1. Признаки, помещенные в самых внутренних четырехугольниках, наиболее тесно связаны в кластерах. Чем большего объема четырехугольник, тем слабее обозначаемый им кластер. На рис. 1 воспроизведены также критерии каждого кластера, то есть та квота респондентов, которые объединили данные признаки в одну и ту же категорию.

Результаты нашего исследования показали, что признаки одинокой личности могут быть объединены в три основные группы. Самая большая из них представляет мысли и чувства, которые человек испытывает, будучи обособлен от других людей, изолирован, когда он не такой, как все, никому не нужный и неполноценный. Вторая (меньшая по числу признаков) группа называет поступки одиноких людей, которые приводят к этому результату, — исключение социальных контактов, самоизоляция от остальных. К третьей группе относятся параноидальные ощущения, включая чувство злости и подавленности. В литературе, основывающейся на клинических наблюдениях, грань между депрессией и паранойей уже установлена [Schwartz, 1964], и интересно отметить, что такая группировка была отчасти обеспечена и нашими эмпирическими методами.

Прототип одинокой личности и суждения об одиночестве

Согласно нашей гипотезе, личность, обладающая многими признаками прототипичной одинокой личности, должна быть лучшим образцом одинокой личности, нежели лицо, обладающее небольшим набором признаков. Мы ожидали, что такие люди (с большим набором признаков) будут восприниматься теми, кто их оценивает, как более одинокие. Изучив представленные респондентами рассказы-очерки об одиноких людях, мы выбрали очерки, содержащие один-два прототипических призна-

нака, пять-шесть прототипических признаков или девять-десять прототипических признаков. Для каждого из этих подмножеств мы выбрали случайно три очерка: один написанный одиноким человеком, второй — написанный неодиноким человеком и третий — написанный респондентом, занимающим промежуточное место между первыми двумя. (Слово «одинокий» не употреблено ни в одном из этих очерков.) В каждом из полученных в результате девяти очерков описана одинокая личность, но очерки с одним-двумя прототипическими признаками характеризуют такую личность при помощи множества замысловатых признаков, которые не достигли статуса прототипа.

Тридцати девяти респондентам, студентам, изучающим общую психологию в Стэнфордском университете, мы представили без специальной подготовки по 3 очерка. Порядок следования одного типа очерков за другим постоянно варьировался в зависимости от количества респондентов. Респондентов просили прочитать каждый очерк и высказать несколько суждений о нем. Во-первых, респондента просили оценить описанного в очерке индивида по нескольким измерениям — степени признания его другими, состоянию депрессии, чувствам раздраженности, своего одиночества, уровню самооценки по сравнению с оценкой его другими. Это измерение проводилось по 5-балльной шкале; одиночество, например, оценивалось по шкале от 1 («не одинок») до 5 («очень одинок»). Затем респондент изучал представленный ему список из 24 определений, выбирая из него 5 определений, наиболее точно характеризующих индивида (автора какого-либо очерка). Этот список включал следующие определения: «враждебный», «счастливый», «интроверт», «неустроенный», «чувствительный», «дурашливый», «легкомысленный», «задиристый», «эгоистичный», «беспокойный», «высокомерный», «обиженный», «одинокий», «агрессивный», «стеснительный», «пассивный», «посредственный», «ранимый», «нуждающийся в чем-то», «амбициозный», «самовлюбленный», «озабоченный», «депрессивный» и «злой».

Нас особо интересовала оценка респондентом одиночества индивида, описанного в очерках. Результаты показали, что эти оценки значительно варьировались в зависимости от числа прототипических характеристик; $F(2,76) = 5,09$; $p < 0,01$. Для очерков с одним-двумя

признаками одиночества средний балл был 3,79; для очерков с пятью-шестью признаками он равнялся 4,00; для очерков с девятью-десятью признаками средний балл составлял 4,47. Подобное различие было получено и при другом методе измерения, а именно — сколько раз респондент оценил одиночество индивида баллом «4» или выше. Выявленные квоты для трех групп очерков составили 0,64, 0,79 и 0,95 соответственно; $\chi^2(2) = 11,3$, $p < 0,005$.

Мы также проанализировали выбор респондентами определений для описания индивида. Наиболее часто встречалось определение «одиноким» — 0,68. За ним по частоте употребления следовали — «интроверт» (0,49) и «депрессивный» (0,46). А такие определения, как «враждебный», «счастливый», «дурашливый», «легкомысленный», «агрессивный», «посредственный» и «злой», выбирались респондентами очень редко или вообще не выбирались.

Более того, вероятность этих трех наиболее популярных определений одинокого человека возрастала по мере увеличения прототипических признаков. Признак «одиноким» был указан во всех трех группах очерков (содержащих 1—2, 5—6, 9—10 прототипических признаков) со следующей относительной частотой употребления: 0,42, 0,71 и 0,89; «интроверт» — 0,18, 0,58 и 0,71; «депрессивный» — 0,37, 0,32, 0,68. Во всех случаях увеличение было значимым; все $\chi^2(2) \leq 11,9$, $p < 0,005$.

Таким образом, чем больше прототипических признаков содержал очерк, тем большей была вероятность, что описанный в нем индивид будет воспринят респондентом как одинокий человек. В этих очерках, конечно, предполагалось давать описание некоего одинокого человека (который является хорошим образцом одинокого человека), известного автору очерка. Тем не менее не все очерки с равной вероятностью получили подтверждение одиночества у оценивающих респондентов. Высокая степень вероятности «диагноза» «одиноким» была только в том случае, когда описание содержало девять-десять прототипических признаков.

Подобный анализ был применен и к понятию депрессивной личности. Мы попросили 40 респондентов описать нам кого-нибудь, кто расценивается ими как депрессивная личность, и таким же способом мы выявили затем наиболее распространенные признаки депрессивной личности. Этих признаков оказалось гораздо больше, чем признаков одинокой личности; примерно 40 признаков повторялись с вероятностью 0,20 и больше. Полученные признаки мы также подвергли процедуре иерархической кластеризации, которая дала результаты, воспроизведенные на рис. 2. «Депрессивная личность» — есть более широкое и разнообразное понятие, которое включает различные наборы признаков — чувства вялости, пессимизма, переживание и т. п.

Мы обнаружили, что 18 признаков одинокой личности почти полностью повторяются в прототипе депрессивной личности. Другими словами, прототип одинокой личности уже заложен в прототипе депрессивной личности. Если личность одинока — это значит, что у личности проявляются некоторые основные признаки депрессии. Однако обратное утверждение неверно. Установление депрессии не предполагает с необходимостью, что данная личность обнаруживает признаки одиночества. К депрессии ведут и другие пути, помимо одиночества.

Чтобы уточнить сказанное, предположим, что m признаков прототипа позволяет эксперту отнести индивида к категории c с вероятностью f . Ввиду того, что прототип одинокой личности уже заложен в прототипе депрессивной личности, любой индивид с m признаками одинокого прототипа должен обладать m признаками и депрессивного прототипа. Таким образом, вероятность того, что личность, обозначенная как одинокая, будет также обозначена и как депрессивная, должна быть относительно высокой. Однако личность с m признаками депрессивного прототипа не будет с необходимостью обозначаться и как одинокая, поскольку многие разновидности признаков депрессии не являются прототипическими признаками одиночества. Поэтому вероятность того, что личность, определенная как депрессивная, будет также определена и как одинокая, должна

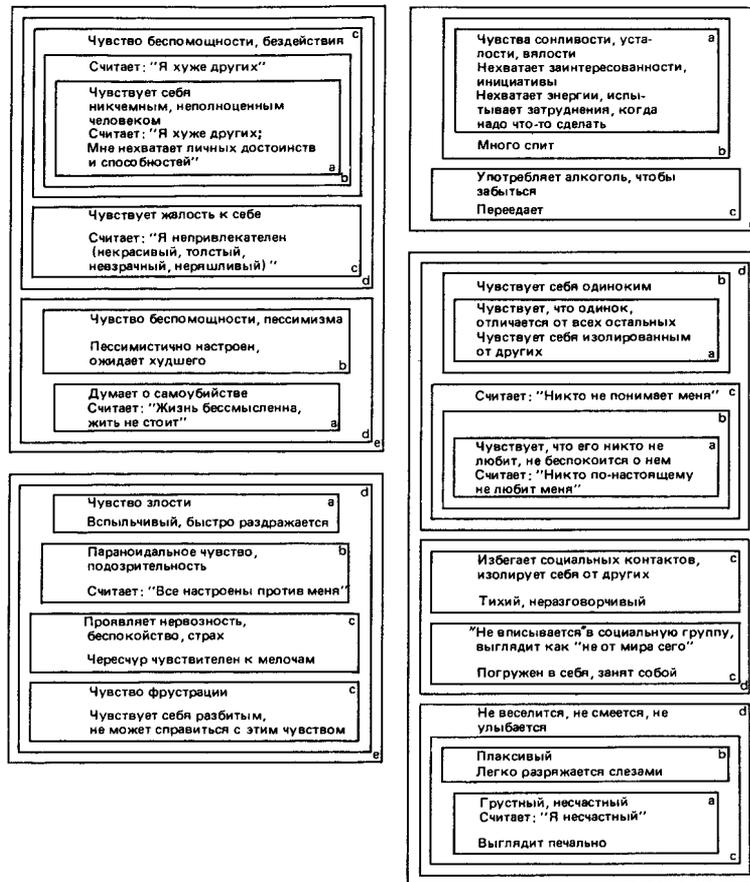


Рис. 2. Прототип депрессивной личности. Концентрация связей в кластерах: (а) 0,71—0,90; (б) 0,51—0,70, (с) 0,31—0,50, (е) 0,01—0,10.

быть относительно низкой. И действительно, полученные нами данные показали следующее: вероятность восприятия одинокой личности и как депрессивной составила 0,45, тогда как вероятность восприятия депрессивной личности и как одинокой составила лишь 0,29; эта разница, однако, нуждается в проверке на достоверность на независимой выборке респондентов.

Признаки прототипа одинокой личности, аналогичные разного рода психическим недомоганиям, подразделяются на несколько концептуально различных категорий. Если рассмотреть психические недомогания, которые заставляют людей обращаться к психотерапевту, то мы обнаружим здесь качественно различные виды проблем. Один класс проблем — это такие симптомы (типично интроспективные определения), как чувство депрессии, одиночества, параноидальное чувство или чувство напряженности. Другой класс представляют «самоприговоры» типа «Со мной что-то не в порядке», «Я — неудачник», «Я — никудышный человек». Третий класс составляют недостающие индивиду специфические поведенческие навыки, типично межличностные, такие, как: «Я не умею располагать людей к дружбе со мной» или «Мне трудно в чем-то отказать своим друзьям».

Нам хотелось узнать, как эти категории симптомов связаны между собой. Соотносятся ли симптом «одиночество» с каким-либо определенным набором межличностных проблем? Если соотносится, то входят ли эти проблемы в набор прототипических признаков одинокой личности? Ниже и излагается способ соотнесения интроспективных описательных определений с межличностными проблемами. Одно из проведенных ранее исследований показало, что межличностные проблемы можно рассмотреть в определенном трехмерном семантическом пространстве, а в другом исследовании интроспективные описательные определения тоже были рассмотрены в некоем трехмерном семантическом пространстве. Оказалось, что для этих двух пространств применяются и сходные измерения, согласующиеся по смыслу. Кроме того, определенные кластеры межличностных проблем из одного пространства согласуются по смыслу с определенными кластерами определений в другом пространстве. Благодаря таким соответствиям стало возможным соотнесение некоторых описательных определений с некоторыми межличностными проблемами. Рассмотрим это детально.

В проведенном ранее исследовании [Hogowitz, 1979] были изучены межличностные проблемы типа: «Я не могу (делать что-либо вместе с кем-то)». С помощью многомерного анализа мы обнаружили, что проблемные виды

Примеры формулировки проблемы типа «Мне трудно...»

поведения распределялись по трем основным измерениям. Одно из них — измерение недружелюбия — имело значения от «враждебный» до «дружеский»; другое измерение — измерение контроля — определяло уровень контролируемости индивида со стороны других; третье — измерение совместимости — оценивало степень психологической совместимости индивида с другими людьми. Эти измерения соответствовали подобным измерениям из других исследований [Benjamin, 1974, 1977; Osgood, 1970; Wish, Deutsch & Kaplan, 1976].

Проблемные ситуации межличностного поведения также были объединены в тематические кластеры (близость, агрессивность, независимость, общительность, уступчивость), которые располагались в различных частях трехмерного пространства. Основные кластеры межличностных проблем (с примерами) представлены в табл. 1. Проблемы тематической группы (кластера) описывались в понятиях, соответствующих их расположению в трехмерном пространстве. Например, проблемы близости отражали такие затруднения в поведении, как неумение: (а) быть дружелюбным, (б) проявить участие к другому человеку, но (с) не быть контролируемым другими. С этими проблемами были сходны и проблемы общения, но они отражали менее глубокое участие в других людях.

Затем мы попытались определить, как эти проблемы межличностного общения связаны с интроспективными определениями. Если индивид говорит о чувстве одиночества, можем ли мы сделать вывод о его (ее) возможных межличностных проблемах? Чтобы прояснить эту связь, исследователи предложили [Hogowitz & Post, 1980] рассматривать высказывание типа «Я подавлен» или «Я одинок» как абстракцию, обобщающую определенный набор более специфических мыслей, чувств и поведенческих характеристик наподобие тех, которые представлены в соответствующем прототипе. Отдельные мысли, чувства и поступки сами являются обобщениями еще более специфических интроспекций, включающих обзоры специфических межличностных проблем. Так, первоначальное высказывание типа «Я подавлен» рассматривалось как абстракция, которая может быть сопоставлена с весьма специфическими мыслями, чувствами и поступками.

Поэтому когда респондент говорит, что он испытывает

-
- НЕ БЫТЬ АГРЕССИВНЫМ.** «Я...
очень легко раздражаюсь в присутствии других людей.
слишком часто даю отпор другим.
слишком часто критикую других.
оказываю слишком сильное давление на других».
- СБЛИЖАТЬСЯ.** «Мне трудно...
довериться другому человеку.
верить другим людям.
поделиться чем-то личным с другими.
любить другого человека».
- БЫТЬ АГРЕССИВНЫМ.** «Мне трудно...
сказать другому человеку, что я думаю иначе.
сказать «нет» другому человеку.
потребовать что-либо от других.
критиковать других».
- БЫТЬ НЕЗАВИСИМЫМ.** «Мне трудно...
прекратить отношения, когда мне этого хочется.
сделать что-то без посторонней помощи.
сделать так, как мне нравится и не чувствовать себя виноватым перед другими.
уйти по своим делам и оставить другого человека дома одного».
- БЫТЬ ОБЩИТЕЛЬНЫМ.** «Мне трудно...
развеселиться в компании.
позвонить кому-нибудь и договориться о встрече.
присоединиться к какой-нибудь группе.
знакомиться просто и естественно».
- БЫТЬ НЕУСТУПЧИВЫМ.** «Я...
слишком легко позволяю убедить себя в чем-либо.
считаю, что я слишком много шучу и дурачусь для того, чтобы понравиться другим.
чересчур беспокоюсь о том, что подумают обо мне другие.
всегда веду себя с другими как беспомощный маленький ребенок».
-

чувство депрессии, интервьюер должен раскрыть значение этой жалобы, попросив респондента подробнее рассказать о чувстве депрессии. У интервьюера нет более надежного способа ослабить чувство депрессии респондента, чем углубить значимость (для данного индивида) депрессии, поскольку депрессия одного индивида содержит различные составляющие депрессии другого индивида. Рис. 3 иллюстрирует возможный набор ответов для этого случая. Предполагаемый респондент описывает, что для него значит быть *одиноким*

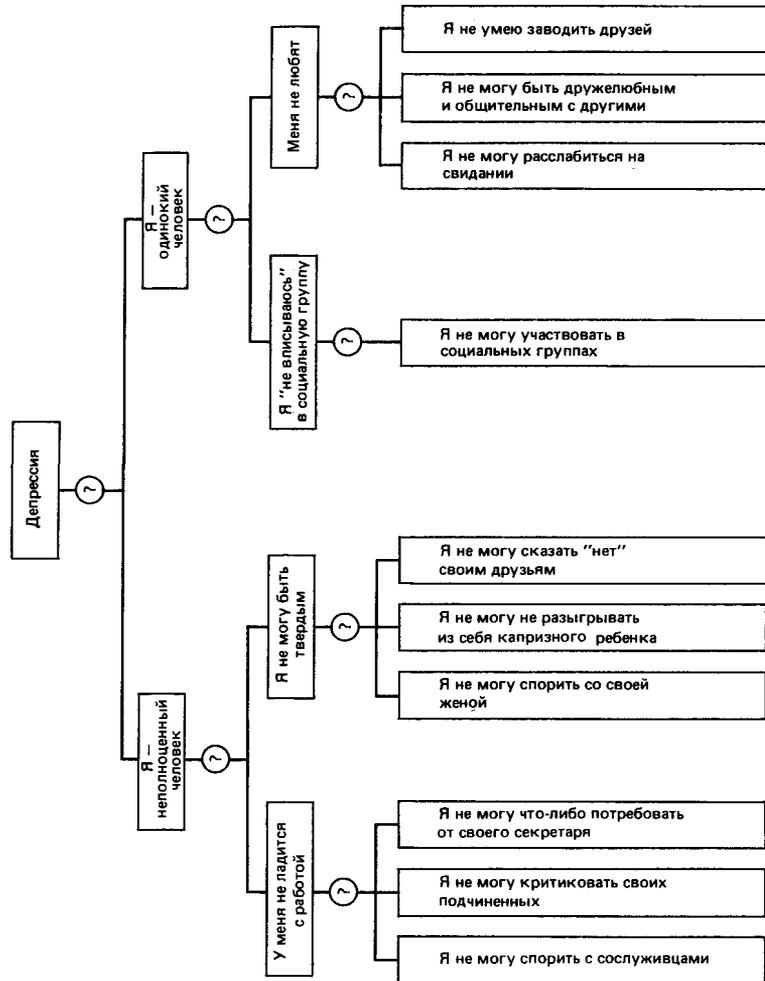


Рис. 3. Возможный набор ответов на выявление одиночества в форме: «Расскажите мне о...»

и *нелюбимым*. Затем интервьюер просит респондента подробнее раскрыть смысл каждого из этих понятий и обнаруживает, что выражение «Я чувствую себя одиноким» в действительности сводится к затруднениям в установлении дружеских отношений, неспособности войти в состав какой-либо группы, неумению расслабиться на свидании и т. п.

Последовательная постановка вопросов фактически заставляет респондента описывать специфические межличностные проблемы, которыми потом занимается психотерапия. Межличностные проблемы являются, таким образом, основой — своего рода источником — в формулировке необычных ощущений, поскольку они объясняют нам, почему респондент чувствует себя депрессивным, неполноценным, нелюбимым и одиноким. По нашему мнению, многие распространенные симптомы и интроспекции можно свести подобным образом к формам, которые включают и важные затруднения межличностного характера.

Если интроспективные определения представляют собой абстрактные обобщения межличностных проблем, то можно ожидать, что эти определения распределятся вокруг похожего набора из трех измерений и образуют кластеры, сопоставимые с кластерами межличностного поведения. Хоровиц и Пост [Horowitz & Post, 1980] исследовали интроспективные определения, данные людьми, которые собирались пройти курс психотерапии. Эти определения были подвергнуты процедуре многомерного шкалирования и процедуре иерархической кластеризации, как и те определения, которые описывали межличностные проблемы. Результаты показали, что определения распределялись по трем измерениям, соответствующим тем измерениям, по которым распределялись проблемные ситуации межличностного поведения. Более того, оказалось, что кластеры определений соответствуют кластерам ситуаций межличностного поведения. Например, один из основных кластеров *определений* включал такие слова, как: «одинокий», «интроверт», «погруженный в себя», «изолированный от других», «обособленный», «разлученный», «заброшенный», «стеснительный» и «робкий». Этот кластер распространился на участок трехмерного пространства, сопоставимый с тем пространством, на которое распространились проблемы межличностного общения [Horowitz, 1979].

Проблемы, ограничивающие общительность

Проблема: «Мне трудно...	Вероятность попадания в число пяти основных проблем		Средняя частота отнесения к категории	
	одинокий	неодинокий	одинокий	неодинокий
знакомиться просто и естественно.	0,28	0,00	6,16	2,84
представиться Д (другому/другим) на вечере.	0,24	0,18	6,36	5,84
позвонить Д, чтобы вместе что-то предпринять.	0,20	0,02	6,12	4,76
участвовать в группах.	0,16	0,04	5,12	4,60
получать удовольствие от вечера.	0,16	0,02	5,64	4,64
веселиться от души.	0,12	0,07	6,00	4,89
расслабиться на свидании и хорошо себя чувствовать.	0,12	0,00	5,84	3,56
быть дружелюбным и общительным с Д.	0,08	0,00	5,36	3,78
участвовать в общих играх с Д.	0,04	0,02	5,04	4,49
быть «запанибрата» с Д.	0,04	0,00	5,64	4,93
развлекать Д у себя дома.	0,00	0,04	4,84	4,56
проявить участие к Д.	0,00	0,02	6,08	5,04
заставить себя подружиться с Д.»	0,00	0,00	4,48	3,33

утверждать, что определения и проблемы ситуации поведения связаны простыми соотношениями. Предположим, что такая проблемная ситуация поведения (как, например, телефонный звонок к предполагаемому другу) имеет координаты x_B, y_B, z_B в поведенческом пространстве, и предположим, что некоторое соответствующее этой поведенческой ситуации определение, например «одинокий», имеет координаты x_A, y_A, z_A в пространстве определений. Можно ожидать, что соответствующие координаты из двух указанных пространств будут постоянно контрастировать: если проблемная ситуация поведения подразумевает, например, дружелюбие, то можно ожидать, что интроспективное определение будет подразумевать недружелюбие.

Однако индивид, который затрудняется вести себя дружелюбно, может быть нейтральным, а не обязательно враждебным по отношению к кому-то. Поэтому,

Чтобы более точно определить такое соответствие, мы попросили одиноких людей перечислить основные межличностные проблемы [Horowitz & French, 1979]. Мы апробировали шкалу одиночества UCLA на студентах Стэнфордского университета и отобрали респондентов, назвавших себя одинокими. Им была предложена колода из 100 карточек с описанием межличностных проблем, полученным Хоровицем [Horowitz, 1979]. Каждый респондент разделил их с помощью анкеты-опросника на девять категорий, от категории 1 («менее всего знакомая мне проблема») до категории 9 («более всего знакомая мне проблема»).

Затем мы определили, какие проблемы респонденты чаще всего называли в качестве своих основных проблем. Наиболее часто одинокие респонденты ссылались на проблемы, связанные с трудностями общения. Эта категория объединила 13 различных проблем, которые приводятся в табл. 2. Мы определили среднюю частоту отнесения одинокими и неодинокими людьми каждой из этих проблем к категории 9. Данные табл. 2 свидетельствуют, что одинокие люди значительно чаще испытывают затруднения данного типа.

Мы также зарегистрировали номер категории, к которой респонденты относили каждую из проблем общительности и выявили среднюю частоту отнесения к той или иной категории в каждом конкретном случае. Как видно из табл. 2, одинокие респонденты в среднем каждую из проблем общительности относили к высшей категории. Таким образом, мы выявили, что одиноких людей особо волнуют проблемы общительности; что касается других групп проблем, таких, например, как проблема близости, то различия здесь между одинокими и неодинокими респондентами не обнаружены. Мы также заметили, что одна из проблем общительности — а именно проблема «Мне трудно познакомиться просто и естественно» — повторялась респондентами довольно часто, исходя из чего мы и предложили ее в качестве признака одиночества. В табл. 2 эта единственная проблема обладает наибольшей частотой.

Таким образом, было установлено, что определения типа «одинокий» имеют значение, сходное со значением проблем общения. Выявлены также и другие соответствия между кластерами определений и кластерами поведения. Однако на основании этого мы не можем

когда люди, испытывающие затруднения в общении, называют себя одиночками, определение «одинокий» подразумевает здесь «не-дружеские» отношения, а не враждебные. (Смешение этих отношений — один из способов неверного истолкования поведения одиноких людей.) Более того, такие контрастирующие измерения не одинаковы для всех кластеров определений, поэтому для двух кластеров определений в трехмерном пространстве совсем не обязательны те же межкластерные противостояния, которые характерны для соответствующих им межличностных типов поведения.

Принимая во внимание эти моменты, мы не можем установить простое соотношение между координатами определений и соответствующими им координатами проблемных ситуаций поведения. И следовательно, два разных определения могут оказаться более близкими по смыслу друг другу (в пространстве определений), чем соответствующие им поведенческие проблемы (в поведенческом пространстве). В действительности два поведенческих кластера могут значительно противостоят друг другу в поведенческом пространстве — например, общение и независимое поведение, — а соответствующие кластеры определений могут быть гораздо более близкими и казаться достаточно похожими. Например, такие слова, как «одинокий» и «пассивный», имеют, видимо, совершенно разные поведенческие источники: проблемы общения — для первого и проблемы независимости и самоутверждения — для второго. Но как определения они кажутся вполне сходными. Два указанных кластера определений действительно были довольно тесно связаны, и эта их взаимосвязь могла бы стать причиной отождествления (неверного) одинокой личности и пассивной; в этом случае проблемы общения были бы смешаны с проблемами самоутверждения и независимости. Вот почему так важно определить точное значение интроспективных определений в понятиях особых межличностных проблем, в противном случае мы рискуем неправильно истолковать испытываемые индивидом затруднения.

Значение «Я не могу» в межличностных проблемах

Если мы установим, что одинокому человеку «трудно заводить друзей», мы тем самым проясним для себя значение определения «одинокий», но здесь возникает еще одна двусмысленность — вербальное описание межличностных проблем.

Высказывания типа «Мне трудно делать то-то и то-то» и «Я не могу» — характерные способы описания межличностной проблемы, но они действительно двусмысленны. В одном случае эти высказывания указывают на недостаток навыка и означают «Я не знаю, как делать» (например, «Я не умею плавать»). В других случаях они указывают на препятствия в осуществлении того или иного желательного типа поведения: респондент обладает необходимым навыком, но самоограничение сдерживает его поведение; здесь «Я не могу» означает «Я не могу заставить себя». Наконец, в третьем случае высказывание «Я не могу» подразумевает помехи, обусловленные внешними обстоятельствами, не позволяющими проявиться тому навыку, который проявился бы в другой ситуации.

Поэтому чтобы научиться решать эти проблемы, необходимо понять значение, подразумеваемое при их формулировке. Если проблемы одинокого человека заключаются в недостатке навыков общения, тогда индивиду нужно предоставить возможность приобрести соответствующие навыки. Если же эти проблемы свидетельствуют о трудностях, испытываемых индивидом, тогда следует выяснить их причины и устранить какие бы то ни было обстоятельства, обусловившие эти трудности (например, чувство вины), и помочь индивиду свободно выбрать модель поведения. Но если проблемы одинокого человека есть результат чувства обеспокоенности, тогда нужно помочь ему стать нечувствительным к беспокойству.

Только одна из главных проблем поведенческого уровня — «Мне трудно знакомиться просто и естественно» — имела частоту, достаточную для статуса прототипа; она совпала с прототипической мыслью когнитивного уровня: «Я не знаю, как завязывать дружбу». Эта прототипическая мысль указывает на то, что трудности одинокого респондента сводятся к недостатку навыка,

осведомленности. Во-первых, когда одинокие люди рассказывают о своих неудачах в общении, объяснение превратностей такой ситуации должно отражать их собственный недостаток навыков общения. При объяснении неудач в ситуациях межличностного общения языком атрибутивных теорий их стиль объяснений должен быть явно ориентирован на *способности* [см., например: Peplau, Russell & Heim, 1979b]. Во-вторых, высказанное замечание о том, что одинокие люди испытывают недостаток навыков межличностного общения, должно быть обосновано. Когда навыки одиноких людей известны, даже в благоприятных ситуациях общения проявления этих навыков незначительны. Ниже мы рассмотрим и проверим эти гипотезы.

Стиль объяснений одиноких людей

Во-первых, мы получили 22 описания ситуаций, которые могли бы закончиться как успехом, так и неудачей, ситуаций, в которых студенты колледжа могли бы узнать себя. В некоторых из этих ситуаций описывалось межличностное взаимодействие (например, посещение вечера для первокурсников), в других описывалась не межличностная активность (например, решение кроссворда). Для обоснования различия между «межличностным» и «немежличностным», мы попросили 20 экспертов изучить каждую ситуацию и оценить ее по 9-балльной шкале, начиная с 1 балла («вовсе не межличностное») и кончая 9 баллами («глубоко межличностное»). Итоговая оценка ситуации межличностных отношений варьировалась от 6,20 до 8,05, тогда как итоговая оценка ситуаций немежличностных отношений варьировалась от 1,70 до 4,15.

Для анкеты мы отобрали десять ситуаций (пять вариантов межличностных отношений и пять вариантов немежличностных отношений). Каждая ситуация была описана в двух вариантах. Один вариант предлагал успешный исход ситуации, другой предполагал неудачный исход, всего было сформулировано 20 ситуаций — пять межличностных успешных, пять межличностных неудачных, пять немежличностных успешных и пять немежличностных неудачных.

Для каждой ситуации мы предложили шесть альтернативных причин (или объяснений) исхода ситуации. Эти шесть причин наиболее часто выбирались респондентами в качестве ответов при предварительном тестировании и были классифицированы по следующим группам: 1) причина *усилия* объясняет исход ситуации в понятиях, соответствующих тому, насколько велики были усилия, приложенные к его достижению; 2) причина *способности* объясняет исход ситуации в понятиях наличия навыка (или его отсутствия) у индивида; 3) причины личных *качеств* индивида объясняли исход ситуации в понятиях некоторого сущностного качества индивида, отличного от способности; 4) причина *стратегии* объясняла исход ситуации в понятиях специфического подхода, тактики, метода, используемого индивидом; 5) причина *настроения* объясняла исход ситуации в понятиях переходящего настроения; 6) причина *других обстоятельств* объясняла исход ситуации в понятиях других внешних условий, независимых от индивида.

Вот пример вопроса, ориентированного на неудачу в межличностном общении:

Вы посетили вечер для первокурсников, но вам не удалось завести новых друзей.

1. Я не очень старался познакомиться с новыми людьми.
2. Мне не удается знакомиться с людьми на вечерах.
3. У меня нет тех личностных качеств, которые необходимы для знакомства с новыми людьми.
4. Я пользовался неверной стратегией, чтобы познакомиться.
5. Я был не в том настроении, чтобы знакомиться.
6. Причиной такого исхода послужили другие обстоятельства (люди, ситуации и т. д.).

Респондентов попросили представить себя в каждой ситуации и рассмотреть любую возможную причину, которая объясняла бы, почему исход ситуации именно таков, а не другой. Респонденты должны были оценить каждую причину так, чтобы показать, насколько, судя по их опыту, эта причина способствовала бы именно такому исходу ситуации, если бы они в ней оказались. Каждая причина оценивалась по 7-балльной шкале: «1» означала, что причина мало способствовала данному исходу, «7» оценивалась причина, во многом способствовавшая такому исходу. Кроме того, респондентов просили отметить одну причину, которая, по их мнению, лучше всего объясняла бы данный исход.

Причина или случай	Неудача в ситуациях межличностного характера			Успех в ситуациях межличностного характера	
	одинокие n=65	неодинокие n=56	t	одинокие	неодинокие
				n=65	n=56
Способность	4,25	2,82	6,54 **	3,80	4,98
Личные качества	3,64	2,45	5,59 **	3,60	4,61
Стратегия	4,51	4,67	0,26	4,41	4,79
Усилие	4,15	4,59	2,07 *	5,00	5,09
Настроение	4,38	4,59	1,03	5,02	5,26
Другие причины	3,71	4,20	1,99 *	4,34	4,08

Оценки совокупной дисперсии из всех 5 групп были использованы во всех *t* тестах, *df*=293.

* $p < 0,05$, двусторонняя кривая.

** $p < 0,001$, двусторонняя кривая.

Анкету раздали 298 студентам, изучающим общую психологию в Стэнфордском университете. Их попросили также заполнить шкалу одиночества UCLA и анкету депрессии Бека.

Респонденты были классифицированы на пять групп в зависимости от полученных ими баллов по одиночеству, примерно по 60 человек в каждой группе. Оценки значимости каждой из причин были подвергнуты одностороннему дисперсионному анализу. В табл. 3 представлены результаты априорного противопоставления двух «полярных» групп. (У группы одиноких одиночество оценивалось в 50 баллов и выше; в группе неодиноких эта оценка равнялась 30 баллам и ниже.)

Табл. 3 показывает, что одинокие и неодинокие респонденты различаются прежде всего по использованию таких причин, как способности и личные качества. Одинокие люди в большей мере, нежели неодинокие, объясняли неудачи в межличностных отношениях недостатком способностей и личных качеств. Обратный результат был верен для ситуаций успеха в межличностных отношениях, когда одинокие люди для объяснения успеха так же редко обращались к этим факторам, как и неодинокие люди. Что касается ситуаций межличностных отношений, то здесь одинокие и неодинокие люди особенно не различались.

межличностного и межличностного характера

t	Неудача в ситуациях межличностного характера			Успех в ситуациях межличностного характера		
	одинокие n=65	неодинокие n=56	t	одинокие	неодинокие	t
				n=65	n=56	
6,03 **	4,35	4,24	0,54	5,04	5,36	1,63
5,09 **	2,68	2,37	1,68	3,54	3,38	0,68
1,84	4,35	4,80	2,01 *	4,83	5,30	2,13 **
0,44	4,13	4,22	0,35	5,72	5,94	1,42
1,21	4,27	4,42	0,69	4,98	5,16	0,91
1,11	3,32	3,62	1,31	3,33	3,36	0,15

В предшествующих исследованиях предполагалось, что все депрессивные и одинокие люди будут весьма неохотно объяснять свои неудачи такими факторами, как стратегия и усилия, то есть неустойчивыми, контролируемыми факторами [см., например: Anderson & Jennings, 1980; Seligman, Abramson & Semmel, 1979; Weiner, 1979]. Хотя некоторые различия в ответах одиноких и неодиноких людей в табл. 3 и подтверждают вышесказанное предположение, все же эти различия были не столь значительными, как различия между группами по факторам способностей и личных качеств¹.

¹ Поскольку респонденты отвечали также и на анкету депрессии Бека, мы проанализировали данные, используя балл депрессии вместо балла одиночества. Значение *r* между двумя наборами оценок равнялось 0,58 ($p < 0,001$), таким образом, результаты измерения депрессии были практически идентичными результатам измерения одиночества. Депрессивные респонденты, как и одинокие респонденты, отличались от недепрессивных (неодиноких) респондентов тем, что объясняли неудачи в межличностных отношениях недостатками способностей и личными качествами; они не различались, однако, по своим объяснениям неудач межличностного характера. Поскольку экспериментальные данные по оценке депрессии и «усвоенной беспомощности» зачастую основываются на экспериментальных задачах межличностного характера (например, решение анаграмм), можно предположить, что сам стиль объяснений депрессивной личности как таковой едва ли повлечет за собой спад наблюдаемой активности.

Таблица 4

Спровоцированные объяснения причин успеха и неудачи в ситуациях межличностного характера: частота выбора каждой из причин в качестве основной

Повод или причина	Неудача в ситуациях межличностного характера			Успех в ситуациях межличностного характера		
	одиночке n=65	неодиночке n=56	t	одиночке n=65	неодиночке n=56	t
Способности	0,27	0,05	6,57 **	0,09	0,20	3,11 *
Личные качества	0,10	0,01	4,21 **	0,04	0,07	1,22
Стратегии	0,14	0,26	2,84 *	0,12	0,16	1,09
Усилие	0,17	0,24	1,17	0,26	0,26	0,09
Настроение	0,21	0,28	1,76	0,26	0,25	1,30
Другие причины	0,12	0,17	1,23	0,22	0,06	4,81 **

^a Оценки совокупной дисперсии из всех групп использовались во всех *t* тестах, $df=293$.

* $p<0,05$, двусторонняя кривая.

** $p<0,001$, двусторонняя кривая.

В табл. 4 представлены результаты спровоцированных объяснений, показывающие, сколько раз (пропорционально) каждая из причин выбиралась как наиболее подходящая для объяснения данного исхода ситуации. Как и раньше, эти различия были значимы только для ситуаций межличностного характера, как видно из табл. 4. Что касается оценок значимости причин, то одинокие люди в большей мере, нежели неодинокие, объясняли свои неудачи в межличностном общении недостатком способностей. Более того, они не столь часто объясняли свои успехи в межличностном общении собственными способностями. Подобным же образом используются и «личные качества», хотя их дифференциация по успеху в ситуациях межличностного характера не достигает статистической значимости.

Данные спровоцированного выбора причин показывают также, каких объяснений одинокие люди избегают. Из четырех оставшихся причин одинокие люди столь же часто не выбирали для объяснения своих неудач «стратегию», как и неодинокие люди. Когда же одиноких людей просили объяснить причины своего успеха,

они, похоже, затруднялись ответить и наиболее часто указывали «другие причины».

Согласно полученным результатам, межличностные ситуации играют значительную роль в перипетиях одинокой личности. Проще говоря, одинокие люди считают, что они менее способны к межличностному общению. Такой стиль объяснений одиночества выявляет их чувство неполноценности: они объясняют неудачи в ситуациях межличностного характера неспособностью к общению и не считают, в отличие от неодиноких людей, что неудачи межличностных ситуаций зависят от временных обстоятельств, которые могут измениться, если приложить больше усилий или переменить стратегию. Кроме того, люди, считающие себя неспособными к межличностному общению, чувствуют, что прилагать усилия бесполезно. Поэтому такой человек с большей готовностью отказывается или, по возможности, избегает ситуаций межличностного характера. Подобная самоизоляция лишает его возможности развития навыков общения, что опять же ведет к неудачам, к еще более негативным самооценкам и еще большему отчуждению.

Оценка навыков

Полученные данные свидетельствуют о том, что одинокие люди считают себя менее компетентными в ситуациях общения; они в большей степени, нежели неодинокие люди, склонны объяснять свои неудачи в межличностных ситуациях недостатком способностей. Но все же остается невыясненным вопрос, насколько обоснованы их объяснения. Действительно ли одинокие люди «менее способны» к межличностному общению? Мы хотели сравнить одиноких и неодиноких людей по простому тесту межличностных контактов (компетенции). Однако многие задачи межличностного характера вызывают у одиноких людей тревогу, снижают их межличностную активность, которая убывает не в результате недостатков навыков, но из-за их состояния тревоги. Поэтому мы попытались составить такой тест компетентности, который был бы достаточно безличным и безопасным, включив в него такую задачу, которую респондент мог бы решать «игрючи» и без проявления «оборонительных» реакций и которая определяла бы границы компетентности респон-

дента, а не оценивала сам процесс межличностного общения, возникающий в результате обеспокоенности и межличностного стресса.

Такую задачу мы обнаружили у Платта и Спивака [Platt & Spivack, 1975]. По ее условиям, респондент, ознакомившись с изложенными гипотетическими ситуациями, обуславливающими различного рода проблемы, должен был дать возможные их решения. Респонденты были вольны в оценке ситуации и в выборе формы описания возможного выхода из этой ситуации. Решение задачи оценивалось по количеству и качеству методов, или «средств», предложенных респондентом. Чтобы отвлечь внимание респондента от самого себя и, возможно, предотвратить стресс, каждая ситуация была описана в безличных понятиях, касающихся некоего вымышленного персонажа. Такая постановка задачи представлялась благоприятной для респондента в том смысле, что: а) он не был ограничен во времени, б) концентрировал свое внимание на вымышленном персонаже и с) от него самого не требовалось разыгрывать поведенческие акты как таковые.

Мы предложили респондентам набор из 11 ситуаций. Каждая ситуация описывала какую-нибудь проблему и ее успешный исход, когда некоему вымышленному персонажу удается удовлетворить свои потребности. Респондентов просили назвать средства, с помощью которых мог быть достигнут успешный исход и которые бы объясняли, как человеку удалось разрешить проблему. Вот один пример такой ситуации:

С. только что переехал на новое место жительства и никого не знает в округе. С. хотел бы иметь друзей в новом районе. История заканчивается тем, что у С. много хороших друзей и он чувствует себя в кругу соседей как дома. Начните историю с момента приезда С. в новый район: он (она) у себя в комнате.

Большинство ситуаций были описаны в безличных понятиях и включали различные темы, в особенности касающиеся общения — приобретение новых друзей на новом месте жительства, знакомство с новым соседом по комнате, знакомство с новыми людьми на вечере, знакомство с человеком противоположного пола, участие в собраниях округа. И лишь одна ситуация отличалась от всех других — она не была ситуацией межличностного общения: в ней речь шла о человеке, который потерял и потом нашел часы. Группа экспертов, ознакомившись

с предложенными ситуациями, оценила их с помощью различных измерений — насколько межличностными они представлялись, какие навыки необходимы для выхода из каждой ситуации; и оценки экспертов подтвердили наше мнение о том, что данная, контрольная ситуация отличалась от остальных. Предполагалось, что одинокие люди будут менее успешно вести себя в ситуациях межличностного общения, требующих навыков общения, но не в этой контрольной ситуации.

Большой группе студентов, изучающих общую психологию, в начале семестра был предложен тест по шкале одиночества UCLA. Респонденты в этой группе по испытываемому чувству одиночества подразделялись на уровни одиночества: высокий, средний и низкий, соответствующие верхней, средней и нижней пятой части распределения. Всего тестировалось 39 респондентов: 15 одиноких (7 мужчин и 8 женщин) получили меньше 30 баллов; 10 «средних» (умеренно одиноких) респондентов (7 мужчин и 3 женщины) получили от 40 до 45 баллов и 14 одиноких респондентов (9 мужчин и 5 женщин) набрали свыше 55 баллов. После того как респонденты заполнили шкалу одиночества UCLA, с ними поддерживался контакт по телефону на протяжении нескольких недель, и они тестировались группами по четыре человека. Каждая ситуация была описана на отдельном листке бумаги в верхней его части, респонденты записывали свои ответы ниже, на той же странице. Мужчинам предлагались ситуации, происходившие с мужчинами, женщинам — происходившие с женщинами. Вся процедура заняла около получаса.

Три неподготовленных эксперта оценивали каждый ответ в случайном порядке и независимо друг от друга. Чтобы проверить сопоставимость трех групп респондентов по вербальной продуктивности, эксперты сначала подсчитали общее количество слов в каждом ответе. Три группы респондентов по этому показателю не различались; $F(2,36) < 1$. Эксперты также исследовали и другие характеристики вербального стиля респондентов, такие, как частота выражения позитивных и негативных эмоций и частота употребления имен собственных. Между тремя группами респондентов не было значимых различий по какому-либо из этих параметров.

Затем эксперты подсчитали количество методов (или «средств») решения проблемы, предложенных респон-

дентами. Для этой цели применялись процедуры подсчета Платта и Спивака [Platt & Spivack, 1975]. Соответствующие оценки трех экспертов были затем приведены к среднему значению, сведены в единый, устойчивый индекс активности каждого респондента.

Во-первых, мы проверили активность респондента на контрольном вопросе (методы нахождения потерянных часов). Все три группы респондентов не обнаружили значимых различий ни по одному показателю при решении этой задачи. Для общего числа предложенных респондентами методов $F(2,36) = 0,07$, $p > 0,93$. Показатель F в данном случае имел меньшую величину, чем соответствующий показатель F для любого другого вопроса.

Установив сопоставимость групп по контрольному вопросу, мы затем исследовали количество предложенных респондентами методов решения других ситуаций. В каждой из этих ситуаций одинокие респонденты нашли мало «средств» для решения проблемы. Три группы респондентов имели значимое различие; $F(2,36) = 4,28$, $p < 0,02$. Основной средний модуль методов для каждой ситуации равнялся 2,17, 2,95 и 2,74, соответственно для одиноких, «средних» (умеренно одиноких) и неодиноких респондентов.

Кроме того, эксперты оценивали общее качество каждого ответа в смысле его эффективности как способа разрешения проблемы. Здесь общие оценки варьировались от 1 («неважный») до 5 («отличный»), и в этом отношении три группы имели значимые различия, $F(2,36) = 4,85$, $p < 0,01$. Средние оценки для каждой группы составили: 1,73, 2,24 и 2,07. Таким образом, одинокие респонденты предложили мало методов решения проблем, и их ответы оценивались и как худшие по качеству в целом. Оказалось также, что респонденты из группы одиноких проявили большую фантазию в своих ответах, $F(2,36) = 3,52$, $p < 0,05$ и им — чаще других — вообще не удавалось придумать какое-либо «средство», $F(2,36) = 3,32$, $p < 0,05$.

В целом эти результаты показывают, что одинокие люди менее способны к изобретению способов решения проблем, возникающих в ситуациях межличностных отношений. Несмотря на то что их поведение в контрольной ситуации (безличной) сопоставимо с поведением других респондентов, они менее способны найти пути

решения проблем межличностного характера. В этом смысле одинокие люди менее компетентны в проблемах межличностных отношений, и такая некомпетентность и обосновывает их собственное самописание и стиль объяснения причин одиночества.

Заключение

В данной статье говорилось о том прогрессе, которого мы достигли в изучении прототипа одинокой личности. Чтобы уяснить себе положение одиноких людей, мы иногда сосредоточивали внимание на специфических прототипических признаках. Прототипическое высказывание респондента «Я не знаю, как заводить друзей», например, заставило нас обратиться к стилю объяснения респондентами одиночества и к установлению возможных ошибок в поведении.

Прототип одинокой личности, однако, нечто большее, чем набор индивидуальных признаков. Это — некая *организованная* совокупность, которую мы и попытались представить с помощью кластерных процедур. Понятие «одинокая личность», ввиду своей организации, аналогично гештальту: если в описании личности используется достаточный набор прототипических признаков, то такое описание оценивается как прототип; установленный таким образом, этот прототип предполагает существование и других признаков, которые не были включены в изначальное описание. Так, лицо, обозначенное как «одинокая личность», затем, видимо, может быть охарактеризовано и с помощью других прототипических признаков, таких, как «интроспективный» и «интроверт».

В терминах прототипических признаков может быть также выражено и *сходство* между двумя понятиями. Чтобы определить, является ли понятие «одинокая личность» концептуально сходным с понятием «пассивная личность», нам нужно было сравнить два прототипа и определить количество совмещающихся признаков. Если таких признаков оказывалось лишь несколько (как мы и предполагали), то понятия признавались различными.

Вероятно, наиболее важной особенностью прототипа является разнообразие предполагаемых им признаков, которые характеризуют различные представления людей. Предложенный нами прототип одинокой личности вклю-

чал 18 признаков, но среди них не было ни одного признака, который бы повторялся во всех описаниях (или даже в большинстве из них) одиноких людей. Действительно, вероятность появления одного-единственного признака в качестве наиболее общего составила 0,55. Далее, большинство прототипических признаков обнаружено менее чем в половине очерков. Ввиду этого мы не можем делать конкретных прогнозов для индивидуальных случаев; мы можем высказывать только вероятностные предположения об одиноких людях вообще. Прототип позволяет нам делать научные прогнозы и облегчает задачу описания тех индивидов, которые считают себя одинокими. Однако определить уникальное значение понятия одиночества для каждого индивида можно только в ходе систематического изучения этой проблемы.

*Карин Рубинстайн
и Филипп Шейвер*

Опыт одиночества

Изучая различные человеческие переживания, социологи обычно придерживаются одной из двух крайних точек зрения на эту проблему. Наибольшее распространение, во всяком случае в американской психологии, получила бихевиористская, или механистическая, точка зрения, согласно которой люди представляют собой материальные процессы, или механизмы; отличительной чертой человека становится поведение, внутренняя же динамика имеет значение лишь постольку, поскольку она способствует механистическому истолкованию поведения. В психологии этот подход воплощен в бихевиоризме Скиннера [Skinner, 1953], но в модифицированном виде его можно обнаружить и у многих небихевиористов. В социологии такая ориентация означает предпочтение исследователями объективных поведенческих переменных с самовыражением установок или чувств. Примером здесь может служить проведенное Фишер и Филлипс [Fischer & Phillips, 1982] исследование объективной изоляции индивида и объема его социальных связей; субъективные самовыражения чувств в этом исследовании учитывались лишь косвенно.

Противоположной отправной точкой исследователей в изучении гаммы человеческих переживаний служит опыт человека, или — на терминологическом языке — феноменология индивидов. По мнению многих феноменологов [см. обзоры: Kockelmans, 1967; Valle & King, 1978; Wapp, 1964], человеческий опыт не может быть адекватно осмыслен в механистических понятиях. Только благожелательный, целенаправленный анализ самовы-

ражений индивида способствует глубокому проникновению в человеческую психологию и социальную жизнь.

Недостаток феноменологического метода, во всяком случае с точки зрения социологов, состоит в том, что он редко приводит к систематической, эмпирически верифицируемой психологической теории. Недостатком же объективного, механистического подхода, с другой стороны, становится то, что он зачастую не решает наиболее насущных человеческих проблем. Как нам представляется, не существует принципиальных препятствий к тому, чтобы интерпретировать два подхода к изучению человеческого опыта — бихевиористский и феноменологический — в *единой* теории. Миллер, Галантер и Прибрам предложили новый термин «субъективный бихевиорист» для обозначения теоретиков, обосновывающих правомочность обоих подходов к изучению человеческой психологии; и как бы парадоксально ни звучал такой термин, данный подход становится господствующим в американской психологии¹. Подход к изучению одиночества Пепло с точки зрения теории объяснений [см. с. 169—191 наст. изд.] подтверждает этот вывод. Но, возможно, наилучшим доказательством распространенности указанного направления является уточненное определение психологии, появившееся в последнее время во многих учебниках; то, что раньше определяли как «науку о поведении», сейчас называют «наукой о поведении и опыте».

Одиночество — идеальная тема для субъективных, или феноменологических бихевиористов. В действительности же эта тема до недавнего времени почти что игнорировалась психологами. Это объясняется тем, что исчерпывающий анализ одиночества не может быть дан только бихевиористами (поскольку одиночество не есть

поведение) или только феноменологами, описания которых зачастую эмпирически не подтверждены (если они вообще могут быть проверены) и редко связаны с анализом поведения. Феноменологи описывали одиночество [например: Moustakas, 1961, 1972, 1975], но еще до недавнего времени оно не оценивалось количественно и не изучалось экспериментально.

Поэтому на ранних стадиях феноменологически-бихевиористского исследования одиночества очень важно получить данные о том, как люди объясняют свои собственные переживания. Такие объяснения могут быть получены в ходе интервью или с помощью целевого анкетирования, а также в результате изучения примеров из художественной литературы и поэзии. На основании этих объяснений можно разработать систематизированную методику измерения одиночества, позволяющую собрать данные от большего количества людей. Именно такой путь исследования мы и предлагаем. В данной статье будут вкратце изложены ключевые моменты интервью, открытых целевых опросников, а также примеры изображения одиночества художественной литературой. Затем мы представим результаты серии опросов путем закрытого целевого анкетирования, проведенного в целях систематического исследования человеческого опыта одиночества. В конце статьи мы рассмотрим новейшие теории одиночества в свете полученных нами результатов и выскажем свои рекомендации по усовершенствованию исследовательских стратегий, применяемых к изучению одиночества в настоящее время.

Одиночество в художественной литературе

Тема одиночества проходит через всю художественную литературу, возможно, потому, что многие писатели зачастую сами одиноки, хотя слово «одиночество» как таковое не всегда было в моде. Этого слова нет, например, в истории жизни, рассказанной самым знаменитым из всех отшельников — Робинзоном Крузо (из одноименного романа Д. Дефо «Робинзон Крузо»). Крузо рассказывает о себе как о «несчастном существе, совершенно лишенном человеческого общества», живущем на «ужасном острове». И хотя в романе в целом не говорится о его переживаниях (и, следовательно, нет под-

¹ Приводимое ниже суждение Миллера и его коллег заслуживает внимания нового поколения психологов: «...Мы внезапно пришли к мысли, что мы являемся субъективными бихевиористами. Когда мы кончили смеяться, мы начали серьезно обсуждать, не является ли это точным обозначением нашей позиции... Почему бы не быть субъективными бихевиористами? Возражение, конечно, заключается в том, что понятия «субъективное» и «бихевиоризм» несовместимы. С таким же успехом мы могли бы говорить и о черной белизне или о квадратном круге. Но почти каждый бихевиорист контрабандой протаскивает в свою систему тот или другой вид невидимых явлений... Так делает каждый по той простой причине, что без этого нельзя понять смысл поведения» (Миллер Дж., Галантер Е. и Прибрам К. *Планы и структура поведения*. М., 1965, с. 233, 235).

ходящего объекта для феноменологии), Крузо все же однажды жалуется на «безысходную тоску одиночества» — состояния, в котором он оказался по воле провидения, которое «губит им же созданные существа, бросает их на произвол судьбы, оставляет без всякой поддержки и делает столь безнадежно несчастными, повергает в такое отчаяние, что едва ли можно быть признательным за подобную жизнь» (Даниель Дефо. *Робинзон Крузо*. М., 1981, с. 48, 79, 59).

Гекльберри Финн, знаменитый герой-одиночка XIX века, тоже страдал от одиночества, но нашел временное исцеление от него. Вот как об этом говорит он сам: «Я чувствовал себя таким одиноким, что больше всего мне хотелось умереть». Чтобы избавиться от скуки, он шел на берег и «слушал, как плещется река, считал звезды, бревна», пока не засыпал. „Нет лучше способа провести время, когда соскучишься...”» (Твен М. *Приключения Гекльберри Финна*. — Собр. соч. в 12 т. М., 1960, т. 6, с. 48). Десятилетия спустя, Холден Колфилд, герой повести Сэлинджера «*Над пропастью во ржи*», почти дословно повторяет чувства Гека: «Я чувствовал себя так одиноко, внезапно и без причин. Я почти хотел умереть». Холден, в отличие от Гека, не может легко стряхнуть нахлынувшее на него чувство и постоянно находится в крайне подавленном настроении. Точку зрения мальчика помоложе выразил Руфус из романа «*Смерть в семье*» Эйджи (1938), когда он должен был оставаться дома, в то время как его друзья уходили в школу: «Он... всегда чувствовал себя безутешным и одиноким... а когда уходил сам, то чувствовал себя еще более одиноким и несчастным...» (Agee J. *A death in the family*. N. Y., 1938).

Связь между одиночеством и бессмысленностью своего существования, отмеченная во многих современных литературных произведениях, конкретно описана рассказчиком в романе «*Сердце тьмы*» Дж. Конрада: «Я почувствовал такое уныние и одиночество, словно у меня отняли веру или я не оправдал своего назначения в жизни...» (Конрад Дж. *Сердце тьмы*. — Избранное, в 2-х т. М., 1959, т. 2, с. 65). Холден Колфилд тоже, видимо, не имеет четких убеждений, мотивов или осмысленного представления о своем предназначении в жизни. Большинство переживаний одиночества, рассказанных героями литературных произведений, вызваны или ощу-

щением своей покинутости или вынужденным единением. Лишенный общения, Робинзон Крузо так говорит о себе: «Я отдален от всего человечества... Мне не с кем перемолвиться словом, и некому утешить меня» (Даниель Дефо. *Робинзон Крузо*, с. 62). Слепой мистер Рочестер в романе «*Джейн Эйр*» Ш. Бронте рассказывает Джейн, что он чувствовал, когда она покинула его: «...Я был один и всеми покинут; моя жизнь мрачна, одинока и безнадежна; душа истомилась жаждой и не могла ее утолить; сердце изголодалось и не могло насытиться» (Бронте Ш. *Джейн Эйр*. М., 1983, с. 490). Тон современных романов менее экзальтированный, более благоразумный, трезвый и даже порой циничный, но проблема одиночества звучит все так же явственно. Это хорошо видно из слов главного героя романа «*Выбор Софи*» У. Стайрона (1979):

«В моем прозябании в этом улье на Мак-Гроув-Хилл было что-то болезненное, самобичеванием казался мой уход от людей в мир вымысла и одиночества; по моим представлениям, это было неестественно, ибо я — самый общительный человек на свете — безудержно стремился к дружбе, и меня мучил именно тот страх одиночества, который понуждает людей вступать в брак или присоединяться к Ротарианцам. Там, в Бруклине, я дошел до такого состояния, когда уже не мог обойтись без друзей, и я нашел их, излив мой крайне обострившиеся тревоги, а это позволило мне работать» (Styron W. *Sophie's Choice*. 1979).

Ознакомившись с вымышленными ситуациями одинокого человека, описанного художественной литературой, мы можем, таким образом, перечислить определения для выражения чувства одиночества: **безысходный, покинутый, подавленный, беспомощный, обособленный, отчужденный, несчастный, отчаявшийся**. Но мы не знаем, как их систематизировать, чтобы они давали нам четкое представление о последовательном возникновении и развитии одиночества, как не можем расспросить об этом наших литературных героев, чтобы убедиться в том, что мы правильно поняли их переживания. Нас немало удивил тот факт, что подробные описания одиночества так редко встречаются в художественной литературе. Многие писатели, употребляя слово «одиночество» или описывая состояние или поведение одинокого героя (например, бредущего с опущенной головой, со слезами на глазах), и не пытаются выразить словами переживания героев. Во всяком случае, следует весьма осторожно подходить к художественным объяснениям одиночества, ибо они

зачастую не точны или не типичны. Конечно, эти представления об одиночестве основаны на проникательных авторских наблюдениях и интроспекциях, но все же их основная цель — соответствовать определенному сюжету и служить художественному замыслу автора, а поэтому они могут ввести в заблуждение во многих отношениях. Чтобы избежать подобных ошибок в объяснении одиночества, мы конкретно обследовали реальных одиноких людей.

Интервью

В ходе нашего исследования мы проинтервьюировали 50 взрослых американцев в различных штатах США: большинство — в течение часа, некоторых — в течение нескольких часов, и провели опрос сотни студентов в Нью-Йоркском университете. Как могут подтвердить многие практикующие психологи, монографические исследования типичных случаев одиночества зачастую более впечатляющи и информативны, нежели опыт одиночества, представленный художественной литературой.

Одна из респонденток, 24-летняя негритянка, проживающая со своей матерью и сыном в Нью-Йорке, часто бывает одинока. Вот как она описывает свое состояние: «Я и боюсь, и злюсь. Похоже, я срываюсь и начинаю кричать или колотить что попало. Сажу у окна и наблюдаю за теми людьми, кто хорошо проводит время. Мне кажется, что я все время хожу по какому-то кругу, и я чувствую, как постепенно тупею и становлюсь ни на что не способной». Личная жизнь не сложилась: за два года до нашего интервью она развелась со своим первым мужем, второй брак оказался призрачным из-за измены нового жениха, и, потрясенная этими неурядицами, женщина при посредничестве Агенства по труду переехала в штат Орегон.

«Это было *уединенное* место! Такое тихое — ни сирен, ни уличного шума. Я мечтала о «нем» все время, как если бы «он» был совсем рядом со мной. Мне было с «ним» так хорошо; я одевалась и причёсывалась так, как нравилось «ему». Я похудела и хорошо выглядела... Мне так «его» не доставало. Я начала есть, много есть — как будто пыталась заполнить пустое место где-то внутри. Но оно так и осталось незаполненным».

20-летний мужчина из Уорчестера (штат Массачусетс) живет с родителями и младшей сестрой. Он окон-

чил среднюю школу и потерял контакты с одноклассниками. У него нет близких друзей, все его время занято работой и сном — монотонный, заранее известный цикл. «Мне хотелось бы иметь близкого друга; при необходимости я мог бы позвонить ему и рассказать о своих трудностях. Я мог бы просто набрать номер его телефона и выговориться. Мне так тоскливо и одиноко, что все вокруг мне кажется неинтересным». Чтобы как-то заполнить свое время, этот молодой человек рано уходит на работу и поздно возвращается. По вечерам он слушает музыку, краем глаза смотрит телевизор или бесцельно гоняет на машине по городу.

В открытых целевых опросниках мы просили студентов Нью-Йоркского университета рассказать, что они чувствуют в одиночестве. Ниже приводятся некоторые типичные ответы в отредактированной для краткости форме:

«Я подавлен, всеми брошен, никому не нужен».

«Мне жаль себя и грустно».

«Мои действия неуклюжи и неуместны. У меня такое физическое ощущение, как будто я преодолеваю расстояние».

«Мне скучно, я нахожусь в полусонном, упадочническом настроении».

«Я чувствую что-то вроде пустоты внутри».

«Кажется, будто я испаряюсь или растворяюсь, словно меня и не существует в действительности».

«Я уже и не помню, зачем я так много работаю и почему считается, что жизнь прекрасна».

Приведенные ответы помогают понять всю сложность одиночества, представить общие его очертания, однако структура и динамика этого состояния остаются неясными. Чтобы решить данную задачу, необходимо разработать метод классификации описаний одиночества по категориям и метод сопоставления этих категорий с возможными причинами и последствиями одиночества.

Факторный анализ чувств, причин и реакций на одиночество

Задав целью изучить одиночество более систематично и на большей выборке, мы разработали анкету из 84 вопросов, которая с помощью газет была рас-

пространена по всей стране. Мы просили читателей заполнить анкету независимо от того, одиноки они или нет, и прислать нам закодированный листок с ответами для анализа на ЭВМ. [Подробный отчет об этом исследовании см.: Rubenstein, 1979; Rubenstein, Shaver & Peplau, 1979; см. также с. 320—342 наст. изд.] Анкета включала три альтернативных вопроса: 1) Как ощущается одиночество? 2) Каковы причины или поводы для одиночества? 3) Каковы реакции на одиночество? Каждый вопрос формулировался примерно так: «Что вы обычно чувствуете, когда вы одиноки? Обведите кружком все возможные ответы». За вопросом следовали альтернативные утверждения, расположенные в случайном порядке (например, «плохое настроение», «мне грустно», «не могу быть собранным», «мне скучно»), взятые из художественной литературы, из интервью, из открытых целевых опросников, уже использовавшихся в исследованиях такого рода. В течение 1978 г. анкета была опубликована в шести американских газетах¹. Наибольший возврат получен из нью-йоркской «Дейли ньюс» ($N=22\ 000$) и уорчестерской «Телеграм» ($N=1500$), которые и представлены в нашей статье. В целях анализа использована случайная подвыборка (2000 ответов) из нью-йоркской выборки; уорчестерская выборка использована полностью (все 1500 ответов). И хотя результаты газетных опросов зависят от мнений тех людей, которые согласились заполнить анкеты, у нас есть достаточно веские причины считать наши результаты в целом достоверными. Сравнивая нью-йоркскую и уорчестерскую выборки с репрезентативными выборками по изучению опроса среди читателей «Дейли ньюс» и «Телеграм», мы не обнаружили существенных различий между ними. Кроме того, независимо от размеров городов, в которых проводилось исследование, и их географического расположения, в каждой из шести выборок мы получили фактически одинаковые результаты, причем в сравнении с результатами других недавних исследований они

¹ Кроме Нью-Йорка и Уорчестера анкета была распространена в городах: Шарлотт (Северная Каролина), Форт-Майерс (Флорида), Уичито (Канзас), Биллингс (Монтана). И хотя эти города, разумеется не являются вполне репрезентативными для Соединенных Штатов Америки, они все же достаточно разнородны для того, чтобы говорить о воспроизводимости наших основных выводов, подтвержденных в каждом городе.

оказались устойчивыми. И хотя еще не проведено репрезентативное общенациональное исследование, наши результаты позволяют наиболее вероятно предположить будущие итоги такого исследования.

Ответы на каждый из трех альтернативных вопросов (о чувствах, причинах и реакциях на одиночество) были подвергнуты факторному анализу с целью получения основных компонентов с ортогональным вращением. Эта процедура выявляет взаимосвязанные группы ответов, которые могут рассматриваться как независимые (отдельные) измерения, или факторы¹. Кроме факторного анализа, был проведен также корреляционный анализ, чтобы определить, как эти факторы соотносятся с одиночеством и другими вопросами в нашей анкете.

Одиночество измерялось по восьмимерной шкале (здесь имеется в виду шкала одиночества NYU — Нью-Йоркского университета в отличие от шкалы UCLA — Ка-

Таблица 1

Вопросы шкалы одиночества NYU

1. Когда я совершенно один, я чувствую себя одиноким. (5 делений: «почти никогда»... «почти всегда».)
 2. Как часто вы чувствуете себя одиноким? (7 делений: «все время»... «никогда».)
 3. Когда вы чувствуете себя одиноким, насколько вы одиноки? (6 делений: «очень одинокий» ... «я никогда не чувствую себя одиноким».)
 4. Насколько вы, на ваш взгляд, одиноки по сравнению со своими сверстниками? (5 делений: «гораздо более одинок» ... «гораздо менее одинок».)
- Насколько вы согласны с каждым из следующих высказываний (ответ оценивается по 4-балльной шкале «согласен — не согласен»):
5. Я — одинокий человек.
 6. Я всегда был одиноким человеком.
 7. Я всегда буду одиноким человеком.
 8. Другие считают меня одиноким человеком.

Все деления шкалы обозначены в анкете. Здесь мы из соображений экономии места указываем лишь крайние позиции.

¹ Ортогональное вращение было выбрано для того, чтобы максимально различить потенциально различные конструкты. Одни и те же факторы выявляются тем не менее и при использовании неортогонального (косогоугольного) вращения. Так как структура факторов совершенно одинакова для мужчин и для женщин, мы будем говорить здесь о выявленных тенденциях без упоминания пола респондентов.

Факторный анализ эмоциональных состояний
одинокого человека

Фактор 1: отчаяние	Фактор 2: депрессия	Фактор 3: невыносимая скука	Фактор 4: самоуничижение
Отчаяние	Тоска	Нетерпеливость	Ощущение собственной непривлекательности
Паника Беспомощность	Подавленность Опустошенность	Скука Желание к перемене мест	Никчемность Ощущение собственной глупости
Напуганность Утрата надежды	Изолированность Жалость к себе	Скованность Раздражительность	Застенчивость Незащищенность
Покинутость	Меланхолия	Неспособность взять себя в руки	
Ранимость	Отчужденность Тоска по конкретному человеку		

лифорнийского университета в Лос-Анджелесе, описанной Расселом [см. с. 192—226 наст. изд.]. Содержание вопросов шкалы воспроизведено в табл. 1; для измерения одиночества каждый вопрос был преобразован в стандартный счет (Z шкалы) и доведен до остальных стандартизованных счетов шкалы. Нулевое деление обозначает среднюю степень одиночества, верхнее положительное деление — наивысшую степень одиночества. Надежность этой шкалы (альфа Кронбаха) равнялась 0,88 для нью-йоркской выборки и 0,89 — для уорчестерской выборки. Ниже мы рассмотрим потенциально значимые различия между шкалой NYU и шкалой UCLA.

Чувства, которые ассоциируются с одиночеством

Мы обозначили в анкете 27 возможных чувств, связанных с одиночеством. Если люди называли себя «одиночками», то наиболее часто они указывали на следующие чувства: тоску (60% в Нью-Йорке, 56% в Уорчестере), депрессию (—, 60%)¹, скуку (55, 46%), жалость к себе (50, 49%), желание быть вместе с каким-то конкретным человеком (56, 45%).

Полученные 27 ответов были затем подвергнуты корреляционному и факторному анализу; результаты анализа приведены в табл. 2. Мы установили, таким образом, 4 надежных интерпретируемых фактора: отчаяние, депрессия, невыносимая скука, самоуничижение.

Первый фактор — «отчаяние» — относится к большей части общего распределения чувств (76,5%) и напоминает нам теоретические рассуждения об одиночестве, основывающиеся на разрыве связей, в особенности на разлуке ребенка с родителями. Вейс, например, различает *эмоциональную* и *социальную* изоляцию, сводя первую к «дистрессу маленького ребенка, который боится, что родители его бросили» [Weiss, 1973, p. 20]. Это, согласно Вейсу, форма одиночества, испытываемая расставшимися, разведенными или вдовыми брачными партне-

рами — взрослыми, чьи тесные социальные контакты были нарушены.

Установленный нами третий фактор — «невыносимая скука», схожий с понятием «социальная изоляция» Вейса, ассоциируется с чувством скуки и озлобленности, напоминающим чувство «маленького ребенка, которого оставили друзья» [там же]. У взрослых эти чувства, как правило, возникают после перехода на новую работу, в результате перемены места жительства, переезда в другой город. [Более подробное сопоставление детских прототипов одиночества и типов одиночества дано в работе: Shaver & Rubenstein, 1980.]

Два остальных фактора — «депрессия» и «самоуничижение», — вероятно, лучше всего теоретически обоснованы как *реакции* на одиночество. Хотя одновременные измерения и не могут установить временных зависимостей, целесообразно предположить с учетом того, что известно о депрессии [Friedman & Katz, 1974], что длительное одиночество или повторение неудач в общении ведет к самообвинениям и наконец к депрессии. В цитированном выше интервью с молодой матерью это прослеживается достаточно четко: «Мне кажется, что я

¹ Из-за типографской ошибки в «Дейли ньюс» было пропущено слово «депрессия» в альтернативных ответах на этот вопрос. Так как результаты оказались настолько сходными для Нью-Йорка и Массачусетса, мы сочли целесообразным поместить понятие «депрессия» и в рубрику «фактор», где оно, таким образом, явилось факторной нагрузкой для массачусетского факторного анализа.

все время хожу по какому-то кругу, и я чувствую, как постепенно тупею и становлюсь ни на что не способной».

Чтобы провести дополнительные статистические анализы с использованием четырех «факторов чувств», мы всесторонне обсудили, суммировали и возвели в индекс вопросы, составившие факторные нагрузки определенного фактора. Например, респондент, выбравший четыре из семи альтернатив по фактору «отчаяние», получает 4 балла по фактору «отчаяние», респондент, выбравший шесть из семи альтернатив по названному фактору, получает 6 баллов. Эти факторные индексы были сопоставлены с другими переменными, оценивавшимися в нашем опроснике.

В соответствии с теоретическими рассуждениями Вейса [Weiss, 1973] балл по фактору «отчаяние» оказался выше для взрослых респондентов, чьи родители были разведены ($t(1998) = 3,72, p < 0,001$), и для респондентов, которые сами расстались или развелись с партнерами противоположного пола ($t(1990) = 1,96, p < 0,05$). (Отчаяние коррелирует показателем $r = 0,49$ со шкалой одиночества NYU, указывая на то, что более одинокие люди в большей мере предрасположены к отчаянию в одиночестве.)¹ Из всех четырех индексов чувств фактор «невыносимая скука» имел наибольшую негативную корреляцию с возрастом ($r = 0,24, p < 0,001$), что позволяет предположить, что скука как компонент одиночества более характерна для молодых, чем для пожилых. (Возраст наших респондентов варьировался от 18 до 87 лет.)

Объяснение причин одиночества респондентами

В нашу анкету мы включили вопрос такого содержания: «Ниже перечислен ряд причин, которые разные люди связывают с чувством одиночества. Если вы были одиноки в течение последнего года или около того, укажите (обведите кружком) все *основные* причины одиночества». Мы сформулировали двадцать причин, большинство из которых заимствованы из открытого целевого опросника нашего предыдущего исследования. Свое одиночество респонденты чаще всего объясняли следующими причи-

¹ Большинство полученных нами корреляций представлены ниже, в табл. 6.

нами: «нечем заняться», «скучно» (49%, 31%); «обособленность» (49%, 36%); «отсутствие супруга или любимого человека» (36%, 27%).

Факторный анализ причин одиночества позволил выявить пять воспроизводящихся факторов, показанных в табл. 3. Два из этих факторов хорошо соотносились с предложенным Вейсом [Weiss, 1973] различием между эмоциональной и социальной изоляцией. Фактор «свобода от привязанностей», составивший 44,4% от их общего распределения, весьма напоминает эмоциональную изоляцию. Фактор «отчужденность», составивший 22,3% от общего распределения, сопоставим с «социальной изоляцией».

Мы составили индексы причин одиночества, основанные на этих факторах, и установили их корреляцию с другими переменными. Мы предположили, что если «эмоциональная изоляция» соотносится со «свободой от привязанностей» и ассоциируется с чувством отчаяния, то эти два выверенных индекса должны коррелировать. Наше предположение подтвердилось ($r = 0,26, p < 0,001$). Точно так же, если «социальная изоляция» сопоставима с тем, что мы называем «отчужденность», и ассоциируется с «невыносимой скукой», то эти два индекса тоже

Таблица 3

Факторный анализ причин одиночества

Фактор 1: свобода от привязанностей	Фактор 2: отчужденность	Фактор 3: уединенность	Фактор 4: вынужденная изоляция	Фактор 5: перемена места
Отсутствие супруга	Чувствую себя «белой вороной»	«Прихожу домой в пустой дом»	Привязанность к дому	Пребывание вдали от дома
Отсутствие сексуального партнера	Непонимание со стороны других	«Всеми покинут»	Прикован к постели	Новое место работы или учебы
Разрыв отношений с супругом или с любимым человеком	Никчемность		Отсутствие средств передвижения	Слишком частые поездки
		Отсутствие близких друзей		Частые разъезды

должны быть связаны. В действительности, корреляция между ними составила 0,39 ($p < 0,001$). Как и следовало ожидать, большая часть вариации в факторе «свобода от привязанностей» (30%) объяснялась семейным положением респондентов (см. табл. 4).

Оставшаяся треть общего распределения причин одиночества относится к трем дополнительным факторам одиночества. Фактор 3 — «уединенность» — (объясняющий 13,8% распределения) — описывает простые ситуации, когда рядом с респондентом нет других лиц (или другого лица). Фактор 4 — «вынужденная изоляция» (объясняющий 11,9% распределения) — оказался важной причиной одиночества среди несдержанных и неуравновешенных людей. Фактор «перемена места» (определяющий лишь 7,6% общего распределения) предполагает в качестве причины одиночества мобильность и пребывание респондента в новой социальной среде.

Таблица 4

Распределение фактора «свобода от привязанностей» относительно категории семейного положения^a

Причинный фактор	«Свобода от привязанностей»	
Семейное положение:		(n)
Раздельное проживание	1,47	(130)
Разведены	1,40	(213)
Холост (не замужем)	1,29	(775)
Вдовец (вдова)	0,88	(119)
Живу с любимым человеком	0,46	(95)
Третий (и более) брак	0,39	(18)
Второй брак	0,22	(82)
Первый брак	0,16	(560)

$$F(71984) = 121,78 \quad p < 0,001$$

^a Здесь приведены результаты только нью-йоркской выборки, но они повторялись и во всех других изученных нами выборках.

Вынужденная изоляция является причиной одиночества среди более пожилых людей (от 60 до 69—70 лет и старше), у которых есть гораздо больше, чем у других людей в другом возрасте, оснований говорить, что они привязаны к дому, прикованы к постели или не имеют средств передвижения. Это, однако, не означает, что

непропорционально большое количество пожилых людей одиноко, поскольку лишь незначительное их меньшинство живет изолированно именно в силу указанных причин [Harris et al., 1976; см. также с. 320—342 наст. изд.]. 10% общего распределения одиночества объясняет такая жизненная ситуация, как «уединенность» (один из «причинных» факторов). Для тех, кто живет один, уединенность является одной из главных причин одиночества. Тем не менее последствия жизни в уединении в значительной мере зависят от того, как человек реагирует на уединение [Shaver & Rubenstein, 1979]. Одинокие люди (например, те, кто, получил высший балл по шкале одиночества NYU) склонны связывать негативные чувства с пребыванием в одиночестве: будучи одни, они испытывают страх ($r = 0,41, 0,42$), беспокойство ($r = 0,48, 0,50$), раздражение ($r = 0,51, 0,47$). Те же, кто редко пребывает в одиночестве, представляют себе уединение как вполне удовлетворительное состояние. Они спокойны ($r = -0,34, -0,38$), расслаблены ($r = -0,44, -0,46$), чувствуют прилив творческих сил ($r = -0,34, -0,38$), счастливы ($r = 0,60, -0,57$)¹. Отчасти эти различия объясняются личностными факторами, на которые повлияли детские переживания [Shaver & Rubenstein, 1980], отчасти — недавним взрослым опытом, таким, как развод, вдовство, разлука и различные жизненные ситуации [Shaver & Rubenstein, 1979].

Реакции на одиночество

В нашей анкете респондентам предложили ответить на такой вопрос: «Когда вы чувствуете, что одиноки, что вы обычно предпринимаете?» В качестве возможного ответа на этот вопрос мы обозначили 24 различные реакции на одиночество. Наиболее общими из них оказались: чтение (50%, 52%), прослушивание музыки (57%, 48%), телефонный звонок другу (55%, 45%). Факторный анализ этих реакций выявил четыре фактора (см. табл. 5). Фактор «печальная пассивность», составляющий 46,6% от общего распределения, является характерной для глубоко одиноких людей реакцией на оди-

¹ Все представленные здесь коэффициенты корреляций имеют уровень значимости 0,001.

Таблица 5

Факторный анализ реакций на одиночество

Фактор 1: печальная пассивность	Фактор 2: активное удединение	Фактор 3: проживание денег	Фактор 4: социальный контакт
Плачу	Учусь или работаю	Транжирую деньги	Звоню другу
Сплю	Пишу	Делаю покупки	Иду к кому-нибудь в гости
Сажу и размышляю	Слушаю музыку		
Ничего не делаю	Делаю зарядку		
Передаю	Гуляю		
Принимаю	Занимаюсь любимым делом		
Смотрю телевизор	Хожу в кино		
Пью или «отключаюсь»	Читаю		
	Музицирую		

ночество. Мы обнаружили, что из четырех выверенных индексов реакции на одиночество фактор «печальная пассивность» наиболее тесно коррелирует с одиночеством ($r=0,42$, $p<0,001$). Именно состояние летаргического самосострадания в значительной мере способствует замыканию порочного круга низкой самооценки и социальной изоляции индивида. Оно тесно связано как с депрессией ($r=0,49$, $p<0,001$), так и с самоуничтожением ($r=0,46$, $p<0,001$) (см. табл. 6).

Читатель, искушенный в психологии, заметит сходство между указанным фактором и понятием «коммуникативная пассивность». Переедание, употребление алкоголя, транквилизаторов, пассивное восприятие телевизионных передач — все это «коммуникативно» в психологическом смысле. Обобщающий вопрос по этому фактору как бы гласит: «Я беспомощен и несчастен, полюбите меня, приласкайте меня». Фактор «печальная пассивность» отрицательно коррелирует с возрастом человека ($r=0,23$, $p<0,001$), и это дает возможность предположить, что такая реакция на одиночество особенно характерна для пожилых людей.

Остальные три фактора дают решение проблемы одиночества людьми, которые редко бывают одинокими.

Таблица 6
Частные корреляции одиночества и выверенных факторов для нью-йоркской выборки^a

	Чувства:					Причины:					Шкала одиночества NYU			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13
1	0,56													0,49
2		0,48												0,48
3			0,50											0,38
4				0,34										0,55
5					0,20									0,33
6						0,14								0,51
7							0,08							0,09
8								0,11						0,38
9									0,11					0,10
10										0,10				0,42
11											0,14			0,05
12												0,20		0,02
13													0,19	0,07
														-0,12

^a 1 — отчаяние; 2 — самоуничтожение; 3 — невыносимая скука; 4 — депрессия; 5 — свобода от привязанностей; 6 — отчужденность; 7 — вынужденная изоляция; 8 — удединение; 9 — перемена места; 10 — печальная пассивность; 11 — активное удединение; 12 — проживание денег; 13 — социальный контакт.

Фактор «активное уединение», составляющий 24,4% от общего распределения, обозначает творческое и плодотворное использование времени в одиночестве; это альтернатива одиночеству. Транжиры, которые реагируют на одиночество тратой денег (данный фактор составляет 17,2% от общего распределения), пытаются развлечь себя (но более экстравагантным образом, чем развлекал себя в одиночестве Гекльберри Финн). Неудивительно, что американцы с годовым доходом более 30 000 долларов указывали в основном именно эти ответы, притом чаще, чем люди с годовым доходом менее 5000 долларов. Фактор «социальный контакт», составляющий 12,0% от общего распределения, решает проблему одиночества весьма просто — «звонком другу» или «посещением когонибудь». Люди, использующие этот способ для решения проблемы одиночества, рассматривают само одиночество как преходящее состояние. И действительно, выверенный индекс социального контакта дает весьма незначительную негативную корреляцию с одиночеством ($r = -0,11$, $p < 0,001$).

Частные корреляции между индексами чувств тесные, что указывает на то, что факторы, представленные в предыдущих таблицах, оказываются ортогональными только благодаря нагрузкам, полученным из факторного анализа. Для большинства людей «чувственное» измерение одиночества, возможно, не является достаточно ясным.

Связь между одиночеством и другими переменными

Мы рассматривали опыт одиночества с точки зрения систематической феноменологической перспективы, если ее можно так назвать. Самовыражения чувств, ассоциируемых с одиночеством, и причины его возникновения в основном структурированы, и эти структуры вполне согласуются с предложенным Вейсом [Weiss, 1973] различием между социальной и эмоциональной изоляцией. Реакции людей на одиночество, не исчерпывая собой всей человеческой феноменологии (мы полагаем, что поведенческие переменные этих реакций описаны довольно точно), также осмысленно структурированы и соотносятся с феноменологией (например, чувства самоуничтожения и депрессии ассоциируются с печально-пассивными

реакциями, см. табл. 6). И теперь нам нетрудно будет выявить возможные причины, корреляты и последствия одиночества, которые могут и не осознаваться респондентами и тем самым не являться частью их феноменологии, хотя наше представление об этих причинах основывается на самовыражениях респондентами одиночества и требует проверки другими методами.

В нашей анкете мы просили респондентов отметить некоторые особенности их детства: смерть или развод родителей (и возраст респондента, в котором это событие произошло), а также оценить взаимоотношения респондента с матерью и отцом. Оказалось, что одиночество взрослых слабо, но существенным образом связано с большинством названных переменных ($0,15 < r < 0,25$, $p < 0,001$). То есть взрослые респонденты, оценившие свои отношения с родителями в детстве как хорошие, считали себя менее одинокими во время нашего опроса. Респонденты, чьи родители развелись до достижения ими 18-летнего возраста, оказались более одинокими во взрослом возрасте, в особенности если развод имел место, когда респонденту еще не исполнилось 6 лет. Мы были удивлены тем фактом, что смерть родителей не оказала все же длительного воздействия на одиночество респондента [Shaver & Rubenstein, 1980].

Вопреки нашим ожиданиям мы получили отрицательный коэффициент корреляции возраста с одиночеством во всех обследованных нами городах. Этот результат расходится с данными Блау [Blau, 1973], Харриса и его сотрудников [Harris & Associates, 1976], Лоуэнталь [Lowenthal, 1968], Лоуэнталь, Тэрнера, Чирибогги [Lowenthal, Thurner & Chiriboga, 1976], Розоу [Rosow, 1962], Шанас [Shanas, 1968] и Таунсенда [Townsend, 1957]. Согласно полученным нами результатам, одиночество в пожилом возрасте является следствием бедности и болезней респондента, а не характерной особенностью возраста как такового.

Оказалось также, что вопреки распространенным представлениям [Packard, 1972] пространственная мобильность не влияла на одиночество взрослых. Мы просили отметить влияние как взрослой, так и детской мобильности и не обнаружили никакой связи между частотой передвижения и одиночеством в настоящее время. Очевидно, весьма мобильные американцы умеют осваивать новое социальное окружение по прибытии в

незнакомую им среду [см. также: Fischer & Phillips, 1982].

Наконец, одиночество и уединенная жизнь получили совершенно разные коэффициенты корреляции с другими переменными. Например, шкала одиночества NYU положительно коррелировала с обобщенным показателем психодинамических симптомов: $r = 0,60$ ($p < 0,001$), а уединенная жизнь не была связана с этим индексом [Shaver & Rubenstein, 1979]¹.

Теоретическое применение

В изучении одиночества прослеживаются два основных теоретических направления. Мы рассмотрим здесь возможность применения наших результатов к этим теориям, представленным прежде всего работами Вейса [Weiss, 1973] и Пепло и ее коллег [Peplau & Perlman, 1979; Peplau, Russell & Heim, 1979b].

Как уже отмечалось выше, Вейс различал эмоциональную и социальную изоляцию, основывая это различие на результатах интервью и наблюдений за двумя группами взрослых: членами организации с названием «Родители без партнеров» и людьми, недавно сменившими одно сообщество на другое. Члены группы «Родители без партнеров» описали много случаев эмоциональной изоляции: ее испытывают те взрослые, у кого умер брачный партнер или кто расстался со своим брачным партнером, но с ними все еще поддерживают отношения некоторые их друзья (социальный контакт). Недавние переселенцы представляли собой противоположный тип — полная семья при отсутствии дружеских связей. И хотя наблюдения Вейса носили целенаправленный характер, он не пытался операционализировать понятия социальной и эмоциональной изоляции. Полученные нами резуль-

таты (а также данные Бреннана [см. Вегпан, 1982]) показывают, что операционализация возможна и эмпирически оправданна.

Используя примеры из художественной литературы, данные нестандартизированных интервью и открытого целевого анкетирования, мы составили свой перечень возможных чувств, причин и реакций на одиночество безотносительно к существующим теориям. И все же наши результаты существенно подкрепляют проводимое Вейсом различие эмоциональной и социальной изоляции. Из четырех факторов чувств два («отчаяние» и «невыносимая скука») концептуально близки эмоциональной и социальной изоляции (соответственно). Из пяти факторов причин две трети их общего распределения обуславливают «свобода от привязанностей» и «отчужденность», вместе взятые. Свобода от привязанностей, отсутствие супруга или любимого человека — это то самое состояние, которое исследовал Вейс, разрабатывая теорию эмоциональной изоляции. Отчужденность — чувство «белой вороны», никчемности, отсутствие близких друзей — весьма напоминает социальную изоляцию недавних переселенцев, обследованных Вейсом, хотя переселение, конечно, нельзя считать единственной причиной отчужденности и социальной изоляции человека.

Выделение этих двух измерений в наших данных является убедительным свидетельством их обоснованности и указывает на то, что для измерения эмоциональной и социальной изоляции могут быть разработаны отдельные шкалы. Чтобы натолкнуть составителей шкал одиночества на мысль о необходимости различения чувств одинокого человека и причин одиночества, мы сознательно выделили эти две категории. Вейс [Weiss, 1973] установил различие эмоциональной и социальной изоляции, проводя одновременную оценку чувств одинокого человека и ситуаций, при которых возникает одиночество. Неясным остается вопрос, должны ли шкалы, измеряющие эмоциональную и социальную изоляцию, ограничиваться только чувствами одиноких людей, отводя ситуативным переменным одиночества скорее объясняющую, нежели классифицирующую роль, или же они должны также включать переменные, описывающие конкретные ситуации. Вероятно, для того чтобы дать наиболее полное истолкование понятий «отчаяние» и «невыносимая скука», несмотря на их успешное различение, при котором

¹ Как уже отмечалось, обособленность слабо связана с одиночеством, но это происходит потому, что многие разведенные, расставшиеся с партнером противоположного пола, и недавно овдовевшие респонденты несчастливы, живя в одиночку. (Респонденты, расставшиеся с партнерами противоположного пола и разведенные, в среднем более одиноки, чем не состоящие в браке вдовы или состоящие в браке респонденты; состоящие же в браке одиноки в меньшей степени, чем остальные.) Одиночки (холостяки), решившие жить одни, не чувствуют себя особенно одинокими.

используются только вопросы о чувствах, необходимо конкретизировать ситуацию, в которой находится одинокий индивид. Разумеется, понятие «невыносимая скука» не способно передать весь тот смысл, который Вейс вкладывал в понятие социальной изоляции.

Проведенный нами анализ чувств одиноких людей позволил выделить два дополнительных фактора одиночества — самоуничтожение и депрессию. Эти факторы не соотносятся ни с одним из понятий Вейса, и не потому, что они не сопоставимы с его теорией, но потому, что не являются *типами* одиночества, такими, как эмоциональная и социальная изоляция. Мы отмечали ранее, что длительное одиночество, особенно сохраняющееся, несмотря на попытки избавиться от него, ведет к самообвинениям из-за отказа в общении или из-за социальной изоляции индивида, а впоследствии и к чувствам отчаяния и депрессии. Естественное следствие этого конечного эмоционального состояния человека мы определили как «печальную пассивность», то есть совокупность таких поведенческих реакций, как плаксивость, переедание, сидение у телевизора, прием лекарств и сонливость. И здесь феноменология и поведение оказались тесно взаимосвязанными.

В своем недавнем исследовании Брэгг (Bragg, 1979) представил данные, связывающие одиночество и депрессию, и затем показал, что одиночество не всегда нужно ассоциировать с депрессией. Люди одинокие и подавленные обычно выражают неудовлетворенность как социальными, так и несоциальными аспектами своей жизни, тогда как не испытывающие чувства подавленности одинокие люди озабочены только социальной неудовлетворенностью. В этом есть смысл, поскольку существует, очевидно, не одна, а несколько причин депрессии. Все же было бы ошибкой не замечать хорошо прослеживаемый переход от состояния одиночества к депрессии. Потеря социальных связей или дефицит социальных связей, в котором индивид сам себя обвиняет, безусловно, ведет к депрессии; и нет ничего случайного в том, что одиночество и депрессия тесно связаны.

Модель объяснений одиночества Пепло [Peplau, Russell & Heim, 1979b] помогает определить значение связи между одиночеством и депрессией и между одиночеством и другими выделенными нами реакциями на него — активным уединением, проживанием денег и наличием или

отсутствием социальных контактов. Пепло и ее коллеги показали, что одинокие люди объясняют свои отрицательные чувства различными способами. Для сбора возможных предполагаемых объяснений одиночества они использовали такие измерения, как внутренняя локализация одиночества, его стабильность и контролируемость [Michela, Peplau & Weeks, 1981]. Индивид, выбирающий (или вынужденный принять) внутренние, стабильные и неконтролируемые атрибуты или объяснения одиночества (например, «Меня совсем не любят»), скорее всего откажется от попыток установить удовлетворительные взаимосвязи и, таким образом, станет наиболее вероятным кандидатом в ряды тех, чей удел — депрессивное и печально-пассивное состояние. Индивид, который считает, что одиночество наступает в результате действия именно внутренних и контролируемых причин, вероятно, предпримет попытку к изменению своего положения; индивид, который винит в своем одиночестве внешние обстоятельства, может разрядиться гневом.

Заслуживает дальнейшего изучения развитие одиночества во времени и связанных с ним причин. Существуют, по всей вероятности, незначительные различия в восприятии правдоподобия различных объяснений одиночества: индивид, чьи родители постоянно ссорятся или состоят в разводе, обычно более других склонен считать, что социальные отношения изначально неконтролируемы и чреватые негативными последствиями [Shaver & Rubenstein, 1980]. Несмотря на предвзятость индивидуального восприятия, оно фактически почти всегда находится под воздействием внешних ситуативных факторов. Человек, даже если он оптимист по своему характеру, регулярно наталкиваясь на отказ в общении (скажем, при переезде на новое место жительства), склонен объяснять это неблагоприятным стечением внутренних, стабильных и неконтролируемых причин. («Что у меня не в порядке? Неужели меня никогда здесь не признают, не поймут?»)

Наш факторный анализ причин, казалось бы, должен был подтвердить три измерения признаков одиночества, разработанные Пепло; в конце концов причины и признаки — очень схожие понятия. Однако составленный нами перечень причин одиночества не содержал всех типов его объяснений, рассмотренных Пепло, Расселом и Хеймом [Peplau, Russell & Heim, 1979b]. При его составлении мы исходили главным образом из ответов, по-

лученных при открытом анкетировании студентов колледжей, завершено до того, как мы познакомились с работой Пепло. Наши респонденты указывали в основном на ситуативные причины своего одиночества. Они не оценивали при этом свои личностные качества, такие, как застенчивость, неумение общаться, внешняя непривлекательность, которые могли бы повлиять на возникновение внутренних факторов. Интересно, что Пепло и ее коллеги получили свою структуру факторов, предложив респондентам в качестве теста на одиночество рассказ о предполагаемом одиноким человеке, сочиненный специально для исследования, и попросив их ответить на *наши* вопросы¹. Связь между этими двумя методиками еще не изучена, но уже сейчас можно предположить, что респонденты чаще всего тогда приписывают себе негативные качества, когда такие оценки предполагаются в ответ на вопросы при закрытом целевом анкетировании, в отличие от открытого анкетирования наподобие нашего, где предлагаются вопросы типа: «По какому поводу вы испытывали наиболее острое одиночество?»

Отказавшись от изучения характерологических причин одиночества, мы подумали, что при составлении шкалы одиночества важно учесть результаты противопоставления характерологических и ситуативных причин одиночества. Шкала одиночества NYU была построена в основном на характерологических свойствах; она включает такие позиции, как «Я — одинокий человек», «Я всегда был одиноким человеком». Таким образом, *в нашем измерении* одиночество тесно коррелирует с депрессией, низкой самооценкой и психосоматическими симптомами этого состояния. В шкале UCLA, наоборот, больше внимания, как нам кажется, уделено характеристикам ситуации, в которой одиночество может возникнуть. Нас удивило, что в 20 различных вопросах шкалы UCLA ни разу не упомянуто слово «одинокий» или «одиночество». В каждом из наших 8 вопросов данное поня-

¹ Разницу между нашими результатами и результатами Пепло можно, видимо, отчасти объяснить существованием хорошо известной дихотомии «участник-наблюдатель» (включенный наблюдатель) [Jones & Nisbett, 1972; Storms, 1973] и более общей «ошибки оценки по наиболее характерному признаку» [Ross, 1977], а также существованием «общей тенденции переоценивать значение личностных, или диспозиционных, факторов, связанных с воздействием окружающей среды».

тие используется весьма широко. И это понятно, ведь Пепло и ее коллеги определяют одиночество в понятиях дефицита социальных связей, что сразу же предполагает и наличие социальной среды.

Мы не настаиваем на своем собственном операциональном определении, отметим только, что результаты наших будущих исследований зависят от способа измерения одиночества.

Прежде чем принять какой-либо инструментарий в качестве наилучшего средства измерения одиночества, если это вообще возможно, необходимо получить психометрические данные его изучения [см. соответствующий раздел в статье Вейса, с. 115—119 наст. изд.]

Перспективы развития феноменологического метода

Как и большинство социологов, мы знаем больше, чем говорят нам наши цифры. Подробные интервью-исповеди предрасположенных к одиночеству людей — тех, кто испытывал одиночество неоднократно и знает о своей особенной чувствительности к нему, — раскрывают такие стороны этого явления, которые пока не могут быть измерены или достаточно ясно поняты. Например, в одном из наших продолжительных интервью мы спрашивали, как одиночество ощущается «физически». Неожиданно для нас большинство интервьюируемых без особых затруднений и колебаний ответили, что оно ощущается как «дыра или пустое пространство в моей груди (или животе, или возле диафрагмы)». Этот ответ опирается на более глубокое и общее понятие «пустоты». Такое замечание стало настолько привычным (оно встречается во всех популярных книгах об одиночестве), что не приходится в нем сомневаться. Но почему именно одинокий человек ощущает пустоту? «Дефицит социальных связей» [Replau & Perlman, 1979], видимо, ассоциируется с «дырой», пустотой в социальном окружении индивида, но почему же этот дефицит ощущается как «дыра» в самом «Я» индивида?

Другой пример. Когда мы просили респондентов косвенным образом представить себе выход из состояния одиночества — по возможности, одну-единственную об-разную картинку той ситуации, в которой одиночество

полностью преодолевается,— они выполняли нашу просьбу без колебаний. Но этот образ зачастую пугал и нас, и их самих. Одна тридцатилетняя женщина представила себе, как она ласково прильнула к смутно различаемой фигуре пожилого мужчины, который лежит на полу. Когда женщину с помощью наводящих вопросов попросили развить этот образ подробнее, она вспомнила, к своему удивлению, как в детстве ее отец всю неделю работавший допоздна, возвращался по пятницам домой рано вечером, переодевался, ложился на пол, на ковер и «ей разрешал вскарабкаться на него, пока он смотрел телевизор». Многие из таких «образных выходов из одиночества», записанных нами, являются воспоминаниями о взаимоотношениях «дети — родители», хотя подобные воспоминания не всегда были столь конкретными.

Стоит ли принимать всерьез эти метафоры и образы? Мы не уверены в этом. Но мы убеждены в том, что было бы ошибкой делать какие-то расчеты и заранее ограничивать изучение одиночества, оставляя неисследованными потенциально значимые его направления. Социальная психология, к сожалению, отличается своей способностью сводить глубинные и увлекательнейшие человеческие проблемы к довольно надуманным и неинтересным обобщениям [Elms, 1975; Moscovici, 1972; Ring, 1967]. Нам бы не хотелось стать свидетелями того, что и одиночество постигает такая же участь. Гарантией против такой возможности стало бы регулярное возвращение к проблемам феноменологии.

*Дженни де Джонг-Гирвельд
и Джоз Раадшелдерс*

Типы одиночества

Одиночество, одна из наиболее серьезных социальных проблем современности,— комплексное явление. «Не знающее классовых, расовых или возрастных границ, одиночество сегодня — это великий уравниватель всего и вся» [Gordon, 1976, p. 16]. Ученые самого различного профиля пытались уловить и передать всю сложность одиночества, проводя различия между такими переживаниями, как одиночество поэта, верующего отшельника, сироты или вдовы. Эту статью мы начинаем с краткого обзора существующих типологий одиночества. Затем мы представим читателям и обсудим новую, выведенную эмпирическим путем типологию одиночества.

Различные типологии одиночества

В литературе по проблеме одиночества высказано много всевозможных предположений о типологиях этого состояния [например: Bragg, 1979; Gaev, 1976; Replau & Perlman, 1982].

Различия между типологиями проводятся по трем основным измерениям, касающимся оценки индивидом его (ее) социального положения, типа испытываемого им дефицита социальных отношений и временной перспективы, связанной с одиночеством. Каждое из них и будет кратко рассмотрено.

Оценочное измерение

Философы часто проводят различие между позитивными и негативными аспектами уединенности и одино-

чества. В немецкой философии традиционно обсуждались различия между позитивными и негативными переживаниями «Einsamkeit» (одиночества). Авторы более ранних работ [Parpert, 1955; Zimmermann, 1785/1786] подчеркивали позитивные аспекты уединения — когда уединенность обеспечивает возможность для рефлексии и общения с Богом и самим собой. В этом контексте «Einsamkeit» рассматривалось как средство реализации силы характера, выбирающего одиночество на определенный ограниченный период времени. Негативные аспекты одиночества были изучены в более поздних работах; здесь акцентировался тип Einsamkeit (иногда — «Vereinsamung»)*, сходный по значению с нашим понятием одиночества [Bitter, 1967a; Carr, 1967; Orpen van, 1967]. Кёльбель [Kölbel, 1960], например, различал четыре типа Einsamkeit:

1. Позитивный внутренний тип («гордое одиночество»), переживаемый как необходимое средство раскрытия новых форм свободы или новых форм общения с другими людьми.
2. Негативный внутренний тип, переживаемый как отчуждение от своего «Я» и от других людей, чувство отчужденности, даже в окружении других людей.
3. Позитивный внешний тип, наличествующий в ситуациях физического уединения, когда ведутся поиски нового позитивного опыта.
4. Негативный внешний тип, наличествующий в том случае, когда внешние обстоятельства (смерть партнера, потеря контакта) ведут к весьма негативным ощущениям одиночества.

Часто повторяющейся темой философских рассуждений подобного рода является утверждение, что позитивный опыт одиночества — более основательная, или «истинная», форма одиночества, а негативный опыт одиночества — это его псевдо- или патологический вариант [Lotz, 1967].

Эмпирические исследования выявили культурные различия по степени индивидуального восприятия одиночества как позитивного или негативного опыта. В 1947 г. Хофштеттер [см.: Hofstätter, 1957] сравнил переживание Einsamkeit немцами и американцами. В немецкой выбор-

ке уединение воспринималось как позитивное явление и ассоциировалось с такими словами, как «сильный» и «здоровый». Наоборот, американцы воспринимали его как глубоко негативный опыт, ассоциировавшийся со страхом. Несколькими годами позже Черник и Штайнмейер [Czernick & Steinmeyer, 1974] повторили это исследование и обнаружили, что среди немцев Einsamkeit воспринимается в более негативном смысле.

Общезнаменитое различие [Moustakas, 1961] одиночества как основополагающего факта человеческого существования и одиночества как психологической реакции на дефицит отношений связано с оценочным измерением. Миускович различает метафизическое, или экзистенциальное, одиночество и психологическое одиночество:

«Я хочу сказать, что человек одинок не только психологически, но и изолирован метафизически. Я не настаиваю на том, что мы постоянно, ежеминутно *чувствуем* или *думаем*, что мы одиноки. Я убежден, что мы *действительно* одинокие люди, но не всегда осознаем это» [Mijskovic, 1979, p. 49].

Фон Витцлебен [Witzleben von, 1958] проводит подобное различие между «первичным» одиночеством как результатом осознания человеком одиночества в мире и «вторичным» одиночеством, обусловленным потерей индивидом социального партнера.

Большинство авторов сосредоточили свое внимание на психологическом одиночестве. Исследователи одиночества, не игнорируя в целом философскую точку зрения на индивида как на безусловно одинокого в некотором экзистенциальном смысле, уделяли основное внимание субъективным реакциям на действительный или воображаемый дефицит социальных отношений.

Природа дефицита социальных отношений

Многие типологии возникали как попытка определить природу дефицита социальных отношений или выделить характеристики социального положения одинокой личности, которое обуславливает ее одиночество. Важным фактором здесь оказывается семейное положение. Вдовство, развод или разрыв отношений — наиболее распространенные ситуации, ведущие к одиночеству.

* Одиночество, отчуждение, изоляция (нем.). — Прим. перев.

Лопата [Lopata, 1969] рассмотрела этот вопрос и определила 11 типов одиночества среди вдов. Каждый тип Лопата непосредственно проверила на тест о роли умершего мужа в жизни вдовы по схеме: муж «как личность, как любовник или кормилец, как товарищ».

Среди типологий дефицита социальных отношений наиболее известным является фундаментальное различие Вейсом эмоционального и социального одиночества:

«Одиночество типа эмоциональной изоляции возникает в отсутствие тесной эмоциональной привязанности, и его можно преодолеть, лишь установив новую эмоциональную привязанность или возобновив ранее утраченную. Люди, переживающие эту форму одиночества, склонны испытывать чувство глубокого уединения, независимо от того, доступно ли им или недоступно общество других. Такой индивид, например, описывает непосредственно окружающий его мир как опустошенный, безлюдный и бессодержательный; чувство глубокого уединения может быть описано и в понятиях внутренней опустошенности; в этом случае индивид обычно говорит, что он (она) испытывает пустоту, оцененное, безразличие.

Одиночество типа социальной изоляции... возникает в отсутствие привлекающих социальных взаимосвязей, и это отсутствие может быть компенсировано включением в такие взаимосвязи. Возьмем, например, замужних женщин, переехавших на жительство в другой район. Им мало чем могут помочь родители независимо от того, насколько прочен их брак; эти женщины испытывают одиночество из-за отсутствия друзей и знакомых, которые разделили бы их интересы, поскольку мужья этих интересов не разделяют. Доминирующими симптомами такой формы одиночества наряду с чувством маргинальности является скука, бесцельность жизни» [Weiss, 1973, p. 18—19, курсив наш].

Эмпирическое подтверждение типология Вейса получила в недавних исследованиях Бреннана и Ослэндера [Brennan & Auslander, 1979], Кутрона [см. с. 384—410 наст. изд.] и Рубинстайн и Шейвера [см. с. 275—300 наст. изд.] Таким образом, можно утверждать, что дальнейшая спецификация различных типов одиночества, основанная на видах дефицита социальных отношений,— плодотворное направление для будущих исследований.

Временная перспектива

Последнее из трех указанных выше основных измерений, по которым проводится различие типологий одиночества, касается продолжительности, или временной перспективы одиночества. Важное значение имеет терапевтически обоснованное различие между хроническим и кратковременным состоянием одиночества. Янг и его

коллеги [см., например: с. 552—592 наст. изд.; Beck & Young, 1978] различают три типа одиночества. Хроническое одиночество развивается тогда, когда в течение длительного периода времени индивид не может установить удовлетворяющие его социальные связи. Ситуативное одиночество зачастую наступает в результате значительных стрессовых событий в жизни, таких, как смерть супруга или разрыв брачных отношений. Ситуативно одинокий индивид после короткого периода дистресса обычно смиряется со своей потерей и преодолевает одиночество. Преходящее одиночество — наиболее распространенная форма этого состояния, относящаяся к кратковременным приступам чувства одиночества. Результаты исследований Гирсона и Перлмана свидетельствуют о значимости этой разновидности типологии для понимания опыта одиночества. Гирсон и Перлман обнаружили, что:

«У ситуативно одиноких индивидов, как и у хронически одиноких индивидов, наблюдалась более глубокая депрессия, чем у не одиноких индивидов. Но ситуативно одинокие индивиды более способны к эмоциональным проявлениям одиночества, чем хронически одинокие люди. Видимо, хронически одинокие индивиды больше сконцентрированы на способах взаимодействия» [Gerson & Perlman, 1979, p. 260].

Итак, мы представили здесь различные типологии одиночества, подчеркивая три основных его аспекта: негативную оценку ситуации (внешних обстоятельств), чувства отчужденности, обусловленного отсутствием определенных социальных взаимоотношений индивида, и временную перспективу, связанную с одиночеством. В большинстве из этих типологий акцентируется один из перечисленных аспектов как доминирующий принцип. Таким образом, некоторые исследователи главное внимание уделяют различению роли ситуации и индивидуальных черт характера в возникновении одиночества, а другие подчеркивают различия во временной перспективе одиночества. Ни одна из типологий, за исключением идей Вейса, не получила широкого признания и применения. На сегодняшний день большинство типологий представляют собой скорее теоретические рассуждения, нежели эмпирически установленные или эмпирически проверенные модели.

По нашему мнению, типология форм одиночества должна иметь теоретическое обоснование. Если допустить, что под одиночеством подразумевается «существо-

вание индивида без некоторого определенного и необходимого взаимоотношения (взаимоотношений)» [Weiss, 1973, p. 17], то в таком случае теоретическое обоснование должно распространяться и на природу и глубину социальных взаимосвязей индивида, так же как оно должно распространяться и на различные характеристики совокупности интимных и значимых связей, которые могут отсутствовать. Следует принимать во внимание и различия во временной перспективе. Таким образом, необходимо *многомерное понятие* одиночества, которое могло бы стать основой эмпирически проверенной многоаспектной классификации или типологии. Ниже мы попытаемся построить и эмпирически проверить такую типологию форм одиночества.

Многомерный конструкт одиночества

Понятие одиночества связано с переживанием индивидом ситуаций, воспринимаемых как нежелательный и неприемлемый для него дефицит определенных отношений в их количественном и качественном измерении. Важно различать эти субъективные чувства одиночества и объективную социальную изоляцию индивида. Объективная социальная изоляция связана с дефицитом продолжительных межличностных отношений. Одиночество соотносится с манерой восприятия, переживания и оценки индивидом его (ее) изолированности, а также с дефицитом общения индивида с другими людьми. Своими оригинальными теоретическими рассуждениями по поводу комплексной природы одиночества мы обязаны идеям Вейса [Weiss, 1973] и нашему собственному контент-анализу биографий 114 одиноких мужчин и женщин. На основе этих данных, а также результатов дополнительных исследований мы выделили три измерения одиночества:

1. *Эмоциональные характеристики* одиночества выявляют отсутствие позитивных эмоций, таких, как счастье, привязанность, и наличие негативных эмоций, таких, как страх и неуверенность.
2. *Тип ущербности* определяет природу недостающих отношений. Здесь решающим является сбор информации о значимых для индивида отношениях. Этот показатель, видимо, значительно варьирует в зависимости от категории исследуемых индивидов

[Gordon, 1976; Weiss, 1973; Wood, 1953]. Для данного измерения возможна и дальнейшая дифференциация [Jong-Gierveld de, 1978] на три подкатегории: чувство ущербности, вызванное отсутствием *интимной привязанности* (E_1), чувство *опустошенности* (E_2) и чувство *покинутости* (E_3).

3. *Временная перспектива* — третье измерение одиночества. Его также можно подразделить на три подкомпонента: степень, до которой одиночество переживается как *неизменное* (E_4), степень, до которой одиночество переживается как *временное* (E_5), и степень, до которой индивид примиряется с одиночеством, усматривая причину одиночества в *других* (своем окружении) (E_6).

Методика

Респонденты

Данные были получены по выборке одиноких, состоящих в браке, разведенных и вдовых взрослых мужчин и женщин. Предыдущее исследование установило значительное влияние пола и семейного положения респондентов на их психологическое благополучие и одиночество [Bradburn, 1969; Jong-Gierveld de, 1971; Gove, 1972a; Knipfer, Clark & Room, 1966; Lopata, 1969; Lynch, 1977]. Так, наша выборка была *стратифицирована* по этим переменным. Имена и адреса респондентов в подвыборках подбирались случайно по переписи населения Гарлема, старого города (с населением около 175 000 человек) *, Пармеренда, быстро растущего города-спутника с большим количеством новостроек (население около 33 000 человек) * и Найюкупа (население около 9000 человек) *, поселка в «зеленом сердце» Голландии.

Около 30% из состоящих в браке респондентов оказались для нас недоступными во время интервьюирования или просто отказались от него. Еще более трудно было установить контакт с людьми, живущими в одиночестве, в особенности с разведенными мужчинами и холостяками. Респондентам по необходимости звонили по телефону по три раза, в результате была получена выборка из 129 не состоящих в браке, 128 разведенных, 131 вдового и 168 состоящих в браке взрослых респон-

* Данные авторов статьи скорее всего за 1977 год.— Прим. ред.

дентов. Число мужчин и женщин было примерно одинаковым. Интервью длилось от двух до трех часов, с последующей в большинстве случаев неформальной беседой с респондентами об одиночестве. Интервью проводилось в период с апреля по август 1978 г.

Опросник

При обследовании применялось несколько методов измерения одиночества: шкала самооценки уровня одиночества в настоящий момент, шестимерная «Шкала одиночества 1965», описание критических жизненных ситуаций, связанных с одиночеством, и многомерный измерительный инструментарий из 34 вопросов, в который были включены и три наших измерения одиночества. Другие вопросы формализованного интервью касались существенных характеристик респондентов, их социальных контактов, уровня самооценки [Brinkman, 1977] и уровня депрессии [Rooijen van, 1979].

Предваряло данный анализ исследование шкалы одиночества из 34 вопросов, проведенное с помощью первичных статистических процедур, использованных в проекте. Вопросы были сформулированы таким образом, чтобы передать суть всех трех предполагаемых измерений одиночества. Предварительно мы выяснили, подтверждают ли эмпирические данные наши изначальные рассуждения. Ответ в основном был положительным. Для проверки гомогенности шкал мы обратились к метрической процедуре Моккена [Mokken, 1970]. Шкала Моккена построена как общая вероятностная много-

Таблица 1

34 вопроса, использованных для оценки многомерного конструкта одиночества

Измерение	Вопросы	<i>N</i>	<i>Rho</i>
1. Эмоции			
Позитивные	Единственный, любимый, необходимый, сильный, счастливый, ценный	0,42	0,70
Негативные	Неуверенный, пугливый, грустный, непонятный, неудачливый, не-	0,38	0,77

Продолжение табл.

Измерение	Вопросы	<i>N</i>	<i>Rho</i>
	везучий, не имеющий цели в жизни, поддержки		
2. Тип социальной ущербности			
<i>E</i> ₁ : интимный партнер	Мне не хватает подходящего/щей мужчины (женщины) В настоящее время у вас нет никого, с кем вы могли бы разделить свою радость и печаль Мне не хватает по-настоящему хорошего друга	0,54	0,82
<i>E</i> ₂ : опустошенность	Я жалею, что у меня нет друга Я ощущаю вокруг себя пустоту Мне не хватает людей вокруг меня Мне не хватает хорошей компании	0,42	0,70
<i>E</i> ₃ : покинутость	Я часто чувствую себя опустошенным Вы не надеетесь больше на проявление какого-либо интереса к себе даже со стороны своего ближайшего родственника Никому в действительности нет до меня дела	0,41	0,55
3. Временная перспектива			
<i>E</i> ₆ : безнадёжность	Одиному человеку решительно не на что надеяться в нашем обществе Ужаснее всего то, что я не вижу конца этому состоянию Если уж одинок, то одинок навсегда Против одиночества нет средства Одиночество невозможно преодолеть даже за длительное время Одиночество неизлечимо, следует научиться жить в одиночестве	0,36	0,70
<i>E</i> ₇ : непрерывность	Говоря об одиночестве, рано или поздно возвращаешься к одному и тому же Рано или поздно одиночество всегда приходит	0,36	0,51
<i>E</i> ₉ : осуждение других	Человек по своей природе не желает избавить другого от его одиночества Если человек одинок, он брошен на произвол судьбы	0,42	0,59

мерная модель, особый случай латентно-структурного анализа. В качестве коэффициента гомогенности использован коэффициент Н Левингера [Loevinger, 1948].

Обзор многомерной структуры шкалы одиночества с вопросами по каждому из его компонентов и оценкой внутренней состоятельности каждой шкалы представлен в табл. 1.

Процедуры, использованные для построения типологии одиночества

Для построения типологии одиночества устанавливается шкала измерения одиночества и оценки, для которых в качестве образца могут быть использованы оценки, полученные респондентом по различным субшкалам. В принципе можно сформулировать огромное количество различных вариантов ответов. Поэтому проблема для нас заключалась в том, чтобы разработать адекватный, но ограниченный по числу набор вариантов ответов.

Прежде всего мы решили, что чувство ущербности является необходимой предпосылкой возникновения одиночества. Поэтому ответы по трем шкалам ущербности (E_1 , E_2 и E_3) и были приняты нами как первый критерий в определении вариантов ответов. Затем мы обратились к измерению временной перспективы, и в частности к субшкале (E_6), которая помогает определить, как воспринимается одиночество — как неизменное и безнадежное состояние или же нет. Ответы по каждой из этих четырех субшкал мы дихотомизировали по медиане и на основе четырех дихотомических шкал составили 16 вариантов ответов. Они обобщены в табл. 2. Каждый из указанных 16 вариантов ответов связан со специфической комбинацией субъективных чувств, определяющих одиночество. Например, вариант № 16 (см. табл. 2) подразумевает респондентов, получивших высокие оценки по всем четырем шкалам и, следовательно, страдающих от дефицита близкой привязанности, испытывающих чувства опустошенности и покинутости и воспринимающих свое одиночество как неизменное относительно времени состояние.

Далее мы попытались сократить число возможных ответов в этом довольно сложном наборе из 16 вариантов

ответов. Для этого мы использовали статистическую процедуру кластерного анализа¹, стремясь получить кластеры, или набор вариантов. Сходство между каждой возможной парой из 16 исходных вариантов ответов оценивалось с помощью ключевых переменных. Полагая, что выбранные нами ключевые переменные значимы для одиночества, мы рассматривали их как меру объективной социальной изоляции и социального участия. Специально были отобраны 12 ключевых переменных, оценивающих уровень и характер интимных отношений, отношения индивида на работе и его отношения с соседями, участие в общественных организациях, а также самооценку удовлетворенности (неудовлетворенности) индивида отношениями в целом.

Таблица 2

Обзор 16 вариантов ответов для шкал одиночества

	$E_1(+)$ $E_2(+)$	$E_1(+)$ $E_2(-)$	$E_1(-)$ $E_2(+)$	$E_1(-)$ $E_2(-)$
$E_3(+)$ $E_6(+)$ Вариант 16	++++ (N=53)	+--+	-+++	---+
$E_3(-)$ $E_6(+)$ Вариант 12	++-+	+---	-+-+	----
$E_3(+)$ $E_6(-)$ Вариант 8	+++-	+--+	-+-+	---+
$E_3(-)$ $E_6(-)$ Вариант 4	++--	+---	-+-+	----
Вариант 15		(N=16)	(N=9)	(N=22)
Вариант 14		(N=26)	(N=15)	(N=73)
Вариант 13		(N=13)	(N=4)	(N=27)
Вариант 11		(N=40)	(N=16)	(N=144)
Вариант 10				
Вариант 6				
Вариант 5				
Вариант 3				
Вариант 2				
Вариант 1				

+ означает, что респондент согласен с одним или более чем одним утверждением данной шкалы.

- означает, что респондент не согласен со всеми утверждениями данной шкалы.

Результаты кластерного анализа с использованием этих 12 ключевых переменных представлены в табл. 3. Таблица отражает распределение 16 исходных вариантов ответов по четырем основным кластерным типам. Как

¹ Была использована процедура иерархического кластерного анализа, в частности полный кластерный анализ связей [см.: Anderberg, 1973; Johnson, 1967; Overall & Klett, 1972]. Для измерения сходства между каждой возможной парой вариантов ответов мы применили также двумерное евклидово измерение расстояния. Вариант ответа № 6 не был включен в кластерный анализ, поскольку в этой группе оказалось лишь четыре случая оцениваемого нами одиночества.

Таблица 3

Распределение 16 исходных вариантов ответа по четырем основным кластерным типам одиночества

	$E_1(+)$ $E_2(+)$	$E_1(+)$ $E_2(-)$	$E_1(-)$ $E_2(+)$	$E_1(-)$ $E_2(-)$
$E_3(+)$ $E_6(+)$	Тип I Вариант 16	Тип II Вариант 15	Тип I Вариант 14	Тип IV Вариант 13
$E_3(-)$ $E_6(+)$	Тип III Вариант 12	Тип III Вариант 11	Тип II Вариант 10	Тип IV Вариант 9
$E_3(+)$ $E_6(-)$	Тип II Вариант 8	Тип II Вариант 7	Тип IV Вариант 6	Тип IV Вариант 5
$E_3(-)$ $E_6(-)$	Тип II Вариант 4	Тип IV Вариант 3	Тип IV Вариант 2	Тип IV Вариант 1

+ означает, что респондент согласен с одним или более чем одним утверждением данной шкалы.

— означает, что респондент не согласен со всеми утверждениями данной шкалы.

Тип I составлен по ответам 78 респондентов, тип II — 85, тип III — 67, тип IV — 326.

видно из таблицы, в основе каждого из четырех типов — набор вариантов ответов, связанных с одиночеством. Например, тип одиночества III включает варианты 11 и 12; для этих вариантов общими являются следующие характеристики: высокий балл, оценивающий дефицит близких отношений (E_1), низкий балл, оценивающий чувство покинутости (E_3), и высокий балл, оценивающий малую вероятность изменений в одиночестве (E_6). Только по измерению E_2 имеются различия между этими вариантами. Таким образом, предложенная типология из четырех типов одиночества осуществляет внутренний контроль над контент-валидностью субшкал, измеряющих чувство одиночества.

В целях четкого истолкования указанных четырех типов одиночества был проведен дискриминантный анализ¹ с использованием тех же 12 ключевых переменных, которые применялись и в кластерном анализе. В результате анализа мы выделили три измерения. На рис. 1

¹ Дискриминантный анализ дал три значимые функции:

	Собственное значение	Каноническая корреляция
Функция 1	0,560	0,599
Функция 2	0,134	0,343
Функция 3	0,069	0,254



Рис. 1. Геометрическое представление расположения четырех типов одиночества в пространстве дискриминантного анализа. Ось III обозначена стрелками: ↑ означает невысокий процент испытываемых респондентом трудностей на работе; ↓ означает высокий процент таких ситуаций у респондентов.

показано расположение четырех типов одиночества в этом трехмерном пространстве.

Как видно из рис. 1, типология может быть представлена одним большим типом IV ($n = 326$), противоположенным в пространстве трем меньшим типам — I, II и III ($n = 78$, $n = 85$, $n = 67$). Ось I отделяет респондентов, имеющих партнера по интимным отношениям, от респондентов, такого партнера не имеющих. Второе измерение (ось II) касается количества дружеских и других отношений, обозначаемых как интимные, и степени удовлетворенности (неудовлетворенности) этими отношениями. Третье измерение (ось III) различает респондентов в зависимости от испытываемых ими трудностей на работе (высокий или низкий процент таких ситуаций).

Таблица 4

Сравнение индивидов в четырех основных типах^a

	Tun I	Tun II	Tun III	Tun IV
Многомерное измерение одиночества:				
Процент согласных с одним и более чем одним вопросом на каждой субшкале				
<i>E</i> ₁ , ущербность, испытываемая в отношениях с партнером	89	82	100	12
<i>E</i> ₂ , чувство опустошенности	80	85	61	5
<i>E</i> ₃ , чувство покинутости	100	49	0	15
<i>E</i> ₆ , бесконечная временная перспектива одиночества	100	18	100	(30)
<i>E</i> ₇ , одиночество как непреходящее чувство	31	8	18	13
<i>E</i> ₉ , усматривают причину и источник одиночества в окружении	55	29	31	25
Негативные эмоции				
— центральная субшкала: беспокойность, печаль	81	70	65	43
— субшкала растерянности	46	26	24	8
— чувство неудачливости (н. з.) ^b	36	31	29	25
Положительные эмоции:				
процент не согласных с одним или более чем одним вопросом субшкалы*	3	1	11	6
Самопризнание в одиночестве:				
Процент респондентов, располагающихся по полученным баллам вокруг медианы на «Шкале одиночества 1965»**	87	67	55	25
Процент ответивших: «Я из тех, кто одинок в обществе»	77	51	57	12
Средняя критических жизненных событий (интервал от 0 до 21)**	4,7	3,7	3,2	1,2
Баллы по 12 ключевым переменным:				
Процент весьма не удовлетворенных отношениями	42	20	12	3
Процент имеющих интимную связь (менее пяти партнеров)	59	32	40	32
Процент имеющих интимную связь с одним партнером	21	24	13	66
Процент имеющих интимные отношения в семье (н. з.)	72	85	76	79
Процент имеющих близкие отношения с соседями и коллегами (н. з.)	59	65	52	53
Процент людей, проявляющих активность	40	52	24	58
Процент нетрудоспособных	26	11	10	7

Продолжение табл. 4

	Tun I	Tun II	Tun III	Tun IV
Процент попадающих в затруднительное положение на работе	13	31	9	18
Процент имеющих мало или не имеющих вообще контактов по месту работы (н. з.)	7	9	14	7
Процент не проявляющих активности в общественных организациях (н. з.)	24	22	37	26
Процент слабо контактирующих или не имеющих вообще контактов с соседями	62	52	37	31
Процент согласных с утверждением: «У меня нет прочных контактов с соседями».	40	29	19	15

^a Все данные сравнительного анализа четырех типов одиноких людей статистически значимы на уровне $p < 0,001$, хотя в отдельных случаях указывается: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

^b Н. з. = не значимо.

Результаты

Анализируя полученные данные, мы выявили четыре различные группы одиноких людей. Самую большую группу (тип IV, 59% выборки) составили неодинокие или в незначительной степени одинокие люди. Три другие группы представляют различные типы одиночества. Респонденты всех трех групп ощущали дефицит интимных отношений (например, супружеских), но различались по своим отношениям с друзьями и сотрудниками, а также по чувству ущербности. В табл. 4 представлены результаты сравнения этих четырех групп одиноких по разнообразию субшкал. Оказалось, что респонденты всех трех групп, испытывающие недостаток интимных отношений, в той или иной форме подвержены эмоциональному одиночеству, согласно Вейсу. Ниже мы охарактеризуем каждую из этих четырех групп.

Люди, не испытывающие одиночества («неодинокие»)

Респонденты, относящиеся к типу IV, не выражают неудовлетворенности своими отношениями. У них довольно многочисленные интимные отношения. Большинство проинтервьюированных нами мужчин и женщин были

отнесены к этой категории «неодиноких». Относительно высокий процент респондентов, составивших тип IV, социально активны и являются членами разнообразных организаций. У неодиноких респондентов обнаружены более обширные и более разнообразные отношения, чем у одиноких респондентов первых трех групп. Естественно, респонденты, относящиеся к типу IV, имели низкий балл по трем субшкалам, измеряющим чувство социальной ущербности (E_1, E_2, E_3). Возможно, что среди мужчин и женщин этой группы есть индивиды, переживающие чувства, сродни вейсовскому одиночеству социальной изоляции. Например, молодая замужняя женщина призналась: «Я часто бываю одна, целый день одна дома — но я не придаю этому значения». Необходимо, следовательно, продолжить тщательное изучение социального одиночества.

Тип I: безнадежно одинокие, полностью не удовлетворенные своими отношениями люди

Тип I представляли 14% респондентов из нашей выборки. Как и в каждом другом из типов одиночества, большинство респондентов, составивших тип I, не имели партнера по интимной связи или супруга. Они также редко устанавливают близкие отношения с кем-либо, к примеру с соседями. Отличительная черта респондентов, представлявших этот тип, — сильное чувство неудовлетворенности своими взаимоотношениями со сверстниками. Так, у них не было тесных дружеских связей, они чувствовали себя опустошенными и покинутыми и считали свое положение относительно безнадежным. Респонденты, отнесенные к типу I, в большей мере, чем представители других групп, склонны обвинять окружающих в своем одиночестве. Они получают высокий балл по шкале «обеспокоенность, печаль». Этот тип одиноких людей испытывает чувство обездоленности — потерю связей, — и неудивительно, что большинство разведенных мужчин и женщин подпадают под данную категорию. Преобладающее настроение респондентов, отнесенных к типу I, — недостаток в близкой привязанности, чувство социальной ущербности, безнадежность в отношении будущего — передала 56-летняя женщина: «Я не уверена

в том, что другие люди хотят мне помочь. С этим нужно справиться самой. Я ложусь на диван и жду телефонного звонка. Я не из тех, кто верит всему. Нет никакой любви и ничего такого вообще. Я чувствую себя так, как будто бы обо мне совсем забыли». А вот заявление 52-летней замужней женщины: «Я в отчаянии; моя жизнь бессмысленна: я полностью разочаровалась в своих друзьях. Сущность моего одиночества в том, что я никому не нужна».

Тип II: периодически и временно одинокие люди

Хотя респонденты этой группы и испытывают недостаток в близкой привязанности или не состоят в браке, они все же в достаточной мере связаны близкими отношениями со своими друзьями и знакомыми. По сравнению с респондентами, представляющими тип I и тип III, они чаще вступают в социальные контакты: на работе, в различных организациях, клубах. Представителей данной группы отличает наибольшая социальная «активность» по сравнению с представителями всех других групп одиноких. Этот тип, составляющий 15% всей выборки, объединил большую часть никогда не состоявших в браке мужчин и женщин, нежели другие типы. Наиболее четкое различие типа II от типа I дает оценка временной перспективы одиночества: респонденты, включенные в тип II, считают, что их одиночество преходящее, и реже чувствуют себя покинутыми. Одна из респонденток — не состоявшая в браке 45-летняя школьная учительница и одновременно заместитель директора школы — рассказала нам: «Если я живу одна, это отнюдь не значит, что я одинока... Да, время от времени я испытываю одиночество, особенно по вечерам. Но у меня столько дел — работа в школе, телевизор, планирование будущего отпуска... Чувство одиночества всегда проходит».

Тип III: пассивно и устойчиво одинокие люди

Хотя респонденты, представляющие тип III, и испытывают недостаток в партнере по интимной связи и им

не хватает каких-то других отношений, они все же не выражают такой неудовлетворенности по этому поводу, как респонденты, относящиеся к типу I или типу II. Оказалось, что представители типа III просто смирились со своим положением. Большинство из них — это вдовцы и вдовы, средний возраст за 55 лет, многие не имеют работы. Люди подобного типа принимают свои социальные лишения как неизбежность (ср. с теорией незанятости Тьюза [Tews, 1974]). Чувствуя себя глубоко одинокими, респонденты типа III не считают себя покинутыми и не винят других в своем положении. Тип III составляет 12% от всей выборки. Чувство бесконечности одиночества во временной перспективе, характерное для респондентов данной группы, выразил один из них — холостой нетрудоспособный мужчина: «Я не выношу этого состояния. Оно отвратительно, я устал... Я иду в кабак, чтобы составить себе хоть какую-то компанию. Пью слишком много. Я хочу умереть».

Выводы

Результаты данного исследования свидетельствуют о целесообразности различения нескольких типов одиночества. Мы считаем, что наши попытки построить типологию одиночества увенчались успехом. В результате проведенного нами анализа различных данных мы получили эмпирическое доказательство содержательной, сравнительной и внешней обоснованности нашей типологии¹. Эти данные свидетельствуют о том, что опыт одиночества

зачастую неодинаков у представителей различных общественных групп. Например, мы обнаружили, что менее всего склонны к одиночеству индивиды, состоящие в браке. Среди одиноких чувства безнадежности и бесконечности одиночества во времени в большей степени характерны для тех, кто разведен и вдов, нежели для тех, кто никогда не состоял в браке. Таким образом, полученная нами типология подтверждает целесообразность различения одиноких индивидов на основе временной перспективы их одиночества [Gerson & Perlman, 1979; см. также с. 552—592 наст. изд.]. Одним словом, наше исследование вполне доказало важность использования многомерного понятия одиночества.

Лишь в одном случае, неожиданном для нас, полученные нами результаты требуют дальнейших пояснений. Мы предполагали, что разработанная нами типология выявит различия между людьми, переживающими эмоциональное одиночество, и людьми, переживающими социальное одиночество [Weiss, 1973]. Однако все типы одиночества в нашей типологии оказались формами эмоционального одиночества. Этот вопрос и должен стать главной темой дальнейших исследований.

¹ Тест на выявление содержательной обоснованности (контент-валидности) составлен Джонг-Гирвельд [см. Jong-Gierveld de, 1978]. Результаты сравнительной обоснованности представлены в табл. 2; самопризнания в одиночестве предсказуемо варьировались по четырем типам одиночества. Внешняя обоснованность также имела высокий балл. Наиболее выраженные типы одиночества оказались у вдовых и разведенных мужчин и женщин, что соответствует и результатам других исследований. Эти четыре типа одиночества обосновывались далее по их значимым связям с депрессией и самооценкой ($p < 0,001$):

Tun I Tun II Tun III Tun IV

Средний балл по шкале депрессии:

0 (низший) — 16 (высший) 11,8 8,9 8,5 6,1

Средний балл по самооценке:

0 (низший) — 11 (высший) 3,3 3,6 3,8 3,9

Карин Рубинстайн
и Филипп Шейвер

Одиночество в двух городах Северо-Востока

В Соединенных Штатах Америки наблюдается растущий интерес к проблеме одиночества. Газеты и популярные журналы печатают огромное количество статей, посвященных одиночеству; реклама использует это понятие для продажи всего — от парфюмерии до предметов религиозного культа; в последнее время одиночество стало часто повторяющимся мотивом в романах и основной темой множества различных пособий. Но несмотря на огромный интерес к одиночеству в стране, социологи только лишь приступают к изучению его природы и причин возникновения. Сказанное отнюдь не означает, что испытывался недостаток в попытках создать теорию одиночества или в различного рода спекулятивных рассуждениях на тему одиночества человека. Некоторые исследователи считают, что одиночество обусловлено пространственной мобильностью, другие связывают его с высоким уровнем разводов, тогда как третьи полагают, что одиночество есть естественное следствие преувеличенного внимания американцев к отдельной личности, как это показано в романе «Моя декада» Т. Вулфа (1976). У журналистов популярен негативный стереотип одиноких пожилых людей, особенно вдовцов: эти люди, оказавшиеся на старости лет не у дел и пережившие своих супругов, как предполагается, доживают в уединении отпущенное им жизнью время. Наиболее выразительные и мрачные картины одиночества описаны «историческими» социологами, которые считают, что распространение одиночества — результат длительного пренебрежения индустриального общества к религии, творческому труду,

большим семьям, а теперь даже и к нуклеарной семье. В русле таких рассуждений «Моя декада» предстает логически завершающей стадией атомизации западного общества.

Обоснованны ли эти теории? Отвечая на данный вопрос, мы для начала составили анкету об одиночестве, которая была напечатана в воскресных приложениях к американским газетам. Часть этой анкеты в том виде, в каком она появилась в нью-йоркской газете «Дейли ньюс» и уорчестерской (Массачусетс) «Телеграм», представлена в конце этой статьи. Здесь мы рассмотрим результаты ответов на анкету, полученные в этих двух северо-восточных городах. Поскольку результаты анкетирования по двум городам оказались очень сходными, мы полагаем, что они могут быть обобщены с поправками и для других урбанизированных районов.

Гипотезы

В пользу нашего исследования говорит тот факт, что до сих пор нет существенных эмпирических данных по изучению одиночества. Поэтому мы были вынуждены составить свою анкету, исходя из собственных догадок (основанных отчасти на результатах опросов Шейвера и Фридмена, [Shaver & Freedman, 1976]) и теоретических рассуждений об одиночестве и концептуально связанных с ним проблемах.

Один из таких теоретиков — психиатр Джон Боулби, автор классического двухтомника «Привязанность и утрата». Согласно Боулби [Bowlby, 1973], у людей выработаны механизмы, способствующие их взаимному сближению, поскольку общеизвестно, что безопаснее жить и странствовать сообща. Таким образом, пребывание в одиночестве является (для людей и многих других животных) «естественным аналогом» опасности. В детстве это — естественное «опасение разлуки», связанное с отсутствием родителей (особенно матери). Если отсутствие родителей длится долго, то оно способствует развитию чувства незащищенности и невроза. Обобщая содержание одного из томов о «Разлуке», Боулби выдвигает три теоретических положения: 1) если индивид убежден, что лицо к которому он привязан, при необходимости будет доступно ему всегда, он (или она) менее

страшится разлуки, нежели индивид, не имеющий такой уверенности; 2) чувство привязанности возникает постепенно, в пору детства и отрочества, когда зарождаются ожидания (перспективы), сохраняющиеся у индивида в течение всей жизни; 3) поведение родителей является решающим фактором, формирующим детское чувство привязанности или опасения разлуки.

Если Боулби прав в своих предположениях, то отсюда, вероятно, следует вывод, что хроническое взрослое одиночество можно проследить, возвращаясь к самым ранним детским переживаниям разлуки, утраты привязанности или страха получить отказ в ней. Некоторые вопросы нашего исследования (§ 25—31 в конце этой статьи) предназначены для проверки такой вероятности. Респондентов просили высказаться о потере родителей по причине их смерти и развода, о близости к матери и к отцу, о зависимости от матери и от отца, о степени уверенности в них, то есть «считает ли респондент своих родителей *надежной* и *прочной* опорой в жизни. Насколько он мог бы действительно рассчитывать на них?»

Другим фактором, который, по мнению исследователей, может обуславливать страх разлуки или дистресс, является пространственная мобильность. В «*Нации странников*» (1972) Венс Паккард говорит, что средний американец меняет место жительства 14 раз в течение жизни, а каждый год свои адреса меняют по крайней мере 40 млн. американцев. Паккард квалифицирует такую жажду к перемене мест как окончательную «беспочвенность» американцев, приводя в качестве подтверждения этой мысли огромный интерес своих соотечественников к спонтанно возникающим группам, популярности «радиожокеев», ведущих прямые передачи, гостей различных теле- и радиопрограмм, завсегдатаев баров, клубов, жилых комплексов для одиночек и тенденцию к обособленности поколений.

Чтобы проверить достоверность высказываний Паккарда, мы составили вопросник и попросили каждого респондента указать количество передвижений в детстве (§ 23) и в зрелом возрасте (§ 24), продолжительность пребывания в сообществе в настоящее время (§ 5) и количество лиц, на которых он может положиться в случае необходимости (§ 53). При подтверждении одиночества респонденту предлагалось ответить на вопрос, являлись

ли «слишком частые переезды» одной из причин одиночества (§ 69).

Другим коррелятом одиночества считается возраст, но направленность этой корреляции нам трудно было предсказать. С одной стороны, журналисты били тревогу из-за роста численности «стариков», которые живут одни, зачастую изображая их социально изолированными, жалкими и одинокими. С другой стороны, опыт исследования в Нью-Йоркском университете, а также работы Эриксона [Erikson, 1950], касающиеся «болезней роста» и проблемы «близость против изоляции», от которой страдают, как правило, в юности, насторожили нас в том плане, что многие молодые люди испытывают глубокое одиночество, хотя они и менее предрасположены жить обособленно, нежели пожилые люди.

Четвертая тема исследования затрагивала вопросы самооценки и восприятия мнений о себе других. В наших опытных исследованиях и в работе Розенберга [Rosenberg, 1965] предполагалось, что одинокие люди склонны быть недовольными собой. Имеется по крайней мере два различных вида объяснений такой самооценки: 1) индивид, который хочет, но не может завязать дружеские или приятельские отношения, вероятнее всего, обвинит самого себя в этой неудаче; 2) люди, сомневающиеся в своих достоинствах, менее предрасположены к риску, нежели их самоуверенные сверстники, что иногда необходимо для установления социальных связей. Более того, предыдущие исследования [см., например: Scheerer, 1949; Berger, 1952, 1955] показали, что люди, недовольные собой, склонны также недолюбливать и других, возможно, потому, что это защищает их от отказов в контакте со стороны других. Какова бы ни была причина такого поведения, неприязнь к окружающим, видимо, способствует сохранению социальной изоляции индивида, одиночества и низкой самооценки.

Исследуя связь между одиночеством и самооценкой, а также потенциальным порочным кругом, включающим недовольство человека самим собой и неприязнь к другим людям, мы предложили ответить на вопросы о собственной привлекательности респондента (§ 77), его способности нравиться (§ 78), а также самооценке, дружелюбии, стеснительности и расположении к другим (все в § 81).

Действительно ли одинокие взрослые имеют меньше друзей, чем их неодинокие сверстники? Входят ли они

в меньшее число групп и менее социализированы? Проводят ли они меньше времени у телефона? Предрасположены ли они более других к обособленности? Испытывают ли они неудовлетворение по поводу того, что другие люди считают вполне достаточным количеством социальных связей? Другими словами, является ли одиночество результатом объективно обусловленной социальной изоляции или это субъективное чувство, которое люди могут испытывать даже в кругу друзей и семьи? Некоторые вопросы нашей анкеты касались именно этих проблем.

По нашему мнению, только Джеймс Линч, известный теоретик одиночества, с чрезмерной готовностью согласился с тем, что одиночество и уединенность — синонимы. В своей интригующей книге «*Разбитое сердце: медицинские последствия одиночества*» [Lynch, 1977] Линч доказывает, что люди, которые живут одни, чрезвычайно восприимчивы к серьезным заболеваниям, и у них чаще наступает преждевременная смерть. Нам показалось, что гипотеза Линча достаточно обоснованна для определения одиночества, но недостаточно обоснованна для определения уединенности. Поэтому мы включили в анкету список вопросов о психическом и физическом здоровье (# 32), которые могут быть проверены на взаимосвязь с: 1) уединенностью (фокус Линча) и 2) чувствами одиночества (наш фокус).

Вопросы исследования

Помимо гипотез, рассмотренных выше, нас интересовали три общих вопроса: 1) Что чувствуют люди, когда они «одинок»? Существует ли ограниченная, сугубо специфическая совокупность факторов, которая определяет одиночество для большинства людей? 2) Как объясняют люди одиночество? Обвиняют ли они в этом самих себя или же обстоятельства, в которых оказываются? Какие личностные и ситуативные факторы обычно используются для объяснения одиночества? 3) Что люди делают, когда они чувствуют себя одиноко? Можно ли объединить реакции человека на одиночество в несколько смысловых категорий?

Для того чтобы ответить на эти вопросы, мы завершили опытное исследование и провели серию опросов.

Они помогли нам составить списки альтернативных ответов на вопросы 65, 66 и 84 нашей анкеты.

Опросы

Большинство анкетных вопросов (всего было предложено 84 вопроса) можно разделить на 5 категорий: вопросы демографии, семейных корней, социальной активности, личной удовлетворенности и одиночества. Демографические вопросы касались возраста, пола, семейного положения, дохода, образования и рода занятий. Вопросы о семейных корнях оценивали качество отношений респондентов с каждым из его (ее) родителей. Вопросы из категории социальной активности очерчивали социальный мир респондента, в них речь шла об организациях, к которым он (она) принадлежит, о количестве личных и деловых бесед, проводимых в течение дня, и о регулярности участия в различного рода общественной деятельности. Вопросы о личной удовлетворенности респондентов требовали ответа, насколько они удовлетворены или не удовлетворены всем — начиная с их жилища (домов, квартир) и кончая будущими жизненными перспективами. Наконец, вопросы об одиночестве касались всех аспектов одинокого существования: *насколько* одинок респондент (восемь отдельных вопросов), *причины* его (ее) одинокого существования, что он (она) *чувствует* в одиночестве и что он (она) *делает*, когда чувствует себя одиноким.

Результаты

Кто отвечал в Нью-Йорке ¹

На вопросы анкеты отвечали люди всех возрастов — от 18 до 88 лет. Основная возрастная группа — 35,4 года (31% респондентов составили 25—35-летние). В анкете были представлены все уровни дохода и образования и

¹ Приведенные здесь данные относятся исключительно к нью-йоркской выборке; не считая распределения по расовому признаку, эти результаты почти тождественны данным, полученным в уорчестерской выборке.

самые разнообразные виды занятий. Более одной трети респондентов оказались одиночки, 30% состояли в первом браке и 23% были либо разведены, либо расстались, либо овдовели, 50% респондентов имели детей. На вопросы анкеты ответили представители основных религиозных общин, а также 25 этнических и расовых групп: 51% выборки составили католики, 19 — протестанты, 15 — евреи, 14 — негры, 22 — итальянцы, 13 — ирландцы, 7% — испаноязычные американцы.

Единственный показатель, по которому данная выборка, очевидно, не может быть репрезентативной для Нью-Йоркского региона, — это 74% респондентов-женщин. Мы не знаем, о чем именно говорит такой высокий уровень ответов, полученных от женщин; о том, что газету «Дейли ньюс» читают в основном женщины, что мужчины и женщины проявляют неодинаковый интерес к одиночеству, или женщинам просто больше нравится заполнять анкеты, где нужно отвечать на вопросы, касающиеся личных переживаний. Но нам известно, что среди отвечавших женщины не были более одиночками, чем мужчины.

Нас интересовало прежде всего распределение одиноких и неодиноких среди тех, кто отвечал. Хотя некоторые люди писали на листке с ответами: «Только одинокий человек потрудился бы заполнить это», около половины респондентов указали, что они не часто бывают одиноки («случается», «редко» или «никогда»). Лишь 16% респондентов оказались одиночками большую часть жизни¹.

Гипотеза Боулби

В обеих выборках — в Нью-Йорке и Уорчестере — были выявлены значимые связи между сочувствием родителей и близостью к ним, с одной стороны, и степенью указанного респондентом одиночества — с другой.

Респонденты, у которых устанавливались теплые взаимоотношения с родителями, были менее предраспо-

¹ Одиночество определялось подсчетом установленных для каждого из восьми вопросов по одиночеству баллов и их дальнейшим суммированием. Внутренняя состоятельность и надежность этой восьмимерной шкалы составляет 0,88 (довольно высокий показатель для такого сокращенного варианта измерения).

ложены к одиночеству, чем те респонденты, у которых сложились неприязненные и безучастные отношения с родителями. Мы обнаружили также тесную связь между способностью доверять родителям и одиночеством: именно наименее одинокие люди с большей готовностью оценивали своих родителей как «надежную и верную опору в жизни». Поскольку респонденты считали своих родителей близкими и надежными друзьями, постольку у них и не возникало проблемы одиночества в зрелом возрасте. В то же время конфликтные отношения с родителями, на которых нельзя было положиться или обратиться за помощью к ним, связывались с умеренным одиночеством взрослого человека, а отсутствие кого-либо одного из родителей приводило к самому глубокому одиночеству в зрелом возрасте.

Для одиночества в зрелом возрасте потеря одного из родителей в результате развода, как выяснилось, более ощутима, нежели потеря его в результате смерти. Респондент, чьи родители развелись, когда ему не было и 18 лет, более глубоко испытывал одиночество в зрелости, чем респондент, чьи родители развелись, когда он был постарше, или не развелись вообще. Кроме того, установлена обратная связь между возрастом респондента во время развода родителей и его одиночеством в зрелости (чем моложе респондент во время развода родителей, тем более он одинок в зрелости). Мы не обнаружили значимых различий в одиночестве между респондентами, чьи родители умерли до того, как респондент достиг 18-летнего возраста, и респондентами, чьи родители умерли после достижения респондентом 18-летнего возраста или же до сих пор живы.

Эти предварительные результаты подтверждают теорию Боулби [Bowlby, 1973]. Полученные нами данные дают возможность предположить, что хронический «страх разлуки» делает индивида более уязвимым в жизненных обстоятельствах, что может стать причиной одиночества. Наименее уязвимы в зрелом возрасте те, кто вырос при поддержке родителей, наиболее уязвимы те, кто лишился родителей в результате развода или разлуки (но не в результате смерти). Вероятно, потенциально близкий, доступный для общения разведенный родитель воспринимается ребенком как *выбравший* разлуку, то есть отказавшийся от ребенка, в то время как об умершем родителе дети обычно не говорят, что он выбрал разлуку.

Дальнейшее развитие этих умозаключений для будущих поколений американцев неутешительно, если учесть, что демографы из бюро по переписи населения [Glick & Norton, 1977] предсказывают, что 45% всех детей, родившихся в 1977 году, будут, вероятно, жить, *по крайней мере* несколько месяцев, только с одним из родителей.

Гипотеза Паккарда

Одиночество в зрелом возрасте *не* связывалось с количеством лет, проведенных респондентом в нынешнем его (ее) сообществе (если только этот период не меньше года), количеством переездов в детстве или количеством переездов в зрелости. (Такие результаты были получены как при анкетировании жителей Нью-Йорка, так и в уорчестерской выборке.)

Замечание Паккарда о том, что первопричиной одиночества является пространственная мобильность, оказалось неверным по крайней мере для большинства неугомонных путешественников. Возможно, люди, часто меняющие место жительства, обнаруживают большую готовность пойти на социальный риск (или предрасположены к этому), поскольку чаще практикуют такую модель поведения с целью установления новых дружеских связей. У людей, переезжающих с места на место, друзей не меньше, чем у тех, кто ведет оседлый образ жизни, так же, как те, кто часто путешествует, не менее удовлетворены своими дружескими связями.

Возраст и одиночество

Возможно, самый поразительный результат проведенного нами исследования состоял в том, что и в Нью-Йорке, и в Уорчестере респонденты старшего возраста оказались значительно менее одиноки, чем молодые респонденты. Более того, как выяснилось из ответов на нашу анкету, у пожилых респондентов больше близких друзей (хотя они проводят меньше времени с ними), и они более удовлетворены своими дружескими связями, нежели молодые. Респонденты старшего возраста представляют большее число различных социальных групп, реже смотрят телевизор и реже «напиваются» или «балдеют».

В зависимости от возраста обнаруживаются также и различные установки в отношении самих себя. У людей, которым за 60, более высокая самооценка, чем у респондентов в возрасте 25 лет, и чувствуют они себя более «независимо». Для них «наличие любимого или сексуального партнера» уже не столь важно. Как ни странно, респонденты старшего возраста даже жалуются меньше, чем молодые, на большинство физических и психических недомоганий или недостатков (таких, как головная боль, плохой аппетит, слезливость, раздражительность, неспособность взять себя в руки).

Конечно, следует иметь в виду, что живущие действительно изолированно или одинокие пожилые люди, возможно, не могут купить газету и заполнить нашу анкету. Но статистика не подтверждает распространенного стереотипа, навязанного средствами массовой информации, о пожилых американцах как о больных, прикованных к постели или находящихся под чьей-то опекой. В действительности у тех, кому исполнилось 65 лет, случаи острых заболеваний встречаются реже и, согласно Отчету о переписи 1970 г., только 4% американцев старше 65 лет живут в домах престарелых или других заведениях подобного типа. Наши результаты представляются достаточно убедительными и обоснованными (к тому же они часто проверялись в других исследованиях), чтобы предположить, что одиночество — проблема главным образом молодых. Сходные результаты были получены, например, Розоу [Rosow, 1962], Шанас и ее коллегами [Shanas et al., 1968] и Лоуэнталь, Тэрнером и Чирибогой [Lowenthal, Thurner & Chiriboga, 1975]. Исследуя социальную интеграцию среди пенсионеров, Розоу обнаружил, что только «меньшинство пожилых людей одиноко». Шанас и ее коллеги использовали случайную районированную выборку в трех странах (Соединенных Штатах Америки, Великобритании и Дании) для изучения роли пожилых людей в индустриальных обществах. Они сообщили, что 80% пожилых (тех, кому за 65) «редко» или «никогда» не чувствуют себя одинокими. И только 9% опрошенных чувствуют себя одинокими «часто». Еще раньше Шанас и ее помощники заявили следующее: «Относительно мало пожилых людей чувствуют себя одинокими часто. Эти результаты свидетельствуют о том, насколько преувеличенными были многие пессимистические и сбивающие с толку спеку-

ляции об одиночестве стариков в индустриально развитых странах». Они сделали вывод о том, что одиночество не обязательно развивается у тех людей, кто физически изолирован от других, но является «ответом индивида на складывающиеся обстоятельства» [Shanas et al., 1968, p. 270].

Совсем недавно исследователи, подразделяющие зрелую жизнь человека (начиная с окончания школы) на четыре стадии [Lowenthal, Thurner & Chiriboga, 1975], выявили, что наиболее одинокими являются как раз выпускники школ. Это одиночество постепенно убывало, начиная с периода окончания школы, проходя через первый брак к зрелому возрасту и, наконец, к предпенсионному возрасту, для которого одиночество наименее характерно. (Лоуэнталь, Тэрнер и Чирибога установили также, что с возрастом постепенно убывают депрессия, скука и озабоченность.)

Эти возрастные отклонения сопоставимы с теорией психосоциального развития Эриксона [Erikson, 1950]. Характерный для молодых кризис «близость против изоляции» заключается в установлении интимных отношений, поэтому лица данной возрастной группы особенно обеспокоены своей «свободой от привязанностей». Зачастую представления молодых об идеальной близости совершенно не согласуются с их действительными взаимоотношениями, и боль разочарования от этого несоответствия переходит в чувство одиночества и отчуждение.

Люди старшего возраста менее одиноки, хотя они и в большей степени предрасположены жить одни, чем молодые. Следовательно, одиночество и уединенность — совершенно разные состояния вопреки предположениям Линча [Lynch, 1977]. Некоторые наиболее одинокие респонденты живут с родителями, часть из них состоит в браке, и лишь немногие живут в пансионах (общезжитиях). Вот что сообщила о себе одна респондентка из Нью-Йорка: «Можно быть одному и не быть одиноким. Но можно быть одиноким и никогда не бывать одному. С тех пор как умер мой первый муж, у меня внутри поселилось одиночество, пустота, никогда не заполняющаяся. Это правда, несмотря на то что я вышла замуж вторично менее чем через год после смерти первого мужа».

Важным открытием для нас явилась низкая самооценка одиноких людей ($r = 0,59, 0,57$)¹. Более того, мы обнаружили, что одинокие люди склонны любить других меньше, чем неодинокие ($r = 0,22, 0,27$). Все вопросы анкеты, требующие от респондента самооценки, касаются одиночества. Чем более положительно индивид оценивает самого себя, тем менее одиноким он себя чувствует. Этот положительный образ «Я» включает восприятие индивидом себя как «желанного», «привлекательного», «располагающего к дружбе», «без лишнего стеснения» и контролирующего свою жизнь (см. № 80; полученные по этим пунктам корреляции варьировались от 0,20 до 0,50). Было установлено, что люди, верящие в то, что их жизнь имеет «смысл и цель», менее предрасположены к одиночеству ($r = 0,46, 0,49$). (Этот показатель не является аналогом религиозной веры, корреляции между религиозностью и одиночеством не обнаружено.) Наконец, одинокие люди также склонны «скучать» ($r = 0,51, 0,51$) и «быть несчастными» ($r = 0,57, 0,64$).

Тот факт, что одинокие люди недолюбливают других, вероятно, имеет отношение к самозащите. Если индивид чувствует себя уязвимым в том, что боится получить отказ в общении, то одним из способов самозащиты как раз и служит заявление о том, что другие ему не нужны. В действительности низкая самооценка коррелирует с отрицанием утверждения «Мне нравится большинство людей, с которыми я знакомлюсь» ($r = 0,21, 0,35$). У людей с низкой самооценкой мало друзей, они реже участвуют в общественных организациях и представляют меньшее число различных социальных групп, меньше «заяты» в течение недели и чаще скучают в выходные. Эти и предшествующие результаты исследований позволили нам определить один из возможных путей, ведущих к хроническому одиночеству. Некоторые одинокие люди, возможно, испытали в детстве настоящий или воображаемый ими отказ в общении, который

¹ Коэффициенты корреляции в скобках указывают на тесную связь между двумя переменными — в данном случае одиночеством и самооценкой. Там, где указаны две цифры, первая обозначает результат нью-йоркской выборки, вторая — уорчестерской выборки. Обе эти цифры приводятся с тем, чтобы показать, насколько сходными они являются.

заставил их усомниться в собственных достоинствах и почувствовать раздражение или подозрительность по отношению к другим. Подобное испытание в свою очередь могло вызвать у них неприятие социального риска, усугубить их социальную изоляцию, неудовлетворенность дружескими отношениями и, наконец, привести к углублению одиночества. Другими словами, одиночество и низкая самооценка взаимно усиливают друг друга.

Социальная жизнь

Поскольку для одиноких людей *характерен* невысокий уровень социальных связей, они могут испытывать, в сущности, реальную потребность в других, однако еще более значимой детерминантой их одиночества является *неудовлетворенность* имеющимися социальными связями. У одиноких людей мало друзей, они являются членами меньшего числа организаций и реже посещают церковь, различного рода общественные собрания и группы, им реже звонят по телефону, чем неодиноким людям. Одинокие тратят мало времени на общение каждую неделю, они могут положиться на меньшее число людей в случае необходимости и обычно толком не знают своих соседей. Однако такие связи (в целом от 0,10 до 0,30) далеко не так прочны, как связи между одиночеством и вопросами, измеряющими удовлетворенность этим состоянием.

Одинокие люди — это неудовлетворенные люди. Они не удовлетворены своей жизненной ситуацией ($r=0,42$, $0,54$), количеством имеющихся друзей ($r=0,47$, $0,46$) и качеством дружеских связей ($r=0,41$, $0,35$), своими брачными отношениями или любовными связями ($r=0,43$, $0,52$), количеством случайных ($r=0,20$, $0,22$) и личных бесед ($r=0,30$, $0,33$), происходящих за день, и своей сексуальной жизнью ($r=0,38$, $0,41$). К сожалению, мы не можем судить, исходя из наших результатов, какую часть этой широко распространенной неудовлетворенности можно отнести за счет объективно низких стандартов общения и какую часть — за счет нереально завышенных личных потребностей и стандартов.

Степень одиночества *не* связывается с количеством лет, проведенных индивидом в одиночестве ($r=0,06$, $0,02$). Люди, живущие в одиночку, *совсем не обязательно одиноки*, так же, как и не обязательно больны (вопреки утверждениям Линча [Lynch, 1977]). Мы не обнаружили различий в самооценках психического и физического здоровья респондентов, которые живут одни, и респондентов, которые живут не одни. Одиноких людей, однако, больше беспокоят *все* эти симптомы, ведущие к одиночеству, особенно чувства отчаяния и вины, необъяснимый страх, раздражение и беспокойство. Мы составили сводный индекс здоровья и стресса (при помощи факторного анализа [см.: Nie et al., 1975]), основанный на выверенной сумме всех пунктов из вопроса № 32 (список психосоматических симптомов). Мы *не* выявили различий по этому индексу между теми, кто живет в одиночку, и теми, кто не живет один. И все же мы обнаружили очень тесную связь между индексом здоровья/стресса и одиночества респондентов ($r=0,60$, $0,63$).

Сходные результаты получили Шанас и ее коллеги [Shanas et al., 1968] и Таунсенд [Townsend, 1957]. В обоих исследованиях одиночество ассоциировалось с признаниями респондентов об относительно слабом здоровье, что было бы верно, если не учитывать их образ жизни (живет один или не один). Таунсенд, проводивший исследование в Лондоне, обратил внимание на различие между социальной изоляцией и одиночеством у пожилых. Он установил, что люди, живущие в относительной изоляции, зачастую бывают *не так одиноки*, как те, кто «живет в лоне большой семьи». Таунсенд сделал вывод, что в объяснении одиночества потеря любимого человека более значима, чем социальная изоляция индивида.

Как ощущается одиночество

Когда люди называют себя «одинокими», они чаще всего руководствуются следующими чувствами: депрессией, печалью, скукой, жалостью к себе, тоской по какому-то конкретному человеку. Мы применили фактор-

ный анализ 27 чувств, ассоциировавшихся с одиночеством (вопрос № 65), чтобы установить, существуют ли достаточно определенные совокупности чувств, которые объясняют это состояние. В обеих выборках — нью-йоркской и уорчестерской — было выявлено 4 фактора (см. табл. 1).

Таблица 1

Факторный анализ эмоциональных состояний
одинокого человека

Фактор 1: отчаяние	Фактор 2: самоуничижение	Фактор 3: невыносимая скука	Фактор 4: депрессия
Отчаяние	Ощущение собственной непривлекательности	Нетерпеливость	Тоска
Паника	Никчемность	Скука	Подавленность
Беспомощность	Ощущение собственной глупости	Желание к перемене мест	Опущенность
Напуганность	Застенчивость	Скованность	Изолированность
Утрата надежды	Незащищенность	Раздражительность	Жалость к себе
Покинутость		Неспособность взять себя в руки	Меланхолия
Ранимость			Отчужденность Тоска по конкретному человеку

Первый и статистически наиболее значимый фактор в нашем анализе — «отчаяние». Он свидетельствует о том, что в состоянии одиночества превалирует беспокорство по поводу неспособности индивида удовлетворить свою существенную потребность. Третий фактор — «невыносимая скука» — объясняет более умеренную форму одиночества, что-то вроде непривычного ощущения, когда в субботу вечером человек остается один или когда он совершает деловую поездку один, и она проходит без каких-либо приключений. Факторы 2 и 4 — «самоуничижение» и «депрессия», — вероятно, являются реакциями на предположительное чувство одиночества. Самоуничижение можно рассматри-

вать как неприязнь к себе (чувство «непривлекательности», «глупости», «никчемности»); депрессия определяется здесь как более пассивное состояние, характеризующееся жалостью к себе. Эти группы чувств напоминают о двух основных теориях, усматривающих причину депрессии в некоей утрате: теории психоанализа [Freud, 1917], согласно которой депрессия является результатом направленной вовнутрь агрессивности, и теории Селигмана [Seligman, 1975], основывающейся на понятии «усвоенной беспомощности».

С чем люди связывают одиночество?

Люди более всего склонны соотносить свое одиночество с: 1) уединенностью, 2) скукой, 3) отсутствием супруга или любимого человека.

Таким образом, и в Нью-Йорке, и в Уорчестере в качестве причины одиночества называлась прежде всего *ситуация*, в которой оказывался одинокий индивид. Факторный анализ с перечнем 20 возможных причин уединенности (вопрос № 66) дал 5 различных категорий причин одиночества и в Нью-Йорке, и в Уорчестере (см. табл. 2).

Таблица 2

Факторный анализ причин одиночества

Фактор 1: свобода от привязанностей	Фактор 2: отчужденность	Фактор 3: вынужденная изоляция	Фактор 4: уединенность	Фактор 5: перемена места
Отсутствие супруга	Чувствую себя «белой вороной»	Привязанность к дому	«Прихожу домой в пустой дом»	Пребывание вдали от дома
Отсутствие сексуального партнера	Непонимание со стороны других	Прикован к постели	«Всеми покинут»	Новое место работы или учёбы
Разрыв отношений с супругом или с любимым человеком	Никчемность	Отсутствие средств передвижения		Слишком частые переезды
		Отсутствие близких друзей		Частые разъезды

Эти категории — почти что самообъясняющие причины одиночества. Первый фактор выявляет желание иметь какого-то конкретного человека, супруга или любимого. Второй фактор указывает на потребность в подходящем и понимающем друге или группе друзей. Третий и пятый факторы называют причиной одиночества вынужденную изоляцию. Четвертый фактор — «уединенность» — описывает обычно ситуации, в которых наблюдается полное отсутствие других людей. Фактор «вынужденная изоляция» характеризует главным образом неуверенных и неуравновешенных пожилых людей, тогда как фактор «отчуждение» применим в основном к молодым людям. Отсутствие привязанности — особенно важная причина одиночества молодых, а также тех, кто недавно расстался с близкими ему людьми, и разведенных всех возрастов.

Что люди предпринимают, когда чувствуют себя одинокими?

Мы предложили перечень из 24 возможных реакций на одиночество (вопрос № 84). Наиболее часто респонденты выбирали альтернативы: «смотрю телевизор», «слушаю музыку», «звоню другу» и «читаю». В ходе

Таблица 3

Факторный анализ реакций на одиночество

Фактор 1: печальная пассивность	Фактор 2: активное уединение	Фактор 3: проживание денег	Фактор 4: социальный контакт
Плáчу	Учусь или работаю	Транжирую деньги	Звоню другу
Сплю	Пишу	Делаю покупки	Иду к кому-нибудь в гости
Сажу и размышляю	Слушаю музыку		
Ничего не делаю	Делаю зарядку		
Переедаю	Гуляю		
Принимаю транквилизаторы	Занимаюсь любимым делом		
Смотрю телевизор	Хожу в кино		
Пью или «отключаюсь»	Читаю		
	Музицирую		

анализа ответов по всем 24 вопросам выявлено 4 различных фактора причин одиночества (см. табл. 3). «Печальная пассивность» (фактор 1) — характерная реакция на одиночество среди тех, кто хронически одинок или глубоко одинок. Такие люди пребывают в состоянии летаргического самосострадания, которое не очень-то привлекает других и, вероятно, замыкает порочный круг низкой самооценки и одиночества, рассматривавшего выше. Пассивные и коммуникативные реакции на одиночество не облегчают этого состояния, но лишь затягивают его. Любопытно отметить, что просмотр телепередач попадает в ту же категорию факторов, что и прием транквилизаторов.

Три остальных фактора представляют собой различные решения проблемы одиночества, выбираемые людьми, которые бывают одиноки лишь время от времени. «Активное уединение» — это плодотворное и творческое использование времени, проводимого в одиночестве, своего рода альтернатива одиночеству. Транжиры, реагирующие на одиночество «тратой денег», стремятся компенсировать свои негативные ощущения или по крайней мере предпринимают активные попытки развлечь себя. Фактор «социальный контакт» разрешает проблему одиночества, не задумываясь, — звонком к другу или визитом к кому-нибудь. Людям, руководствующимся такой стратегией, одиночество представляется преходящим состоянием.

Заключительные комментарии

Одиночество — сложное явление, по-разному воспринимаемое разными людьми. Для одного это — отчаянная тоска по утраченной любви или близкому другу; для другого — преходящее чувство скуки из-за отсутствия общения; для третьего оно может представлять собой часть всеобщего отчуждения, чувство собственного несоответствия. Как и все сложные чувства, одиночество обусловлено взаимодействием личной predispositionности и ситуативных факторов.

Наше исследование предполагает, что потеря одного из родителей в результате развода или недостаток доверительного отношения и родительской поддержки в детстве может сделать индивида уязвимым перед оди-

ночеством в зрелости. Эта ранимость сохраняется длительное время, возможно — всю жизнь, заставляя некоторых людей реагировать на разлуку и социальную изоляцию более остро, чем другие.

Понятия «разлука» и «социальная изоляция», возможно, могут ввести в заблуждение. Многие одинокие люди, обследованные нами, не были изолированы от остальных в каком-то объективном смысле. Действительно, многие обследованные одинокие состояли в браке или жили с друзьями и с семьей. Большинство из них работали или учились, то есть находились в каком-то социальном окружении. Хотя одинокие люди все же имели несколько меньше друзей и у них было меньше социальных контактов (в среднем), чем у неодиноких, гораздо более сильной детерминантой одиночества оказалась *неудовлетворенность* наличием друзей и взаимосвязей.

Одиноким людям вообще склонны недолюбливать других людей, и это есть их защитная реакция, которая легко предотвращает установление новых социальных связей. Еще более очевидна их неприязнь к самим себе, когда они полагают, что их защищенность окончательно рушится. Если одиночество длится слишком долго, одинокий индивид не может больше называть в качестве причины такого состояния собственную неудовлетворенность обстоятельствами или ошибки других (даже если последнее объяснение обоснованно). Фактические последствия самообвинения — апатия, депрессия, болезнь и даже преждевременная смерть.

Поскольку интерес к одиночеству в Соединенных Штатах Америки вряд ли утихнет, что можно предположить, учитывая высокий уровень разводов среди американцев и непреодолимые трудности взросления молодежи в современном обществе, постольку необходима разработка эффективных методологических подходов к изучению одиночества. Результаты наших исследований позволяют сделать предположение о создании такой методологии [см. также: Perlman, Gerson & Spinner, 1978b; Peplau, Russell & Heim, 1979a]. Однако нужны и более детальные исследования. Причины одиночества весьма разнообразны, а поэтому не может быть и одного-единственного средства для его преодоления у всех одиноких людей. Выявить соотношение между типами одиночества и различными средствами

борьбы с ним — задача будущих исследований. А поскольку широко распространившееся одиночество отражает скорее социальную динамику, нежели несовершенство индивида, маловероятно, чтобы было найдено средство от одиночества, достаточно эффективное в каждом конкретном случае.

Приложение

Выборка вопросов из анкеты Нью-Йоркского университета

Ниже приведены все те вопросы из анкеты, на которые мы ссылались в нашей статье. Первоначальная нумерация вопросов анкеты сохранена с той целью, чтобы ссылки на них в данной статье соответствовали аналогичным ссылкам в других наших публикациях.

5. Как долго вы живете в своем нынешнем сообществе?
_____ лет
23. Сколько раз вы переезжали с места на место в течение первых восемнадцати лет вашей жизни?
_____ раз
24. Сколько раз вы переезжали с места на место по достижении 18 лет?
_____ раз
25. Укажите, пожалуйста, на листке с ответами близких вам людей, уже умерших. Употребляйте при этом слова: «мать», «брат», «дед», «друг», а не имена умерших. Укажите ваш возраст, когда умер каждый из них.
26. Если ваши родители оформили развод или окончательно расстались, укажите, сколько вам было лет, когда это случилось. Если же они не были разведены и не расставались, то отвечайте на следующий вопрос.
27. Какие из нижеследующих утверждений вы можете использовать для описания вашей матери и ваших с ней взаимоотношений, когда вы были ребенком?
1. У нас с ней были теплые, нежные отношения; мы были очень близки.
 2. У нас с ней были хорошие отношения; мы были достаточно близки.
 3. У нас с ней почти не было никаких отношений; мы не были особенно близки.
 4. У нас с ней были конфликтные отношения; мы часто спорили.
 5. Мы с матерью не жили вместе большую часть этого времени.
28. В какой степени вы можете положиться на свою мать и обратиться к ней за помощью, когда у вас возникают какие-либо проблемы?
1. В очень большой степени.
 2. В достаточной степени.
 3. В некоторой степени.
 4. Не очень-то.

5. Вообще не могу.
6. Затрудняюсь ответить.
29. Какие из нижеследующих утверждений подходят для описания вашего отца и ваших с ним взаимоотношений, когда вы были ребенком?
1. У нас с ним были теплые, нежные отношения; мы были очень близки.
 2. У нас с ним были хорошие отношения; мы были достаточно близки.
 3. У нас с ним почти не было никаких отношений; мы не были особенно близки.
 4. У нас с ним были конфликтные отношения; мы часто спорили.
 5. Мы с отцом не жили вместе большую часть этого времени.
30. В какой степени вы можете положиться на своего отца и обратиться к нему за помощью, когда у вас возникают какие-либо проблемы?
1. В очень большой степени.
 2. В достаточной степени.
 3. В некоторой степени.
 4. Не очень-то.
 5. Вообще не могу.
 6. Затрудняюсь ответить.
31. Когда вы были ребенком, насколько вы считали своих родителей надежной и верной опорой? В какой степени вы могли положиться на них?
1. В очень большой степени.
 2. В достаточной степени.
 3. В некоторой степени.
 4. Не очень-то.
 5. Совсем не мог.
32. В какой степени каждая из указанных ниже проблем беспокоила вас в последний год? Оцените степень озабоченности по следующей шкале:
0 = совсем не беспокоит
1 = слегка беспокоит
- | | |
|---------|----------------------------------------------------------------|
| | 2 = беспокоит |
| | 3 = очень беспокоит |
| 0 1 2 3 | 32.1 Головные боли |
| 0 1 2 3 | 32.2 Утрата интереса к сексу |
| 0 1 2 3 | 32.3 Проблемы пищеварения |
| 0 1 2 3 | 32.4 Боли в области сердца и грудной клетки, сердечная болезнь |
| 0 1 2 3 | 32.5 Чувства усталости и слабости |
| 0 1 2 3 | 32.6 Плохой аппетит |
| 0 1 2 3 | 32.7 Плаксивость |
| 0 1 2 3 | 32.8 Чувства раздражения и злости |
| 0 1 2 3 | 32.9 Постоянное беспокойство и озабоченность |
| 0 1 2 3 | 32.10 Необъяснимый страх |
| 0 1 2 3 | 32.11 Бессонница, нарушение сна |
| 0 1 2 3 | 32.12 Нарушение дыхания |
| 0 1 2 3 | 32.13 Избыточный вес, ощущение тяжести |
| 0 1 2 3 | 32.14 Чувство никчемности |
| 0 1 2 3 | 32.15 Чувство вины |
| 0 1 2 3 | 32.16 Неспособность сконцентрироваться (взять себя в руки) |
| 0 1 2 3 | 32.17 Чувство, что дальше так жить нельзя |
| 0 1 2 3 | 32.18 Нетрудоспособность |
| 0 1 2 3 | 32.19 Серьезная болезнь |
- (укажите: _____)
53. Кроме членов вашей семьи, сколько человек из вашего соседского окружения могут помочь вам и на кого вы можете положиться в случае необходимости? Например, в случае необходимости отвезти вас в больницу, помочь

вам, если вы заболете, и т. п.

_____ человек

65. Что вы обычно чувствуете, когда вы одиноки? Обведите кружком все подходящие ответы.
1. Пребываю в плохом настроении
 2. Печаль
 3. Неспособность сконцентрироваться (взять себя в руки)
 4. Неловкость
 5. Нетерпимость
 6. Сочувствие к себе
 7. Незащищенность
 8. Страх
 9. Меланхолию
 10. Скуку
 11. Мне стыдно оставаться одному
 12. Отчаяние
 13. Глупость, неловкость
 14. Депрессию
 15. Тоску по какому-то конкретному человеку
 16. Ранимость
 17. Опустошенность
 18. Отчужденность, «не на месте»
 19. Непривлекательность
 20. Изолированность, уединенность
 21. Безнадежность
 22. Покинутость
 23. Желание перемены места
 24. Панику
 25. Смирение
 26. Беспомощность
 27. Гнев, злость
 28. Другие чувства, ощущения

(укажите: _____)

66. Ниже перечислены причины, которыми разные люди объясняют свое чувство одиночества. Если вы были одиноки весь последний год или около того, обведите кружком все *главные* причины.
1. Нечего делать, скучно
 2. Уединенность

3. Отсутствие близких друзей, не с кем поговорить
 4. Пребывание вдали от семьи и друзей
 5. Смерть любимого человека
 6. Разрыв отношений с супругом или любимым
 7. *Отсутствие* супруга или любимого
 8. Новая работа или новая школа
 9. Отсутствие подходящих средств передвижения
 10. Нет телефона
 11. Никому не нужен
 12. Прихожу домой в пустой дом
 13. Прикован к постели
 14. Привязанность к дому из-за возраста, болезни или других осложнений
 15. Частые путешествия
 16. Любимый человек часто путешествует
 17. Отсутствие сексуального партнера
 18. Никто не понимает меня
 19. Слишком частые переезды
 20. Ощущение, что я не такой, как все, отчужденность
 21. Другие причины (укажите): _____
77. Насколько вы привлекательны по сравнению с вашими сверстниками?
1. Гораздо более привлекателен
 2. Несколько более привлекателен
 3. В такой же степени привлекателен
 4. Несколько менее привлекателен
 5. Гораздо менее привлекателен
78. Насколько вы желанны по

Часть III

Одиночество и социальные группы

Зик Рубин

- сравнению со своими сверстниками?
1. Гораздо более желанный
 2. Несколько более желанный
 3. В такой же степени желанный
 4. Несколько менее желанный
 5. Гораздо менее желанный
80. Насколько вы, по-вашему, контролируете то, что с вами происходит в жизни?
1. Почти полностью контролирую
 2. В достаточной степени контролирую
 3. Контролирую в умеренной степени
 4. Незначительно контролирую
 5. Почти не контролирую
81. Используя 4-балльную шкалу «согласен — не согласен», укажите, насколько вы согласны с каждым из нижеследующих утверждений:
- 1 = полностью согласен
2 = согласен
3 = не согласен
4 = полностью не согласен
- 1 2 3 4 81.1 Я чувствую, что моя жизнь имеет смысл и цель
- 1 2 3 4 81.2 Мне нравится большинство людей, с которыми я знакоюсь
- 1 2 3 4 81.3 Я вообще положительно оцениваю себя
- 1 2 3 4 81.4 В целом я удовлетворен собой
- 1 2 3 4 81.5 Иногда я думаю, что во мне нет ничего хорошего
- 1 2 3 4 81.6 Я погружен в себя, я часто анализирую свои мысли и чувства
- 1 2 3 4 81.7 Я стеснительный человек
- 1 2 3 4 81.8 Я независимый человек
- 1 2 3 4 81.9 Я дружелюбный человек
- 1 2 3 4 81.10 Я *одинокий* человек
- 1 2 3 4 81.11 Я *всегда был* одиноким человеком
- 1 2 3 4 81.12 Я *всегда буду* одиноким человеком
- 1 2 3 4 81.13 Другие считают меня одиноким человеком
84. Когда вы чувствуете, что одиноки, что вы обычно предпринимаете? Обведите кружком наиболее характерные для вас реакции на одиночество
1. Еду кататься
 2. Ничего не делаю
 3. Гуляю
 4. Делаю зарядку
 5. Сплю
 6. Занимаюсь домашними делами
 7. Звоню другу
 8. Читаю
 9. Делаю покупки
 10. Навещаю кого-нибудь
 11. Читаю Библию или молюсь
 12. Пью или «балдею»
 13. Иду в кино, театр и т. п.
 14. Сижу и думаю
 15. Слушаю музыку
 16. Смотрю телевизор
 17. Занимаюсь любимым делом
 18. Слишком много ем
 19. Учусь или работаю
 20. Плачу
 21. Пишу
 22. Трачу деньги на себя
 23. Музицирую
 24. Принимаю транквилизаторы
 25. Другие реакции (укажите): _____

Существует много категорий детей без друзей; среди них те, кто живет в уединенных местах, где просто нет возможности завести друзей, есть и такие дети, которых избегают из-за их серьезных физических, умственных или эмоциональных недостатков. Встречаются дети, которые на определенных стадиях своего развития не испытывают большой потребности или желания дружить, которых, по крайней мере в данный момент, рисование, чтение или музыка интересуют больше, чем общение с другими детьми. В данной статье я сосредоточил внимание на трех крупных категориях «детей без друзей», каждая из них включает детей, которые хотели бы расширить или улучшить свои дружеские контакты. Я не стану заниматься крайними случаями отчужденности от общества или теми детьми, которые совершенно не общаются со своими ровесниками. Предметом обсуждения будет гораздо более обширная область трудностей при общении, которые может испытывать большинство детей на каком-то этапе своей жизни.

Я рассмотрю три категории детей без друзей. Первая из них — это дети, которым трудно завести друзей или сохранить дружеские отношения из-за отсутствия необходимых навыков общения. Вторую категорию представляют дети, потерявшие друзей в результате смены местожительства или школы. И третья категория — это дети, у которых дружба пошатнулась или прервалась в результате постепенного возникновения психологической изоляции. Данные три категории не исключают друг друга. Так, например, может оказаться, что девочка, переехавшая с семьей в другой район страны, также не

имеет навыков общения, необходимых для того, чтобы завести друзей в своем новом окружении. Но эти категории удобны как обобщающие понятия, которые помогут нам рассмотреть круг вопросов, относящихся к детской дружбе, ее отсутствию или потере. В каждом случае я буду приводить описание переживаний детей, анализировать гипотезы относительно факторов, которые могут влиять на переживания, связанные с дружбой, и высказывать предположения, как можно было бы упростить достижение положительных результатов. В конце статьи будут приведены некоторые соображения о том, что дает изучение проблемы «дети без друзей» для понимания истоков одиночества.

Статья будет носить описательный характер, указывающий скорее на вопросы и темы, касающиеся детской дружбы, чем на попытку документально зарегистрировать причины и следствия одиночества детей. Такой подход вызван тем, что существует относительно мало исследований детской дружбы. Ощущается настоятельная необходимость в систематическом исследовании многих вопросов, которые я здесь предлагаю для обсуждения. Большинство приводимых ниже описаний основывается на моих наблюдениях за группой трехлетних детей детского сада при Центре изучения ребенка Х. И. Джонса в Беркли (штат Калифорния) в 1977—1978 годах. Некоторые наблюдения относятся ко времени моего повторного визита в детский сад год спустя, когда дети были в возрасте между четырьмя и пятью годами. Сведения об отношении более старших детей к дружбе и ее утрате получены из журналов, которые они вели по просьбе своих учителей и которые были любезно представлены мне Пегги Стаббз. Имена детей изменены.

Отсутствие навыков общения

Многим детям бывает трудно завести друзей или сохранить дружбу, потому что им не хватает необходимых для этого навыков общения. Дэнни — как раз такой ребенок. Это сообразительный, живой трехлетний мальчишка, который посещал утренние занятия в подготовительном классе пять раз в неделю. Дэнни очень хотелось иметь друзей, но у него из этого ничего не получалось. В начале года он обычно редко подходил к другим де-

тям и большую часть времени мог бродить сам по себе. Он заметно выделялся на уроках пения, когда пускался в пространное воспроизведение выученных дома песен. В течение семестра Дэнни неоднократно пытался стать участником детских забав, но все его попытки были безуспешными. Например, подойдет он к Элисон и Бекки, которые разгадывают головоломку, и встанет рядом. Элисон ему спокойно говорит: «Уходи отсюда». «Почему?» — спрашивает Дэнни. «Потому что ты мне здесь не нужен». Дэнни тихонько исчезает. В другой раз Дэнни подходит к столу, за которым трудится Джош, и говорит ему: «Привет». Джош не откликается, и Дэнни просто напросто удаляется. Поскольку Дэнни не удалось привлечь к себе внимание других детей, он пытался общаться с учителями. Так, во время игры некоторых детей с цветными пластиковыми трубками Дэнни берет несколько трубок и, обращаясь к старшей воспитательнице, спрашивает: «Вы соберете их со мной, миссис Бенсон?» Когда же в ответ воспитательница предлагает ему поиграть с Диланом, Дэнни с трубками в руках уходит к дальнему столу один, напевая при этом какую-то песенку сам для себя. Другой случай: Дэнни и Кэвин качаются вместе на канатах. Потом Кэвин убегает и зовет присоединиться к нему своего лучшего друга Джейка. Дэнни оставили качаться одного. Он медленно идет к школьному забору и долго смотрит в шелку на соседний школьный двор, где играют незнакомые дети из параллельного класса. На вопрос, кто его лучший друг в школе, Дэнни отвечает «Кэлеб». Когда же Дэнни спрашивают, почему Кэлеб его друг, он отвечает: «Потому что я этого хочу».

Чтобы завести друзей и сохранить дружбу, детям необходимо овладеть несколькими различными навыками. Они должны уметь включаться в групповую деятельность, научиться с одобрением относиться к своим ровесникам и поддерживать их, улаживать конфликты соответствующим образом и проявлять чуткость и такт [Putallaz & Gottman, 1981; Rubin, 1980]. Овладение такими навыками может оказаться трудным делом. Как показывает опыт Дэнни, в детском саду дети, предпринимающие непосредственные попытки включиться в уже сложившуюся групповую деятельность, подвергаются риску получить резкий отказ. Вильям Корсаро [Corsaro, 1979] отмечает, что, как только двое или более детей при-

думали и определили для себя определенного рода деятельность, будь то разгадывание головоломки или полет на борту космического корабля, они часто «защищают» свою деятельность, не подпуская никого из посторонних, кто мог бы осмелиться попроситься к ним. На приветствие они могут не отозваться, на вопрос: «А что вы делаете?» — ответить: «Мы-то куличики делаем, а ты — нет», и на прямой вопрос: «Можно мне с вами?» — дать такой же прямой ответ: «Нет». Таким образом, чтобы включиться в деятельность, ребенку, видимо, нужно быть осторожным, уметь искусно маневрировать и быть настойчивым после первого отказа — мастерство, которым Дэнни еще не овладел.

Искусство дружить включает также умение *быть* другом. Самыми популярными детьми, с которыми одноклассники, по их собственным словам, больше всего любят играть, оказываются те дети, которые часто уделяют внимание своим сверстникам, хвалят их и охотно откликаются на их просьбы. И напротив, детей, которые часто игнорируют, высмеивают, обвиняют ровесников, угрожают им или отказываются вступить с ними в контакт, одноклассники обычно недолюбливают [Hartup, Glazer & Charlesworth, 1967; Moore, 1967]. Значит, для того, чтобы ребенка включили и приняли в свое сообщество другие дети, он или она тоже должны «включать» и «принимать». Надо признать, однако, что «дружеское» поведение не всегда вознаграждается дружбой. Будет ли проявление нежности действительно оценено другим ребенком по достоинству, зависит от того, как выражена эта нежность и как ее понимает получатель. Если некоторым детям надо научиться вести себя более дружелюбно, то другим надо научиться сдерживать слишком бурное проявление дружеских чувств.

По мере развития у детей чуткости они постигают также и тонкое искусство взаимодействия, необходимое для того, чтобы уладить конфликт и сохранить дружбу. Даже четырехлетние дети могут проявлять такой такт, особенно если речь идет о близких друзьях. В качестве подтверждения этих слов я могу, например, сослаться на подслушанный мною разговор между Дэйвидом и Джошем, которые прогуливались вместе, изображая роботов:

ДЭЙВИД. Я — робот-ракета и могу пускать ракеты из пальцев. Я могу пускать их из любого места, даже из ног. Я — робот-ракета.

ДЖОШ (поддразнивая). Нет, ты — пукающий робот.

ДЭЙВИД (протестуя). Нет, я — робот-ракета.

ДЖОШ. Нет, ты пукающий робот.

ДЭЙВИД (обижен, почти плачет). Да нет, Джош!

ДЖОШ (поняв, что Дэйвид расстроен). И я — робот пук-пук.

ДЭЙВИД (вновь развеселившись). Я — робот пи-пи.

Во время этой ссоры Джош сообразил, что сказал нечто такое («Ты — пукающий робот»), что очень расстроило его друга. Он искусно вышел из положения, унизив и себя («И я — робот пук-пук»), показав, таким образом, что его издевательство не стоит принимать всерьез. Ответ Дэйвида («Я — робот пи-пи») на ход Джоша означает, что Джош точно оценил ситуацию и с успехом избавил друга от унижения.

Приобретение навыков дружеского общения может оказаться весьма трудным делом для дошкольника, особенно если он или она не имели в прошлом достаточного опыта взаимоотношений с ровесниками без непосредственного наблюдения со стороны взрослых. Детские сады часто служат «испытательным полигоном» для развития таких навыков. Развитие общих навыков общения через взаимоотношение со сверстниками может само по себе стать предпосылкой приобретения навыков сугубо дружеского общения. Дэнни, в котором родители души не чаяли, но который до детского сада не имел опыта взаимодействия с ровесниками, терпел неудачу при попытках завести друзей, вероятно, из-за относительно неразвитой способности к общению. Когда Дэнни приобрел некоторый опыт общения, ему, как выяснилось, легче удавались попытки подружиться. В мой повторный приезд, когда Дэнни было уже четыре с половиной года, он гораздо успешнее вступал в контакт, и некоторые дети сами искали его общества.

Дети приобретают навыки общения не столько от взрослых, сколько от контактов друг с другом. Путем проб и ошибок они с большей вероятностью обнаруживают, какая линия поведения срабатывает, а какая нет. Навыкам общения дети учатся также под непосредственной опекой своих сверстников или на их примерах. Когда однажды Дэйвид захныкал: «А Гарри толкнул меня», Джош уверенно ему посоветовал: «Скажи просто, чтобы он прекратил». В других случаях дети знакомят своих друзей друг с другом, помогают другим найти общее дело или

показывают, как им разрешить конфликты. И я склонен считать, что такого рода советы и помощь уважаемых ровесников зачастую более действенны, чем подобное же вмешательство со стороны учителей или родителей.

Однако бывают случаи, когда детям необходима помощь взрослых, чтобы овладеть особыми навыками дружеского общения. Порочный круг — когда дети хотят дружить, но не имеют навыка дружеского общения — можно привести в движение. Одиноким детям должны общаться со своими ровесниками, чтобы приобрести уверенность в себе и навыки, необходимые для успешного общения. Но отсутствие у них навыков общения — например, если они неспособны обратиться к другим детям или часто отпугивают их — может лишить их именно такой возможности. В подобных случаях может потребоваться вмешательство родителей или учителей. Один способ — это свести ребенка, у которого нет друзей, с каким-то другим конкретным ребенком — иногда с тем, у которого тоже нет друзей, — с которым, по мнению взрослых, он мог бы поладить. По крайней мере в некоторых случаях такое «сводничество» помогает двум замкнутым детям приобрести первоначальный и ценный опыт общественного признания. Другой способ заключается в том, чтобы составить пару из ребенка постарше возрастом, который слишком любит помериться силой или чересчур агрессивен, и ребенка помоложе, к которому первый (задира) будет относиться как «старший брат» и, выступая в этой роли, узнает, что можно завоевать признание, не будучи задирой [Furman, Rahe & Hartup, 1979; Rand, 1976].

Психологи разработали также ряд программ для обучения навыкам общения детей дошкольного и школьного возраста. По таким программам с детьми, отнесенными к категории одиночек или «изгнанных», проводится ряд занятий с показом особых навыков общения, предоставлением возможности попрактиковаться в нем и отзывами о результатах. В соответствии с одной из таких программ [Oden & Asher, 1977] не пользовавшиеся популярностью ученики третьего и четвертого классов участвовали попарно в ряде тренировочных занятий, нацеленных на приобретение четырех групп навыков: как принять участие в определенных играх, делать что-то поочередно и вместе, общаться с другими детьми более многословно и как поддерживать ровесников, уделяя

им внимание и оказывая помощь. По крайней мере в некоторых случаях такие программы обучения заметно способствовали вовлечению в общение первоначально непопулярных в кругу ровесников детей [см. обзоры: Asher & Renfrew, 1981; Combs & Slaby, 1977].

Поскольку в программах обучения навыкам общения прослеживается тенденция уделять основное внимание тому, чтобы способствовать признанию детей в обществе или их популярности, возникают некоторые мучительные вопросы о системе ценностей. Действительно ли эти программы помогают детям развить способность дружить или же они подогнаны под американский идеал бойкой общительности и добродушия, который мало связан с настоящей дружбой? (Питер Сведфельд [см.: Suedfeld, 1982] поясняет склонность нашего общества выступать «за то, чтобы все вместе».) Ответ на данный вопрос зависит как от деталей программы, так и от системы ценностей у тех взрослых, которые ее реализуют. С точки зрения некоторых, во всяком случае ведущих, практиков, «цель обучения навыкам общения не в том, чтобы создать «популярных» или «общительных» детей, а в том, чтобы помочь детям, к какому бы типу личности они ни относились, развить настоящие отношения... по крайней мере с одним ребенком или двумя» [Stocking, Arezzo & Leavitt, 1980, p. 19]. Можно также усомниться и в том, этично ли навязывать обучение навыкам общения детям, у которых в этом вопросе почти нет выбора и которые в отдельных случаях могут на самом деле не испытывать желания превратиться в «более дружелюбных». В конечном счете, самый убедительный довод в защиту таких программ — это то, что они, видимо, могут повысить у ребенка уровень самоконтроля собственной жизни:

«Ребенок, который способен положить начало игре или общению с себе подобными, может все же предпочесть проводить время в одиночестве. Но такой ребенок сможет успешно общаться, когда он (она) этого захочет или если того потребует обстановка. С другой стороны, ребенок, не владеющий навыками общения, может оставаться один или быть «изолированным» скорее по необходимости, чем по своей воле» [Combs & Slaby, 1977, p. 165].

Чтобы обучить детей навыкам дружеского общения в школьной или домашней обстановке, родителям и учителям не обязательно открывать официальные курсы; достаточно прибегнуть к демонстрации подобных навыков,

объяснениям и отзывам о них (см. полезный в этом отношении справочник Стокинга, Ареzzo и Ливитта, [Stocking, Arezzo & Leavitt, 1980]). Хотя взрослым при обучении детей навыкам общения приходится играть роль, лучше, если они будут играть ее ненавязчиво. В особенности же взрослым нужно остерегаться «поправлять» на виду у всех не овладевших еще какими-то навыками детей и таким образом смущать их, а также публично называть детей «застенчивыми», ибо и они начнут считать себя как раз таковыми [Zimbardo, 1977].

Взрослым не надо навязывать навыки общения без разбора, нужно уважать реальные различия между детьми, которые одних детей побуждают устанавливать дружеские отношения со многими сверстниками, других — сосредоточиться на одной или двух дружеских связях, а третьих — проводить много времени в одиночестве. Любая из этих моделей может удовлетворить отдельного ребенка и подойти ему. Пытаясь помочь детям подружиться, мы должны быть больше заинтересованы в качестве дружеских контактов детей, а не в их количестве.

Смена школы или местожительства

Когда через год я снова посетил дошкольников, за которыми вел наблюдения, я тут же обратил внимание, что Рикки — когда-то самый общительный и популярный мальчик в классе — был теперь необычайно тихим и подавленным. Хотя Рикки и играл с другими детьми, однако все его занятия были ниже обычного для него уровня изобретательности. Например, играя, он все время подпрыгивал на доске, и похоже, что делал он это без увлечения. Когда я на следующий день вернулся в школу, Рикки подошел ко мне и сказал с грустью: «Приятель Джош, приятель Тони, приятель Дэйвид». Я спросил, почему он так говорит. «Потому что это мои приятели, — ответил он. — Мне так их не хватает». К концу первого года моих наблюдений Рикки, Джош, Тони и Дэйвид составили тесную компанию. Они относились к наиболее изобретательным детям в классе и часто все вместе строили гаражи-стоянки, бросались тушить пожар или составляли экипаж космического корабля. За два месяца до моего повторного приезда родители перевели Джоша, Тони и Дэйвида из дневного

детского сада в дошкольное учреждение с продленным днем. Поэтому из прежней компании тут остался один Рикки. Несмотря на то что он, казалось, понимал ситуацию и приспосабливался к ней, его чувство утраты было безошибочным.

Социологи, давно изучающие последствия кратковременной и долговременной разлуки детей с родителями, не провели, по сути, никакого систематического исследования разлуки детей со своими друзьями. И тем не менее рассуждения о последствиях переезда детей на новое местожительство весьма распространены и по большей части представляют собой общие предположения. Говоря о первых годах в школе, Салливан [Sullivan, 1953, p. 241—242] заявляет, что частые переезды нередко «губительно» воздействуют на жизнь детей и что любые переезды в этот период могут стать серьезной помехой для общения. Не так давно один видный детский психолог высказал предположение, что переезд травмирует как дошкольников, так и подростков, «жизнь которых расстроилась из-за того, что они покинули родной город и оставили там друзей» [см.: Packard, 1972].

Резкая реакция на переезд может быть отчасти понята как горестная реакция на потерю особо близких друзей, тех людей, с которыми человек привык общаться и находить в них поддержку. Подобные потери обычно вызывают чувство одиночества, депрессию, раздражительность и гнев. Такие чувства может испытать ребенок, у которого друг переехал на новое место жительства, а также тот ребенок, который переехал сам. По крайней мере, в некоторых случаях боль потери может ощущаться очень сильно:

«Я так много передумал, что теперь надо написать об этом. Я столько сам себе сказал, и теперь все должно выйти наружу. Иногда мне хочется покончить с собой. Хочу ли я этого? Серьезно, я об этом думал. Моя проблема в том, что я хочу вернуться в прежнюю школу и туда, где мой настоящий дом».

Дополнительная трудность заключается в том, что ребенок, переехавший на новое место жительства, должен теперь стать частью нового социального окружения, где — что значительно ухудшает положение — «каждый ведет себя так, будто знает каждого очень давно». У детей любого возраста такие переезды могут возродить все трудности и опасения, какие он испытывал при первом появлении в кругу дошкольников. Иногда завести

новых друзей оказывается особенно трудным делом для детей старшего возраста, так как к концу детского возраста компании, как правило, уже сложились, и в них нелегко войти новичку.

Возможность поддерживать связь со старыми друзьями может быть приятна детям и после переезда на новое место жительства, но подобного рода контакты могут также напоминать ребенку, насколько ему или ей их не хватает. Тринадцатилетняя Марлен, которую родители с ее неполного согласия перевели из одной частной школы в другую, поведала о своей встрече со старым другом:

«Мне на самом деле так иногда не хватает Бэнкрофта. За завтраком я увидела действительно близкого друга — по крайней мере он был таким в прошлом году, — и он так мило себя вел. Мне просто захотелось сбежать с уроков и весь день с ним разговаривать. Каждый раз, как только я поговорю или увижусь с кем-нибудь оттуда, мне становится так грустно. Мне так грустно, что меня там уже нет, но в то же время я так рада, что я не там. Все так запуталось, и от этого чертовски больно».

Такая двойственность переживаний может быть характерной для детей, которые сменили одну обстановку на другую и когда они пытаются разобраться как со своим ощущением утраты, так и с потребностью смириться со своим новым положением.

Некоторые авторы предполагают, что частые переезды, кроме непосредственного воздействия, вызванного необходимостью бросить старых друзей и заводить новых, оказывают и более длительное воздействие на людей. В «*Нации странников*» Венс Паккард (1972) рассказывает о типичном случае, когда молодому человеку, выросшему в семье военного, с детства с трудом удавалось завести близких друзей: «Он был уверен, что это происходило по вине обстоятельств, потому что, когда он рос, друзья его, дети из семей военных, обычно менялись каждые два года. Повторяющаяся боль утраты друзей невольно заставила его, как он подозревает, избегать близких, дружеских контактов».

Но переезд не всегда оказывает такое резко отрицательное воздействие на детей. Немногочисленные данные на этот счет не дают возможности установить систематическую связь между количеством переездов людей в детстве и их чувством одиночества в зрелом возрасте [см. с. 275—300 наст. изд.]. Детям, конечно же, действи-

тельно не хватает старых друзей, и зачастую они еще долго продолжают думать и говорить о них. Маленькие дети порою вводят прежних друзей в свои воображаемые игры, чтобы как-то компенсировать потерю («Вот космический корабль Ронни, а вот мой»). Некоторым детям старшего возраста тоже удается поддерживать связь с друзьями в течение многих лет, переписываясь, перезваниваясь по телефону и изредка навещая их. В то же самое время многие дети рассматривают свой переезд как благоприятную возможность приобрести новых друзей, и большинству из них удается постепенно завести друзей на новом месте.

Хотя реакция на разлуку у разных детей сильно отличается в каждом конкретном случае, в целом, я думаю, мы должны отдать должное нашим детям за их гибкость в подобных ситуациях. Например, четырехлетнему Рикки удалось приспособиться к своему новому положению, когда рядом не оказалось самых близких ему товарищей. Постепенно Рикки все больше времени стал проводить с другими одноклассниками, включая тех, кого он прежде игнорировал. Он также «открыл» для себя и полюбил новые забавы, такие, как исполнительские роли «папы» в игре в семью с некоторыми девочками из своего класса. Таким образом, потеря старых друзей имела для Рикки скрытое преимущество, предоставив ему возможность испытать новые чувства и вступить в другие контакты. Родители и учителя должны, однако, учитывать, что вынужденная разлука с друзьями и появление в новом коллективе вызовет стресс у детей любого возраста, точно так же, как это бывает и у взрослых. В такое время поддержка со стороны семьи и прочные семейные взаимоотношения являются, по всей вероятности, особо важными для ребенка.

Хотя социологами еще недостаточно изучена проблема разлуки детей со своими друзьями, эта тема все же нашла отражение в произведениях детских писателей. Примером может служить книга «*Джейни*» Шарлотты Золотов (1973). Это именно та книга для детей в возрасте четырех — восьми лет, к тому же хорошо иллюстрированная, в которой боль разлуки воспринимается всерьез. Девочка, от лица которой ведется повествование, весьма красноречиво описывает свои чувства (в переводе сохранена пунктуация оригинала. — *Прим. ред.*):

«Джейни мне весь день так одиноко с тех пор как ты переехала. Когда я брожу под дождем, а листья мокрые и липнут к тротуару я вспоминаю как мы с тобой обычно шли домой из школы... Я вспоминаю как мы шли домой обедать и я никак не могла дожидаться конца обеда, чтобы позвонить тебе. Но иногда ты мне первая звонила... Я не хотела чтобы ты уезжала. Ты тоже не хотела. Джейни может когда-нибудь мы вырастем и снова будем жить рядом».

Подобные книги для детей заслуживают серьезного внимания со стороны исследователей, стремящихся постичь реакцию детей на разлуку с друзьями. Они могут также оказаться полезными в качестве средства, с помощью которого ребенок легче перенесет разлуку и утрату. Ценный перечень и обзор таких книг приводит Бернштейн [Bernstein, 1977].

Когда друзья расходятся

Пятилетний Эрик был лучшим другом Питера в течение двух с половиной лет, находясь в дневном детском саду при Центре изучения ребенка. Постепенно Питер стал проявлять все больший интерес к игре с новым мальчиком, Кертисом, который попал в эту группу. Их учительница Пегги Стаббз вспоминает:

«В конце концов Питер построил такие отношения с Кертисом, которые полностью исключали Эрика. Эрик сначала реагировал на эту перемену гневно и яростно. Какое-то время он был не в состоянии полноценно участвовать в учебном процессе. Казалось, у него появилась потребность воображать перед всей группой, хотя раньше он никогда не пытался привлечь к себе внимание столь явно. Он чересчур бурно реагировал на замечания, долго нервничал и спорил, тогда как прежде благоразумно признавался в плохом поведении и спокойно переносил следовавшее за этим наказание. Он сурово протестовал против того, что Питер вдруг отвернулся от него, и долгое время продолжал мешать своим присутствием общению Питера с новым другом».

Эрик тяжело переживал свою утрату. Он потерял своего любимого товарища, того, кто был ему закадычным другом половину его жизни. Хотя Питер, отвергая Эрика, не был с ним груб или жесток, дела это не меняло: он его бросил. Вполне вероятно, что даже у пятилетнего ребенка при подобных обстоятельствах возникает вопрос: «Почему он меня не любит?» — за которым обычно следует: «Чем я хуже?» Уныние Эрика, его враждебность, желание привлечь к себе внимание окружающих можно понять как реакцию и на его ощущение потери друга,

и на недавно пробудившиеся сомнения в своих достоинствах.

Такие случаи, когда дети сами прерывают дружеские отношения, встречаются, видимо, чаще, чем расставание в результате переезда. Дети, похоже, редко порывают с друзьями раз и навсегда из-за одной ссоры. Разрыв дружеских отношений скорее результат медленного расхождения, возникшего тогда, когда один из друзей или оба постепенно осознали, что их дружба больше не приносит им прежнего удовлетворения. По мере того как растет и взрослеет каждый отдельный ребенок, его меняющиеся потребности, способности и интересы неизбежно отражаются и на смене друзей. Эти изменения особенно поражают в тот период, когда ребенок — каждый по-своему и со свойственными ему или ей темпами — превращается в подростка. «Иногда ребенок взрослеет, а его друг в это время еще продолжает оставаться ребенком, — поясняет такую ситуацию девочка постарше. — И тогда вдруг оказывается, что у вас нет ничего общего. Тебе нравятся мальчики, а она еще в куклы играет» [Selman & Jacques, 1977, p. 172].

В отчете о результатах наблюдения за четырьмя мальчиками в детстве и в подростковый период, что входило в программу долговременного исследования, начатого в тридцатые годы, Мэри Джонс [Jones, 1948] подробно описала такие изменения:

«Четверо мальчиков в начальной школе были близкими друзьями. Им было в то время 10 1/2 лет, разница в возрасте составляла всего четыре месяца. У всех мальчиков обнаружили способности выше среднего уровня и разница коэффициента их умственных способностей достигала всего лишь десяти баллов. Это были здоровые, живые мальчишки из благополучных семей, они хорошо успевали в школе и вообще радовались жизни. Их связь была настолько крепкой даже в средней школе, что когда их развели почему-то по разным классам, они продолжали говорить о себе как о друзьях вплоть до восьмого класса.

Потом началось разобщение, появившееся, видимо, в результате различий в степени социальной зрелости и темпов физического созревания. Боб, физически самый развитый среди них, и в социальном плане был самым зрелым из них. Например, наблюдая за ним во время танцев в одиннадцатом классе, мы заметили, что он «хорошо держится, ловко и уверенно ведет в танце, подобно взрослому, не привлекает к себе внимания». Боб уже был в числе первых по общественному положению в своей группе и остался лидером в этом отношении. А как развивались другие мальчики? Какие у них произошли изменения в средней школе?

Один из ребят, Нельсон, как бы пришел вторым на гонках, он стал своего рода «пограничным членом» престижной группы Боба,

хотя они оставались лучшими друзьями все школьные годы. Уровень его физического развития был несколько ниже среднего в этот период, и в обществе он чувствовал себя менее уверенно. На балу старшеклассников, например, Нельсон, танцую, как-то странно сгибался по полам и держал свою даму почти под прямым углом к себе. Однако ценно неизменных усилий, что не раз отмечали наши наблюдатели, ему удалось не отстать от Боба и войти в состав его компании.

Гарри, наименее из всей четверки развитый физически, но так же, как Боб и Нельсон, интересовавшийся общественными мероприятиями, оказался не на высоте в условиях общения смешанной группы подростков, не показав себя таким же взрослым, как Боб или Нельсон. На балу старшеклассников Гарри, не расставаясь с жевательной резинкой, вел себя как «заяц во хмелю» и обменивался партнершами с другими мальчиками, как обычно поступают дети моложе возрастом. По неопытности он чересчур стремился подчиниться заведенному ритуалу; в паузах между разговорами он нервно хихикал и забавлялся, как малыш, затеяв, например, бой с тенью. Его бросили прежние друзья, какое-то время он переживал, что его отвергли, но вскоре нашел себе такого же социально незрелого товарища, с которым ему было хорошо. Фактически Гарри, видимо, легче было общаться в этой новой обстановке, чем его бывшему другу Нельсону, который едва дотянул до группы с более высоким положением и которому пришлось изрядно потрудиться, чтобы остаться с ней.

Последний из прежних четырех друзей, Фил, более или менее развитый физически, мог бы стать украшением общества. Но Фил психологически не был готов участвовать в жизни смешанной группы своих ровесников. В качестве друга он выбрал себе нового мальчика, которого, как и самого Фила, можно было бы охарактеризовать как относительно необщительного. На вечере в восьмом классе, «когда девочки настояли на танцах, Фил сбежал в канцелярию и печатал там на машинке, вернувшись позднее, чтобы сыграть партию в шахматы со своим другом Пирсом» [выборка из материалов: Jones, 1948].

Наблюдения Джонс подчеркивают тесную взаимосвязь физических и психических изменений, с одной стороны, и смены друзей, с другой стороны. Ее отчет помогает уяснить, что прекращение дружеских контактов и замену их новыми обычно следует считать скорее признаком нормального развития, чем признаком социальной несостоятельности. Как пишет самый известный детский врач в мире: «Сам факт, что дружба тает и идет на убыль, свидетельствует о том, что на каждой стадии своего развития дети склонны ощущать потребность завести друзей, непохожих на прежних, и как следствие вынуждены время от времени искать новых» [Spock, 1975, p. 31].

Но хотя такой исход и является нормальным и необходимым аспектом процесса взросления, детям часто бывает очень трудно пережить разрыв дружеских отношений. Как и в случае прекращения брачных или любовных связей, прекращение дружеских отношений редко

происходит по взаимному согласию [Hill, Rubin & Pep-lau, 1976]. Типична ситуация, когда один ребенок разочаровывается в дружеских отношениях быстрее, чем другой, и становится «тем, кто порывает», в то время как второй оказывается «тем, с кем порывают». И ту и другую роль бывает очень трудно сыграть. Для детей постарше, научившихся считаться с чужими чувствами, принять решение разорвать дружеские отношения, которые ты перерос, или сохранить их, особенно мучительный процесс. Двенадцатилетняя Нейэми пережила эту внутреннюю борьбу, размышляя о своей дружбе с Марси:

«Она такая хитрющая обманщица, воображала и притворщица. Но я не могу ей сказать, что она меня бесит, потому что она начинает оправдываться, смущается и обижается. Я пробовала это сделать, так как у нас был уговор высказывать друг другу свои жалобы, вместо того чтобы о них шептаться. Но Марси думает, что я ее подруга, а я не могу дружить с ней. В последнее время мне не хочется находиться с ней рядом».

Уладить такой конфликт, проявляя чуткость,— трудный тест для ребенка на стадии развития навыков общения. Во многих случаях подобного рода лучшее решение проблемы — к чему фактически пришла Нейэми — это продолжать дружить, но поумерить свои дружеские чувства.

Смириться с тем, что друг тебя бросил, еще труднее. Когда ребенок младшего возраста, как, например, пятилетний Эрик, обнаруживает, что его друг не хочет больше с ним играть, такой поворот отношений может порой показаться ему совершенно непостижимым и от этого особенно обидным. И даже если ребенок способен понять чисто отвлеченно, что у них с другом не так много общего, как было прежде, разрыв все равно может стать для него страшным ударом.

На пороге юности дети особенно сильно озабочены переменами в дружеских отношениях, как бы готова себя к возможному их исходу. В классе, где учились дети разного возраста — одиннадцати-, двенадцати- и тринадцатилетние, — некоторые девочки помоложе (из тех, кто быстрее взрослел) стремились подружиться с девочками постарше. В результате другие девочки младшего возраста остро отреагировали на вероятность, что их могут бросить. Одна из них, Сэйра, с горечью писала учителям: «Рэйчел проводит все время с Полой Дэйвис, а меня бросает. Рэйчел очень громко разгова-

ривает с двумя дурами в своем закутке и не дает мне сосредоточиться. Рэйчел меняется на глазах, это уже не Рэйчел». Рэйчел и сама была огорчена тем, что ситуация меняется, хотя ее восприятие перемен несколько отличалось от восприятия Сэйры:

«Как подумаешь о друзьях, так страшно становится. Все бросают своих лучших друзей, каждый кого-то еще и ненавидит; у Полы Дэйвис не осталось никого, кроме меня да Сэйры, Кристина удрала с Лиз, а Джоан из одиннадцатилетней превратилась в двенадцатилетнюю или тринадцатилетнюю девушку, и, ох, ну да ладно, я думаю, так происходит каждый год».

Хотя перемены в дружеских отношениях принесли этим девочкам огорчение, их восприимчивость к подобным превратностям в конечном счете может принести им пользу. Такая восприимчивость может помочь детям точно определить возникающие психологические различия, которые, возможно, приведут к разрыву дружеских отношений, и, пожалуй, они не будут усматривать в этом злой умысел других детей, объяснять это собственной глубокой несостоятельностью. Оценивая причины разрыва, дети обычно критически подходят к определению своих реакций на него. В то время как самобичевание, например, может отвлечь детей от попыток завести новых друзей (на том основании, что «я никогда никому не понравлюсь»), более полное понимание психологических различий, повлекших за собой разрыв, может помочь им установить более удовлетворительные дружеские отношения в будущем [Dweck & Goetz, 1979]. Есть основания считать к тому же, что девочки более чувствительны к превратностям в близких отношениях, чем мальчики [Rubin, 1980]. Отчасти, может быть, именно по этой причине и в зрелом возрасте женщины легче переживают разлуку и потерю, чем мужчины [Rubin, Perlau & Hill, 1981].

Для большинства детей потеря друзей — это нормальное и необходимое явление процесса взросления. Но такой разрыв может также привести к ощутимому кризису в их жизни. Родители, похоже, часто недооценивают значимость подобных потерь, особенно когда речь идет о детях младшего возраста. Они склонны недооценивать значение таких потерь, уверяя ребенка: «Не беспокойся, найдешь себе нового друга», выдавая, таким образом, свое ложное представление о том, что юные друзья похожи на стандартные, заменяемые детали. Было бы лучше, если бы родители придали этой ситуации большее

значение и отнеслись к ней серьезнее [Brenton, 1979]. Во многих случаях, однако, детям удается в конечном счете превратить потери в приобретения: подобного рода переживания весьма плодотворно влияют на расширение круга их интересов и знакомств. Ученые-бихевиористы в свою очередь должны всесторонне изучить такие изменения в дружбе детей, чтобы ответить на вопрос, как помочь детям справиться с этой проблемой более действенным образом.

Заключение

Мы рассмотрели три категории одиноких детей: тех, которым не хватает навыков общения, необходимых для того, чтобы завести друзей и дружить; тех, кто сменил (или чьи друзья сменили) школу или местожительство, и тех, чья дружба распалась из-за того, что дети постепенно психологически диссоциировались и их отношения не приносили им больше прежнего удовлетворения. Еще в трехлетнем возрасте и, как я подозреваю, даже раньше, дети могут ощущать то, что Роберт Вейс [Weiss, 1973] называет «одиночеством в результате изоляции от общества». Хотя одиночество детей отличается своими нюансами от одиночества подростков или взрослых, я считаю, что мы говорим об одном и том же в своей основе переживании. Как и взрослые, когда их не удовлетворяет круг знакомых, одинокие дети могут испытывать болезненно ощутимые недомогания, скуку и отчуждение. К одиночеству часто примешивается такое чувство, что тебя оттолкнули, отвергли, и это наносит удар по самолюбию. К одиночеству, которое испытали маленькие дети, такие, как Дэнни, Рикки и Эрик, и дети постарше, такие, как Андреа, Марлин, Сэйра и Рэйчел, нужно относиться с тем же пониманием и сочувствием, как к одиночеству взрослых.

Перенесенное в детстве одиночество приобретает особую важность из-за того значения, которое оно может иметь для последующей жизни. Мы имеем очень мало достоверной информации о влиянии дружбы детей на их психологическую и социальную приспособляемость в зрелом возрасте. Хотя в результате некоторых долговременных исследований и получены данные об определенных периодах между детским и взрослым опытом общения [Cowen, Pederson, Babigian, Izzo & Trost, 1973;

Maas, 1968], нет оснований полагать, что отсутствие удовлетворительных отношений с ровесниками в раннем детстве создаст пробел, который нельзя будет восполнить, приобретя опыт. Однако своеобразие опыта у одиноких детей, вероятно, окажет влияние на то, как эти дети перенесут разлуку и потерю в зрелом возрасте. Если ребенок убедится, что он или она может успешно справиться с одиночеством, вполне вероятно, что ему или ей легче будет выйти из подобной ситуации двадцать, сорок или шестьдесят лет спустя. В связи с этим особенно важно четко различать (как это делают Сведфельд и другие исследователи) «одинокоего человека» и «одиночку». Дети, привыкшие считать, что находиться одному и быть одиноким и отверженным — одно и то же, вполне могут страшиться одиночества весь период взросления.

Я полагаю, что дети без друзей могут помочь нам понять одиночество взрослых. У маленьких детей дружба обычно складывается в течение более короткого промежутка времени, чем у взрослых, и в менее разнообразной обстановке и проявляется в такой форме, что обычно делает ее более открытой и доступной для стороннего наблюдателя. Поэтому дружба детей младшего возраста — уникальная возможность для исследования отношений общения, их отсутствия или утраты. В дошкольной обстановке исследователь может наблюдать начало и конец дружбы в миниатюре, что намного труднее выявить, если вообще возможно, среди подростков или взрослых. Акцент на перемены, связанные с развитием, столь естественный для нас, когда мы изучаем одиноких детей, может также стать ценной перспективой для рассмотрения процесса разлуки и потери друзей среди взрослых. Хотя этот вопрос и не исследовался, натянутость близких отношений у многих взрослых и недовольство ими, как правило, тоже отражают естественный процесс развития у взрослых, который протекает по-разному и с разными темпами в каждом конкретном случае. У одиноких взрослых есть много общего с детьми, у которых нет друзей, поскольку перед ними встают проблемы, как вовлечь других в общение, как справиться с физической разлукой и разрывом связи и как отнестись к изменившимся у человека потребностям, интересам и системе ценностей. Таким образом, ученые, исследующие одиночество, могут многое узнать, изучая детей без друзей.

*Джудит В. Валлерштейн
и Джоан Б. Келли*

Последствия развода родителей: переживания ребенка в период поздней латентности

Проблема латентного развития ребенка почему-то не была достаточно глубоко исследована психологами, в отличие от развития его младших и старших братьев и сестер — в период младенчества и взросления. Несмотря на то что никто не оспаривает особой важности латентности для формирования личности, которую Эриксон [Erikson, 1959] охарактеризовал как «весьма решающую стадию в социальном становлении ребенка», о взаимоотношениях родителей и детей в этот промежуточный период развития намного меньше известно и они меньше осмыслены, чем отношения в предшествующие или последующие годы после них. Более того, сравнительно мало внимания уделялось и разнообразным последствиям прерванного или заторможенного развития во время латентности. Хотя курс лечения проходит много детей школьного возраста, в центре внимания исследователей обычно оказываются случаи неудачных попыток разрешить конфликты, возникшие на более ранних этапах развития. Весьма немного сведений о латентности содержится и в работах, посвященных проблемам взрослых; состояние человека в этот возрастной период почти не передается и не восстанавливается в большинстве таких исследований. Тот факт, что «мы сравнительно мало узнаем о латентности, изучая взрослых», Борнштейн [Bornstein, 1951] объясняет искаженной и идеализированной картиной, которую воссоздают в памяти взрослые люди, вспоминая «идеал латентности», а именно удачное сдерживание инстинктивных порывов в этот период.

Общеизвестно, что благодаря совместному действию эволюционного и социального факторов школьник постепенно отрывается от семьи и устремляется навстречу ровесникам и новым взрослым людям. Исследователи, практикующие в клиниках [Bornstein, 1951; Kaplan, 1957; Harris, 1959; Sarnoff, 1971; Becker, 1974a], подчеркивают особую важность обеспечения непрерывности развития в течение этих лет. Борнштейн особо предупреждал о недопустимости какого-либо срыва в окружении ребенка, говоря о важности «свободной энергии, необходимой для развития характера», и замечая, что ребенок в период латентности «больше всего боится нарушения своего неустойчивого равновесия». Эриксон [Erikson, 1950, 1959], излагая главные задачи данного периода, обращал наше внимание на длительность последствий, вызванных полностью или отчасти неудавшимися попытками своевременно справиться с этими задачами. А Сарнофф [Sarnoff, 1971], например, говоря о слабости новых, еще не устоявшихся защитных функций ребенка в период латентности, предупреждал, что энергию латентности «можно в любое время привести в действие при наличии стимула и ответного раздражителя».

Именно в таком контексте, подчеркивая первостепенную важность эволюционной непрерывности в течение этой фазы жизни, нам и нужно представить наше понимание влияния развода родителей на ребенка. Ибо развод обязательно сказывается на том, что ребенок вправе обращать преимущественное внимание на то, что происходит за пределами семьи. Более того, решение родителей развестись часто предваряет растянувшийся на несколько лет период неуверенности ребенка и резко прерывает процесс непрерывности его развития, который может привести к значительному нарушению психологического и социального функционирования ребенка в возрасте латентности и к тягостным переменам в отношениях родителей и детей. В качестве другой альтернативы такие изменения могут способствовать развитию ребенка и достижению зрелости, а также предоставить возможность установить более удовлетворительные отношения между членами семьи, прошедшей через развод.

Данные для этой статьи взяты из ранее описанной выборки, включавшей 57 детей в возрасте латентности из 47 семей [Wallerstein & Kelly, 1974, 1975; Kelly

& Wallerstein, 1976]; мы же проанализируем переживания 31 ребенка из 28 семей; во время нашей первой встречи дети были в возрасте от 9 до 10 лет. В свою очередь эти дети входили в состав выборки из 131 ребенка из 60 распадающихся семей, рассмотренных в других статьях. Их родители обратились к нам по поводу предварительных консультаций и планов, касающихся их детей, в связи с расторжением брака; примерно год спустя мы снова с ними встретились, проводя первое из двух предусмотренных повторных исследований.

Первоначальные ответы

Как они выглядели, когда пришли

Многие из обследованных нами детей проявили самообладание, уравновешенность и смелость при первой встрече с нами. Они настолько трезво, ясно воспринимали происходящий на их глазах распад семей, что это нас сначала поразило, особенно по сравнению с детьми младшего возраста, которых волнения и горе очень часто как бы парализуют и дезорганизуют. В отличие от малышей эти дети проявляли значительную активность в стремлении справиться с навалившимися на них весьма противоречивыми чувствами и опасениями и пытались внести ясность и связность в тот непонятный беспорядок, который царил сейчас в их жизни.

Роберт сказал: «Приходится самому себя успокаивать. Все происходит слишком быстро».

Кэтрин рассказала, что очень давно, когда она была маленькой, ей казалось, что все в порядке, что родители на самом деле любят друг друга и что «с ними ничего не случится, пока они не станут совсем-совсем старенькими». Она добавила, проявив тонкое понимание, характерное для ребенка в период латентности: «Мама с папой поженились 12¹/₂ лет назад. Познакомились они 17¹/₂ лет назад. Я всегда думала, что любовь у них надолго, если они столько лет живут вместе».

Некоторые дети пришли на встречу с нами подготовленными.

Энн, после того как интервьюер несколькими замечаниями общего характера пытался создать непринужденную атмосферу, резко прервала его: «Ближе к делу» — и тут же стала описывать неопределенное чувство беспокойства, от которого она сейчас страдает и из-за которого ей «тошно до смерти».

Мэри была «так рада», что мама привела ее на беседу о разводе, и сразу же призналась: «Мне хочется как можно скорее поговорить об этом, иначе я просто не выдержу».

Для других детей возможность пообщаться с заинтересовавшимися ими взрослым, казалось, имела огромное значение сама по себе, безотносительно к содержанию бесед, и некоторые из них даже пытались самыми разными способами продлить общение.

Джанет умоляла разрешить ей прийти снова на следующей неделе. Она заявила: «Мне нравится рассказывать о своих неприятностях», нарисовала на доске сердце и ниже написала: «Мне нравится мисс N».

Мэри пыталась затянуть интервью, утверждая, что за ней еще не пришла мама, а потом тут же призналась, что соврала.

Другие же дети считали, что интервью грозят им неприятностями, и беседа их тяготила; они еле сдерживали свое волнение, не могли спокойно усидеть на месте, постоянно двигаясь или болтая руками и ногами, и ритм каждого движения соответствовал обсуждаемому предмету.

Так, Джим начал еще сильнее болтать ногами, когда упомянули его папу; он изо всех сил старался сохранять спокойствие и с некоторым пренебрежением отозвался о «проблеме развода у матери», добавив: «Интересно, кто у нее сейчас?»

Некоторые дети сохраняли хладнокровие, все отрицая и не входя в контакт с нами.

Джек заявил: «Я сохраняю спокойствие. Трудно узнать, о чем я думаю».

Дэйвид мрачно ответил: «Я не стараюсь думать об этом».

Стратификация ответов

Все попытки проявить самообладание — в ясности речи, в отрицании, в силе духа, в браведе, в поисках поддержки у других, в постоянном движении, в осознанном уклонении от ответов — отражают доступные для данного возраста способы борьбы с лежащими в основе такого поведения ощущениями потери и отказа, беспомощности и одиночества, охватившими детей из нашей выборки и в большинстве случаев лишь постепенно проявившимися во время нескольких повторных интервью. В действительности эта не всегда заметная для стороннего наблюдателя способность одновременно дей-

ствовать на таких двух совершенно несходных уровнях свидетельствует об изобретательности, присущей многим детям в распавшихся семьях. В некоторых случаях лишь информация из дополнительных источников выявляла одновременное участие таких детей в двух процессах: с одной стороны, они усиленно пытались овладеть ситуацией, а с другой — поддавались мукам душевной боли. Эта в некоторых случаях осознанная стратификация психологического функционирования — особенность данной возрастной группы. Она чрезвычайно важна для того, чтобы заглушить и уменьшить боль, сделать ее терпимой и дать возможность ребенку не останавливаться в развитии. Но сама боль от этого не исчезает, она еще долго сохраняется и дает о себе знать.

После того как отец ушел из дома, Боб много часов проплакал в своей затемненной комнате. Отец навещал его нечасто. Во время нашей запланированной встречи Боб с улыбкой сообщил: «У меня праздник, когда отец приходит» — и бодрым голосом добавил, хотя его не спрашивали: «Я встречаюсь с ним довольно часто». Лишь позже он стыдливо признался, что очень скучает по отцу и хотел бы видеть его каждый день.

Некоторым детям удалось поведать о своих страданиях непосредственно своим родителям, а не только нам. Им пришлось особенно горько, если учесть замечание Борнштейна [Bornstein, 1951], что *нормальное* состояние ребенка в период латентности — это ожесточенная борьба с неприятными ощущениями.

Отец Джейн бросил жену в порыве гнева, узнав о ее неверности, и перестал видиться с детьми. Он переехал к женщине, у которой были дети примерно того же возраста, что и его собственные. Джейн плакала, разговаривая с отцом по телефону: «Я хочу тебя видеть. Я хочу тебя видеть. Мне так не хватает тебя. Элис (о дочери той женщины) видит тебя каждый день, а мы — только раз в месяц. Этого мало».

И лишь некоторые дети поддавались горю более полно и постепенно.

Пол в ответ на уход отца забрался в шкаф и рыдал там, свернувшись калачиком. Такое его поведение, длившееся с перебоями в течение нескольких недель, сменялось телефонными звонками отцу, когда Пол умолял его вернуться.

Страдание этих детей было обусловлено не только сиюминутной болью из-за распада семьи; в нем нашли свое выражение и горе от того, что утеряна привычная до сих пор структура семьи, и страх детей перед неопре-

деленным будущим, которое ожидает их недавно уменьшившуюся на одного человека семью. В каком-то смысле их более тонкое и зрелое по сравнению с маленькими детьми восприятие времени, действительности и минувшего ускорило осознание ими значения и последствий развода и в то же время помогло в некоторых случаях смягчить этот удар.

Когда родители Джима сообщили ему о намерении развестись, он закричал: «Зачем вам надо было ждать, пока мы станем такими взрослыми?»

И наконец, стремление справиться с душевной мукой иногда сочеталось у детей с попытками скрыть ее от стороннего наблюдателя из-за острого чувства стыда. Мы не обнаружили чувства стыда, исследуя детей младшего возраста, зато у детей данной возрастной группы оно стало их отличительной чертой. Эти дети стыдились развода родителей и разрыва отношений в своей семье; зная, насколько обыденное явление — развод, они тем не менее стыдились родителей и их поведения и лгали из преданности им, чтобы скрыть случившееся; им было стыдно признаться, что уход отца подразумевает его отказ от них, а это, с их точки зрения, означает, что они недостойны любви. Руководствуясь столь сложным желанием избежать позора и сохранить верность родителям, некоторые дети лгали самоотверженно.

Джесс с гордостью сообщил нам, что его отец-врач настоятельно советовал ему делать все удары по мячу левой рукой и беречь правую руку для подачи. В действительности же отец Джесса не проявил ни малейшего интереса к спортивной карьере сына.

Попытки преодоления последствий развода родителей путем активизации своей деятельности и игры

Если многих детей младшего возраста в период латентности распад семьи лишал былой подвижности, то боль, которую испытывали дети исследуемой нами возрастной группы, часто заставляла их заняться целенаправленной деятельностью. Обычно это была многоаспектная реакция с целью преодолеть чувство беспомощности в ситуации развода, превозмочь унижение отказа от них, которое они испытали, и активизировать свою

деятельность — и действовать как можно энергичней — по изменению состояния пассивного переживания из-за распада семьи. У некоторых детей она вылилась в непосредственные попытки свести родителей вместе.

Мэриан, чувствуя на расстоянии сильную поддержку от деда по отцовской линии, запланировала и осуществила целый ряд безумных поступков, чтобы запугать мать и вынудить ее воссоединиться с мужем. Мэриан брюзжала, вопила, предъявляла свои требования и пугала свою мать, часто лишая ее возможности ходить на свидания; ей почти удалось отменить решение родителей развестись, поскольку она заставила мать остро почувствовать всю ее вину по отношению к себе и другим детям. Как-то раз девочка пронзительно кричала в гневе несколько часов подряд, а потом — спокойная и печальная — подошла к матери и тихо сказала: «Мам, я так несчастна», признавшись, что чувствует себя «совсем одной на целом свете». После этого она перестала изводить мать.

Чтобы освоиться с ситуацией развода, кое-кто из детей старшей возрастной группы периода латентности энергично придумывал себе самые разные новые, увлекательные и приятные дела, сочетавшие игровой момент и адаптацию к действительности. Для многих таких дел требовалась не только фантазия, но и предприимчивость, организаторские способности и навыки ребенка, свойственные периоду поздней латентности.

Энн, дочь преуспевающего работника в сфере рекламы и связи с общественностью, однажды задумала и выпустила журнал, где статьи и рисунки возвещали о предстоящем разводе ее родителей, в нем освещались также и другие интересные события. Этот журнал она распространяла и продавала у себя в школе и в районе.

Уподобившись отцу в роли работника средств массовой информации, Энн не только справилась со своей утратой, лишившись возможности постоянно видеть отца, но и заявила через свою газету о примирении с реальностью этой утраты. И все же главное в ее поступке — это полученное психологическое удовлетворение: Энн свою боль превратила в радость достижения цели и снова оказалась в центре заинтересованного внимания.

В свою очередь Билл после развода родителей много часов, свободных от занятий в школе, проводил в конторе своего равнодушного и безучастного по отношению к нему отца, отвечая на телефонные звонки, играя роль секретаря, и регулярно звонил матери, чтобы сообщить, как ему там здорово.

Элизабет вместе с младшими братом и сестрой нашла мертвую чайку на пляже в конце той недели, когда их родители оформили развод и сообщили им об этом. В тот день дети несколько часов похватали тому, что выкапывали могилу, устанавливали крест, оживали ее и потом на дощечке спокойно описали свои действия. Мож-

но позволить себе предположить, что они устроили мрачные и подходящие к случаю похороны не только чайке, но и своей семье до развода.

Гнев

Единственным чувством, наиболее четко отличавшим эту группу от всех детей младшего возраста, был их осознанный, сильный гнев. Можно указать много источников подобного гнева, но здесь решающим моментом для его проявления была отведенная ему роль, заключающаяся в том, чтобы временно сглаживать или хотя бы затушевывать другую, более болезненную реакцию на развод родителей, описанную нами выше. Хотя в других работах [Wallerstein & Kelly, 1975] мы говорили о возрастании агрессивности и раздражительности у детей дошкольного возраста после развода родителей, гнев у детей в период поздней латентности отличался своей большей определенностью и четкой направленностью; их способность ясно выразить словами свое раздражение, действительно, поражала.

Джон сообщил, что большинство родителей детей из их дома разводятся. Когда его спросили, как к этому относятся ребята, он ответил: «Они так злятся, просто с ума сходят».

Примерно половина детей в исследуемой нами группе злилась на своих матерей, другая половина злилась на отцов, но много было и таких, кто злился на обоих родителей. Значительная часть детей сердилась на того родителя, который, по их мнению, был инициатором развода, и в своей оценке они редко ошибались.

Эйми говорила, что сердита на маму за то, что она прогнала папу и испортила их жизнь. «Она ведет себя прямо как студентка, ей 31 год, а она все танцует, ходит на свидания, ей нужно встречаться с друзьями».

Бен обвинил в случившемся мать: «Ты говорила, после развода нам будет лучше, так ничего подобного не произошло».

Один мальчик из тех детей, кто был усыновлен приемными родителями, кричал на мать: «Если вы знали, что будете разводиться, зачем вы нас усыновляли?»

Интересно отметить, что, несмотря на знание подробностей и зачастую сугубо личную осведомленность о серьезных причинах, которые привели к решению о разводе, включая и регулярное проявление жестокости родителей по отношению друг к другу, большинство детей из таких семей во время первой консультации не

могли найти никакого оправдания решению родителей развестись. (Ко второй встрече многие из них более трезво судили об этом.) Так, мы столкнулись со случаем, когда двое детей сначала категорически возражали против решения матери получить развод, хотя сами были свидетелями сцены, когда отец, прижав жену к полу, втыкал ей в нос заколки, а они плакали и умоляли его прекратить издеваться над матерью.

У некоторых детей гнев на родителей сочетался с моральным негодованием и возмущением, что родитель, который наказывал их за плохое поведение, теперь сам поступает аморально, как они считали, и безответственно.

Марк рассказал, что «за три дня до своего ухода из семьи отец распространялся на тему «веди себя хорошо». «Обиднее всего», по словам Марка, то, что отец все это говорил, а сам знал, что собирается уйти».

Такого рода этические принципы, руководствуясь которыми дети осуждают родителей, напоминают позицию, нередко наблюдаемую нами в подростковой группе [Wallerstein & Kelly, 1974], но не обнаруженную в младших группах.

Свой сильный гнев эти дети выражали самыми разнообразными способами. Родители рассказывали о более частых вспышках раздражения своих детей, их большей ворчливости, излишней требовательности и властности. Иногда вспышка гнева выражалась в заранее обдуманной бурной форме, рассчитанной на то, чтобы досадить матери, когда к ней приходили другие мужчины.

Вскоре после развода вечно всех оскорблявший, все отвергавший неупутевый отец Джо исчез, не оставив адреса. Мать Джо сообщила, что теперь ей приходится просить у сына разрешения пойти на свидание, сносить его упреки, если она немного выпьет, что он проверяет, кто ей звонит по телефону; когда она что-то покупала себе, Джо кричал и требовал, чтобы та же сумма денег была израсходована на него. Наши встречи Джо в первую очередь использовал для того, чтобы выразить свой гнев по поводу не купленного ему ружья.

Мы заметили, что во многих домах, где дети с удальством принимали позу диктатора и становились развязными непосредственно после ухода из семьи отцов, именно на последних лежала ответственность за суровую и устрашающую дисциплину в доме. Уход отца, таким образом, давал свободу для проявления импульсов, кото-

рые столь тщательно сдерживались в его присутствии, свободу вести себя так безнаказанно и получать от этого удовольствие.

Мэри сообщила, что боялась своего отца. Он всегда требовал в доме безукоризненной чистоты. «В этом смысле я рада, что его больше нет с нами», — заявила она.

У многих матерей опускались руки из-за своих собственных конфликтов, а также из-за непривычности выступать в роли сторонника дисциплины. Другие матери давали нам понять полунамеками, что весьма надеялись на то, что кто-то из сыновей возьмет на себя роль отца в семье. У некоторых детей такая агрессивность явно отражала уподобление качествам покинувшего их отца и, таким образом, была способом преодолеть горечь его утраты.

Энн горячо приветствовала решение матери развестись со своим мужем-тираном. Однако вскоре после этого Энн сама стала командовать в доме и кричать на свою мать и младших братьев и сестер. Кульминационным моментом явилась тяжелая сцена, когда она кричала несколько часов подряд после того, как дядя попытался обуздать ее сумасбродство. Энн страшно перепугалась, заявив, что никому из мужчин нельзя верить и что ее больше никто никогда не полюбит.

Другие дети продемонстрировали обратное поведение, а именно большую уступчивость и меньшую самоуверенность после развода родителей.

Поведение Джанет резко изменилось, она стала помощницей матери и в буквальном смысле ее тенью, безропотно подчинялась всем ее указаниям. Среди соседей Джанет приобрела репутацию превосходной няни, несмотря на свой юный возраст (9 лет). Однако в адрес отца она не смогла высказать даже самых незначительных критических замечаний и оказалась одной из немногих, кто открыто винил себя в разводе родителей. При первой нашей встрече Джанет томилась от сознания своей негодности и низкого самомнения.

Опасения и фобии

В отличие от дошкольников и детей младшего возраста периода латентности дети из нашей выборки не боялись голодной смерти, и вопрос о голодании редко возникал у них в связи с разводом родителей. Однако их опасения все же носили серьезный характер. В некоторых случаях эти опасения, будучи не совсем обоснованными, все же как-то увязывались с действительностью; в других случаях они перерастали в невроз страха. В дейст-

вительности в исследуемой группе нам зачастую трудно было отделить реальные основания для опасений детей, включая их чувствительность к невысказанным пожеланиям родителей, от искусственно возникшей фобии. Так, примерно четвертая часть детей боялась, как бы их не забыли или не бросили оба родителя.

Джон со слезами на глазах поведал нам, что мать оставила его в приемной врача и не вернулась за ним вовремя. Он плакал: «Она сказала, что пошла по делу, но я-то знаю, что она была со своим дружкой».

Марта заявила своей матери: «Если ты разлюбила папу, может быть, теперь очередь за мной?»

Некоторые ответы отражали тонкое восприятие детьми ощущений родителей, согласно которым на этом этапе жизни дети были нежелательной обузой для них.

Пегги сообщила, что мать ее припугнула: «Если будешь себя плохо вести, я тебя брошу». И хотя Пегги знала, что мать сказала это в сердцах, она все равно была обеспокоена.

Энн высказала такое мнение: «Если папа женится на миссис С., у нее свои две дочери, а я буду Золушкой».

Некоторые дети выразили не совсем обосновательную обеспокоенность тем, что опора на одного родителя вместо двух куда менее надежна, и поэтому положение ребенка в нашем мире в результате развода родителей стало более уязвимым.

Кэтрин поделилась с нами своими опасениями: «Если мама будет курить и заболеет раком, где я буду жить?» Она постоянно умоляла мать бросить курить и очень беспокоилась каждый раз, когда мать опаздывала.

Некоторые дети волновались, и не без оснований, за эмоциональное состояние своих расстроенных родителей.

Вот что Энн рассказала о своей матери: «Я очень ее люблю, но у меня плохие предчувствия. Я боюсь, когда мама долго не возвращается. Однажды она пыталась покончить с собой. Как-то раз она проглотила целый пузырек таблеток. Как подумаю о смерти... что будет со мной, когда я останусь одна? Мама пыталась покончить с собой из-за моего отца. Она только после развода перестала плакать. Я представляю себе, как она может прыгнуть с моста Голден Гейт. Мама думает, никто не беспокоится за нее, но я-то беспокоюсь».

Эти опасения у многих детей сопровождались тревогой, как бы родители не забыли или не упустили из виду их особые потребности.

Венди несколько раз в течение нашей беседы возвращалась к тому факту, что ее мать настаивала на покупке инжира фирмы «Нью-тон», хотя прекрасно знала, что Венди его терпеть не может.

Чувство ответственности за развод

Лишь несколько детей из нашей выборки были озабочены тем, что это они послужили причиной развода родителей, хотя такую причинность мы пытались выявить разными способами, включая непосредственное наблюдение, игру и рисунки. Вероятно, на основании того факта, что редкие случаи воровства имели место в тех ситуациях, когда ребенок знал, что его поймут с полным, можно прийти к осторожному заключению о возможном существовании потребности в наказании в связи с нечистой совестью. Однако прямое доказательство подобного вывода мы получили всего от нескольких детей из этой группы периода поздней латентности, и оно было представлено только теми детьми, за которыми, кроме чувства вины за развод родителей, числились другие проступки.

Лоррен, чье мелкое жульничество, вранье и осложнения в школе приобрели еще больший размах в связи с разводом родителей, сказала: «Стоит мне только подумать, что что-то должно случиться, как это случается. Как в тот раз, когда я думала, что моя двоюродная бабушка вот-вот умрет, и она умерла. И как тогда, когда я подумала, что родители разведутся». Ей бы хотелось вырасти и стать хорошей прорицательницей, как Саманта.

Нарушенная идентификация

Многие из опрошенных нами детей почувствовали, что мир их пошатнулся и привычные ориентиры в нем оказались смещенными или вообще исчезли. У нескольких детей такие изменившиеся ориентиры особо связывались с их пониманием, кто они есть и кем станут в будущем. Опасный момент этого нового ощущения стресса состоит в том, что в период латентности нормальное представление ребенка о собственной идентичности тесно связано с внешней структурой семьи и в эволюционном отношении зависит от физического присутствия фигур родителей — не только в связи с проблемами его питания, защиты и контроля, но также в смысле укрепления соответствующих возрасту идентификаций

[Erikson, 1959; Kelly & Wallerstein, 1976]. Образ «Я» и представление о собственной идентичности, которые в период латентности все еще группируются вокруг понятия «Я — сын Джона и Мэри Смит», особенно заметно нарушаются из-за разрыва между родителями. У некоторых детей подобное смятение и ощущение нарушенной идентификации выразилось в тревожных вопросах, в которых они сравнивали физические данные родителей и свои собственные, будто стремились таким способом воссоздать из разбившихся осколков целое.

Джек, хотя его об этом не просили, пустился в пространное описание своих внешних данных: «У меня глаза меняют цвет, точно как у мамы. А волосы у меня изменятся, станут русыми, точно как у папы. Говорят, я похож на папу. А папа говорит, я похож на маму. А я думаю, что похож на обоих».

Другой аспект подобной угрозы цельности личности, возникающий во время развода родителей, сказывается преимущественно на процессе подготовки ребенка к жизни в обществе и формировании супер-«Я». Ребенок чувствует, что с распадом семьи ослабевает контроль за его нравственными устоями, по мере того как рушатся его внешние опоры, и гнев, направленный на родителей, решительно проникает в сознание. Одним из проявлений такого состояния может стать приобретение новых привычек, как, например, мелкое воровство и вранье, наблюдаемые в этой возрастной группе в период распада семьи. Ребенок обеспокоен тем, что ему самому придется позаботиться о себе, и в этом он усматривает угрозу своей будущей социализации; Боб обрисовал подобное состояние в трогательном рассказе о своих двух кроликах.

Боб вызвался на откровенность сам: «Я думаю, сегодня мне хочется поговорить с вами». Он поведал нам, что несколько лет назад купил двух маленьких кроликов, заботливо за ними ухаживал, построив им искусную высокую клетку. Однажды, несмотря на всю его бдительность, злые соседские собаки разорвали клетку на части, и кролики убежали или их все же утащили собаки. По его предположениям, два кролика, которым он дал клички «Рваное Ухо» и «Серая Мордочка», возможно, и спаслись, поскольку недавно он наткнулся в лесу на двух игравших кроликов. Они теперь были дикими, но походили на тех двух, которых он потерял.

Под двумя кроликами — образами, порожденными богатым воображением ребенка, — вполне могли подразумеваться Боб и его брат, а сам рассказ, возможно, отражал страх Боба перед примитивным гневом (злыми собаками), вспыхнувшим (сорвавшимся с цепи) во

время развода, страх, что его уничтожат, и одновременно намеченное спасительное решение — через возврат в дообщественное дикое состояние, в котором ребенок — эквивалент кролика — берет на себя ответственность за заботу о самом себе.

Ясно, что у выживших маленьких диких кроликов была другая идентификация и супер-«Я» другого характера по сравнению с кроликами, за которыми с такой любовью ухаживал Боб, поместив их в искусно изготовленную клетку.

Одиночество и противоречивая преданность детей

Дети из группы поздней латентности описывали свое одиночество, испытываемое ими ощущение, что их оставили в стороне от всего, и печально признавались в своей беспомощности и второстепенной роли в принятии важнейших семейных решений.

Бэтти поведала нам: «Мы сидели в темноте при свечах. Потом они (ее родители) вдруг заявили нам о разводе. Нам нечего было сказать, и тогда мы стали смотреть телевизор».

Это чувство одиночества, не отмеченное в таком виде в группах младшего возраста, отражает не только большую степень зрелости детей из группы поздней латентности, но и их более «взрослые» надежды на обоюдность чувств, а также взаимную поддержку в отношениях с родителями и другими взрослыми. Поэтому они и чувствовали себя более обиженными, униженными и отброшенными в сторону из-за свалившихся им на голову событий, над которыми они были фактически не властны.

Необходимо отметить, что наблюдаемые нами дети, пытаясь побороть чувство одиночества, очень трезво воспринимали реальное падение интереса родителей к своим детям, которое столь часто имеет место во время развода. Кроме ухода из семьи одного из них, обоих родителей — что вполне понятно — занимают свои собственные проблемы в этот период; их эмоциональная открытость, доля внимания и даже время, проведенное с детьми, зачастую значительно сокращаются. Более того, изучаемые нами семьи были нуклеарными (неразветвленными), не связанными с многочисленными семьями или опорными системами, которые были бы хоть на

какое-то время существенными для детей. В этом смысле чувство одиночества и утраты у детей отражало осознание ими того факта, что известные им до развода родители центральные связующие звенья в семье постепенно исчезают.

Однако главный момент переживания одиночества и ощущения изолированности, о которых сообщали дети, был, возможно, связан с их восприятием развода как битвы между родителями, где ребенку нужно было встать на чью-то сторону [Kelly & Wallerstein, 1976]. Следуя этой логике, шаг на сторону одного родителя расценивался ребенком (и иногда, конечно, одним из родителей) как предательство другого, что могло вызвать настоящий гнев и еще больший отказ от одного из родителей вдобавок к обострению внутреннего психического разлада. Таким образом, парализованные своей собственной противоречивой преданностью и психической или реальной расплатой — необходимостью встать на сторону одного из родителей, многие дети воздерживались от такого выбора и чувствовали себя одинокими и покинутыми и не знали, где найти утешение и родственное участие. Фактически из-за этого противоречия они остались в стороне в разгар тяжбы между родителями.

Соматические симптомы

И наконец, симптоматической реакцией, обнаруженной в этой группе детей, но не отмеченной ни в одной другой младшей группе, было сообщение о целом ряде соматических симптомов разного рода и разной степени тяжести, таких, как головные боли и боли в животе, которые дети связывали с конфликтом между родителями и со встречами с ними.

Марта отказалась навестить отца, мотивируя свой отказ тем, что после встречи с ним она возвращается со страшными головными болями, длящимися несколько часов.

У Боба сводило ноги при встречах с отцом, и судороги, по его словам, проходили только тогда, когда отец делал ему массаж.

У двоих детей в исследуемой группе, страдавших хронической астмой, приступы усиливались и чаще повторялись.

Джек сообщил нам, что во время встреч с отцом он сильнее страдал от приступов астмы; но при этом быстро добавил: «Мой папа не виноват, что у меня астма».

Изменение успеваемости в школе

Поскольку учеба — главная задача развивающегося ребенка в период латентности, важно отметить, что половина детей из наблюдаемой нами группы (в составе 31 ребенка) поздней латентности также показала значительное ухудшение успеваемости в школе, аналогично данным успеваемости в группе детей ранней латентности. В отличие от детей периода ранней латентности, у детей нашей группы во время и после развода родителей произошло ухудшение отношений с ровесниками. Мы не обнаружили никакой значимой корреляции между прежней успеваемостью в школе и последующим ее снижением или между степенью падения дисциплины ребенка в домашней обстановке и отставанием в учебе. Лишь один ребенок стал намного лучше успевать в школе после того, как разошлись его родители. Этот случай зафиксирован при разводе матери (и детей) с тяжело больным — в состоянии маниакальной депрессии — мужем [Kelly & Wallerstein, 1976].

Поведение многих детей в школе разительно отличалось от поведения дома. Так, некоторые дети, будучи в состоянии подавленности и напуганности дома, начинали командовать, контролировать других, а иногда и хитрить в школе.

Кей, такую кроткую дома, боявшуюся потерять мать и явно убитую горем из-за того, что от нее отказался отец, учителя характеризовали как девочку, которой «надо быть в замке королевы», и говорили, что она «хитрит, лжет, хнычет, натравливает детей друг на друга». С появлением такой новой манеры общения ее успеваемость в школе заметно снизилась.

Другая модель поведения детей в школе, обнаруженная во время развода родителей, сочетала в себе снившуюся способность сосредоточиться в классе и возросшую агрессивность на площадке для игр.

Для некоторых детей гнет социальных и учебных требований оказался почти невыносимым.

Джефф, разумный и мягкий по характеру ребенок, родители которого вели ожесточенную борьбу за право опеки над детьми, получив свою письменную работу с замечанием: «Не доделано. Закончить»,

выбежал из класса и помчался сломя голову по полю рядом со школой, не переставая кричать: «Не буду я этого делать».

Были случаи, когда дети использовали занятия в школе для того, чтобы выразить все то, что они не могли сказать дома.

Элзи написала сочинение о пьянице и его подружках, в котором явно отразилось поведение ее отца.

Пока что нам не удалось выявить различие в личных качествах тех детей, у которых после развода родителей успеваемость и поведение в школе изменились, и детей, у которых при этом не произошло никаких изменений ни в успеваемости, ни в поведении. Из 15 детей с ухудшившейся успеваемостью во время развода все, кроме четверых, к моменту нашей второй встречи, состоявшейся через год, вернули утраченные позиции в образовательном и социальном планах.

Перемены в отношениях родителей и детей

Теперь обратимся к краткому по необходимости обсуждению некоторых новых форм связей родителей и детей, возникших как реакция на раздоры и развод родителей. Эти изменившиеся взаимоотношения являются важной частью общей реакции детей в исследуемой нами возрастной группе. Вызванные разводом перемены в отношениях родителей и детей могут толкнуть ребенка на преждевременно юношеские, или, точнее, псевдоюношеские поступки. С другой стороны, они могут ускорить развитие явно прослеживаемой отзывчивости и возрастающего чувства ответственности у ребенка, а также привести, как в случае перехода на сторону одного из родителей и осуждения другого, к сокращению соответствующей возрасту дистанции между ребенком и родителем и к смещению ребенка по оси развития, ведущей к его личному обособлению и отделению.

Переход на сторону одного из родителей

Одной из характерных особенностей отношений родителей с детьми именно в этом непростом возрасте является

ся своеобразная взаимозависимость родителя и ребенка, которая во время развода может увеличиться и которая отводит ребенку важную роль в восстановлении или дальнейшем снижении чувства собственного достоинства у родителя. Поэтому в период латентности ребенок в силу своего отношения, занимаемой им позиции и поведения сам способен обижать и отвергать кого-то из родителей, противостоять кому-либо из них, прощать и утешать родителей и что-либо подтверждать. Он может также стать непоколебимо преданным другом, союзником и «членом команды», иногда превосходящим по своей надежности более переменчивого и непостоянного старшего ребенка в своей семье.

Из 31 ребенка в нашей группе 8 детей (или 25%) вступили в такие отношения с одним из своих родителей после развода, которые были преднамеренно нацелены на исключение или активное неприятие второго. Инициатором подобных союзов обычно являлся и всегда их поддерживал родитель, настроенный по-боевому, чаще всего тот, кто считал, что затеявший развод супруг его обижает, бросает, использует в своих целях или предает. Гневное раздражение, испытанное при разводе и ребенком и родителем, вскоре становится основой тщательно разработанной стратегии с целью нанести обиду бывшему супругу или извести его; за всем этим иногда стоит желание пристыдить его или ее и заставить вернуться в семью. Чаще же целью союза ребенка и разведенного родителя была месть. Для многих разведенных родителей такие продиктованные чувством гнева кампании служили дополнительным средством предотвращения депрессии, и активность их действий еще долго не ослабевала после развода. Необходимо отметить, что никто из участвовавших в нашем исследовании детей, а многие из них были изобретательными и вредными сообщниками, ранее не отвергал родителя, который после их присоединения к другому стал объектом детского гнева. Поэтому дерзкое поведение детей чрезвычайно тяготило покинутого родителя, а их отказ в контакте сбивал с толку и унижал его.

Наши данные свидетельствуют о том, что, хотя борьбу за сохранение преданности со стороны ребенка может начать родитель, настроенный по-боевому, подобные союзы все же находят отклик в душе детей именно этой возрастной группы. Фактически мы предполагаем, что для детей в период поздней латентности переход на сто-

рону одного из родителей и отказ от второго представляет собой сложно организованное, сверхдетерминированное «Я»-синтоническое управляемое поведение, удовлетворяющее многообразным психологическим потребностям и не дающее выхода ряду важных внутренних психических разладов и сопутствующим им опасениям. Главным моментом в динамике этого поведения является разделение амбивалентной связи с родителями на связь с хорошим родителем и плохим. Более того, согласно нашим данным, такие переходы на сторону одного из родителей имеют пагубную тенденцию к упрочению и сохранению такого союза на длительный срок после начального периода развода, особенно в тех семьях, где ребенок присоединяется к родителю-опекуну.

С отцом Пола мы неофициально познакомились в суде, куда он обратился с жалобой на жену, которая из мщения препятствовала его встречам с собственными тремя детьми. Отец, преуспевающий инженер-химик, рассказал о своей грусти и тоске по детям, его беспокоило, что мать своими бесконечными нападками на него и ложью систематически настраивает детей против отца. Например, она заявила детям, что им придется оставить собаку, так как отец отказывается тратить деньги на еду для нее, хотя в то время семья получала на содержание свыше 16 000 долларов в год. Мать Пола с изумлением и горечью говорила об одностороннем решении его отца относительно развода, описывая при этом, как она долгие годы преданно любила его и как много работала, чтобы материально помочь ему получить высшее образование. Мать Пола хладнокровно утверждала, что, как убежденная христианка, она никогда не будет питать чувства злости к его отцу. И все же она была убеждена, что, поскольку ее бывший муж отказался и от нее и от троих детей, Пол «никогда не простит отца и никогда не забудет этого».

Первоначальной реакцией Пола на развод родителей были слезы. Он забрался в темный шкаф и рыдал там, как младенец — что мы, с его слов, описали выше. Такое поведение чередовалось с телефонными звонками отцу, когда Пол умолял его вернуться. Позже, вспоминая это время, мальчик сказал нам: «У меня было такое чувство, будто меня разрывают на части». К нашей встрече через несколько месяцев после развода родителей Пол упрочил нерушимый союз с матерью. Он всячески превозносил ее, говоря, что она маленькая, но сильная, у нее способности экстраординарные, она знает шесть языков. Об отце он высказался следующим образом: «Ему не найти другой такой семьи, как наша». Пол заявил, что ему не хочется навещать отца — никогда. В ответ на наши попытки выявить его способность фантазировать Пол сказал, что больше всего хотел бы жить на необитаемом острове с матерью и сестрами, и чтобы у него был телефонный аппарат с длинным-предлинным шнуром и он мог бы разговаривать с отцом и, может быть, быстроходный катер для поездок к нему.

Развернутая Полом деятельность в течение года после нашей первой встречи включала постоянные доклады матери и в конце концов ее адвокату о «шокирующем» образе жизни своего отца и его предполагаемых проступках, а также постоянное отклонение все более от-

чаянных попыток примирения со стороны отца, включая подарки и просьбы о встречах. Пол также установил надзор за своими младшими сестрами, которым очень хотелось видеть отца, и благодаря этому контролю добился того, что они не могли проявлять свою любовь к отцу в его присутствии. При повторной встрече с нами он заявил: «Мы теперь одна команда. Раньше у нас был еще один малый, но он развалил нам всю игру». Его злорадия и злорадия матери, видимо, не утихли к этому времени.

Сочувствие

Взросшее сочувствие в ответ на переживания одного или обоих родителей — и других несовершеннолетних членов семьи — стало у некоторых детей особой реакцией на разезд и последовавший за ним развод родителей.

Проявив редкую проницательность, Энн описала этот процесс *in statu nascendi**. Она сказала: «Я знаю, что моя мама не готова к разводу, так как я могу представить себя на ее месте. Я считаю, что я могу думать точно так, как думает мама».

Некоторым детям удалось с большой чуткостью разобрататься в потребностях родителей и проявить к ним свое сострадание и внимание.

Мэри рассказала нам: «Мама плакала. Она так устала от того, что нужно перед детьми казаться сильной, и она попросила нас лечь спать вместе с ней». Мэри с братом согласились. «Ей от этого стало легче. Проснувшись утром, мы уговорили ее позавтракать в постели. Иногда мы просто говорили ей: «Мы здесь, все будет хорошо».

Нам было интересно узнать, что родители высоко ценили эту чуткость и предупредительность со стороны детей.

Мать Джейн сообщила нам, что Джейн — замечательный ребенок, которому не нужно слов, чтобы понять, что нужно ее матери и какое у нее настроение. «Всякий раз, когда мне становится одиноко по вечерам, она подходит и обнимает меня», — заключила свой рассказ о дочери мать.

Некоторые дети, в особенности маленькие девочки, беспокоились за своих отцов, их волновали такие подробности, как и где они питаются и спят.

Джейн рассказала нам, как она переживает за отца, что он допоздна работает, что спать ему приходится на кушетке и что у него «переутомленный» вид.

* *In statu nascendi* (лат.) — в состоянии зарождения.— Прим. перев.

Иногда дети заботились не только о себе, но и о своих младших братьях и сестрах, а также возлагали на себя важные хозяйственные обязанности в семье. Многие родители не имели взрослых родственников, на которых они могли бы рассчитывать, и они целиком и полностью полагались на эмоциональную поддержку, совет и практическую помощь своих детей.

Иногда сочувствие возникало в результате неравноценного обращения с детьми со стороны уходящего родителя.

Джек вдруг тяжело задышал, рассказывая нам, как отец звал его, а не сестру, жить с ним. Он сообщил, что отец прислал ему рождественскую открытку, приписав в конце: «Любящий тебя отец», а сестре прислал открытку только за своей подписью. «Это, видимо, ее ужасно расстроило», — добавил он печально.

Отдельные дети особенно чутко реагировали на меняющееся настроение и запросы своего эмоционально угнетенного родителя и научились рано скрывать и защищать то, что им представлялось как шаткое новое положение родителя.

В качестве одной из своих проблем Джейн назвала то, что ей трудно быть честной до конца с матерью. Мать Джейн постоянно расспрашивала ее об отношениях отца с его новыми подругами. Она, Джейн, не могла сказать матери, что отец и его подруга не дерутся, объясняя свой отказ следующим обстоятельством: «Я боюсь, что она будет горевать и плакать из-за этого». Через год Джейн важно сообщила нам: «Мама, наверно, выйдет замуж, но она еще не готова. Она только что развелась и хочет покоя. Мне кажется, она пережила так много горя и печали, и ей нужно еще какое-то время, чтобы прийти в себя».

Повторное исследование через год

Первое из повторных исследований этой группы детей мы провели через год после первой консультации. Мы обнаружили, что в общем и целом их бурная реакция на сам развод, как и у детей в период ранней латентности, в основном поутихла за истекший год. Примерно у половины детей (15 из 29 явившихся на повторную встречу) волнения, вызванные семейным разрывом, — страдание, чувство стыда, боязнь быть забытым, потерянным или отвергнутым и многие другие сильные переживания, связанные с новым для них ощущением своей уязвимости и зависимости от менее устойчивой теперь структуры семьи, — почти полностью улеглись. Но даже эти дети,

явно оказавшиеся в более выгодном положении, которые были, по-видимому, относительно удовлетворены новой семейной жизнью и новым кругом друзей, включая приемных родителей, не могли не оглядываться назад с горечью и тоской по прошлому. В действительности чувства злости и враждебности, возникшие в связи с событиями во время развода, долго не утихали и были крепче, чем любая другая аффективная реакция. Из всей группы 10 детей (или $\frac{1}{3}$) «пылали» неутраченной злостью, направленной на ушедшего из семьи родителя; из них четверо разделяли это чувство с матерью, назначенной опекуницей детей, другие шестеро испытывали данное чувство в одиночку.

Эдвард, прекрасно успевающий в школе и довольный новыми дружескими отношениями со своей матерью и любимым учителем, тем не менее с горечью сообщил о своем отношении к отцу: «Я не собираюсь с ним больше разговаривать. Я его вычеркнул из списка своих друзей». (И это было сказано об отце, у которого до развода с женой сохранялись очень теплые отношения с сыном.)

Большинство детей со временем приняли развод как печальный, но окончательный исход, хотя некоторые из приспособившихся к новым условиям жизни ребят продолжали питать надежду на примирение родителей. Одни дети, казалось, подсознательно исходя из надежды на примирение, планировали себе будущую карьеру в качестве монтеров, строителей мостов, архитекторов, юристов. Другие, подобно Джейн, возможно, проявляли свою защитную реакцию в отношении к огорченным случившимся родителям.

На вопрос, кем бы она хотела стать, когда вырастет, Джейн ответила: «Вы будете смеяться — детским психиатром. Вы ведь психиатр, да?» Она очень трогательно говорила о том, что когда-нибудь будет работать «со слепыми, или умственно отсталыми детьми, или с теми, кто не может говорить».

В отличие от первых 15 детей нашей выборки у второй половины (14 из 29 при повторной встрече) мы обнаружили закрепление моделей неблагоприятного и противоречивого депрессивного поведения, причем у половины из них страдание и беспокойство выражались более явно, чем при первой встрече. Существенным компонентом этой теперь хронической неприспособленности детей к последствиям развода родителей была затянувшаяся депрессия и низкое самощение, а также участвовавшие случаи затруднений в школе и в отношениях с ровесниками. Одно-

го такого ребенка учитель при повторном исследовании охарактеризовал следующим образом: «Это маленький старичок, который все время волнуется и редко смеется». В этой группе из 14 детей выявленные симптомы поведения и проявления чувств в общем сохранились и даже ухудшились. Например, фобия в одном случае усилилась и еще более распространилась; число прогулов вроде прогулов занятий в школе и мелких краж относительно не изменилось; те же дети, которые первоначально уединились и ушли в себя, сейчас еще больше погрузились в это состояние. Одной из новых форм поведения, обнаруженной у этих 9—10-летних ребят в первый год после развода родителей, оказалась их преждевременная юношеская увлеченность вопросами секса и самоутверждения со всеми возможными вредными последствиями, вытекающими из этих не соответствующих их возрасту интересов. И наконец, из всех детей как в группе с лучшим, так и в группе с худшим исходом преодоления последствий развода очень немногие смогли поддерживать хорошие взаимоотношения с обоими родителями.

В нашем новом обзоре мы представим более полное изложение тех многих переменных, которые, как нам кажется, относятся к двухмодальному проявлению у детей последствий периода после развода родителей. Данную статью нам хотелось бы закончить словами мудрой 10-летней девочки, которые передают характерное настроение детей периода поздней латентности при первом из повторных исследований — их незамутненное восприятие действительности, их прагматизм, мужество и их молчаливое разочарование и печаль. Подводя итог всему происходящему в их семье, она сказала: «Уж я-то знаю своих родителей, никто из них своего решения не изменит. Нам просто всем придется привыкнуть к этому положению и к ним самим».

Кэролин И. Кутрона

Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адаптации

«Оказаться в таком крупном университете, как этот, было для меня большой переменной в жизни. Раньше, в средней школе, меня признавали «самой популярной» и «наиболее яркой личностью», а теперь пришлось начинать все заново. Поначалу довольно тяжело, попав в новую обстановку, видеть вокруг себя лишь чужие лица, но, похоже, я начинаю привыкать».

(Студентка UCLA, через 7 месяцев после поступления в университет)

Расстаться с таким знакомым миром родного города и семьи и поступить в колледж — значит многое начать заново. Как видно на примере молодой женщины, чьи слова приведены выше, невозможно перенести свою популярность или вес в обществе из средней школы в университетскую среду. Высокие личные качества, отмеченные в средней школе, не могут помочь человеку найти себе место в колледже. Здесь это будут не только несущественные, но и заурядные качества. В одном лишь крыле общежития может оказаться десяток стипендиатов и столько же бывших председателей советов учащихся. Если же студент учится в колледже вдалеке от дома, то перед ним или перед ней встает задача вступить в совершенно новые социальные связи. Друзья детства чаще всего находятся далеко и начинают новую жизнь в других районах страны. Что же касается романтических взаимоотношений, то перед студентами колледжа встает проблема, как привлечь к себе представителей противоположного пола в непривычных для себя условиях, где у них может быть, а может и не быть, «то, что

для этого нужно». Многие студенты, начав обучение в колледже, впервые живут отдельно от родителей. Они лишились не только эмоциональной поддержки своих семей, но и ощущения надежности, которое вселяют привычные заведенные в семье порядки. Для некоторых новичков колледжа контакт с семьей может сводиться к редкому телефонному звонку или письму.

Неудивительно поэтому, что одиночество является серьезной проблемой в среде студентов, особенно на первом курсе их учебы. Хотя с одиночеством можно столкнуться в любом возрасте, исследования показывают, что особо высокая степень риска испытать его характерна для поздней юности и ранней молодости. Широкомасштабные наблюдения за взрослыми от 18 до 87 лет, проведенные Рубинстайн и Шейвером [см. с. 275—300 наст. изд.], выявили важную обратную пропорциональную зависимость между одиночеством и возрастом человека. То есть среди респондентов молодые были самыми одиночками. Сходные результаты получили и другие исследователи [Blau, 1973; Dyer, 1974; Lowenthal, Thurner & Chiriboga, 1976; см. также с. 192—226 наст. изд.].

Юность и раннюю молодость принято считать особенно трудными переходными периодами в жизни человека [Erikson, 1950, 1956; Freud, 1958; Sullivan, 1953]. Одним из важных аспектов перехода во взрослую возрастную группу является установление взрослых социальных взаимоотношений. Поскольку все студенты колледжа оказываются примерно в одинаковых ситуациях общения, в отличие от других восемнадцатилетних сверстников, работающих и живущих в разных условиях, они представляют нам уникальную возможность для исследования. В частности, изучение одиночества среди студентов колледжа может выявить индивидуальные различия в факторах, способствующих их успешной социальной адаптации в течение важного переходного этапа в развитии.

Большинство студентов хорошо приспосабливаются к новой обстановке к концу первого курса, но значительной части первокурсников это не удастся. Одиночество — не такое редкое явление и среди старшекурсников, через три-четыре года после их обучения в колледже. В Соединенных Штатах Америки свыше миллиона студентов каждую осень поступают в колледжи. При общенациональном исследовании обнаружилось, что больше половины студентов отсеивается за два года и лишь треть завер-

шает четырехлетнее образование [Newman, 1971]. Возможно, одиночество студентов — одна из важных причин такого высокого процента отсева среди них. Случаи самоубийства в университетских городках и такие проблемы, как алкоголизм, также связываются с чувством безысходного одиночества у студентов [Lamont, 1979]. Таким образом, как с клинической, так и с теоретической точек зрения важно разобраться в факторах, которые позволяют некоторым студентам хорошо приспособиться к новой социальной среде, и в тех факторах, которые мешают это сделать остальным.

В данной статье рассматривается широкий круг факторов, относящихся к одиночеству среди первокурсников колледжа. Один из вопросов касается причин одиночества. Чувства неуверенности и обособленности, вероятно, возникают у большинства студентов, когда они впервые сталкиваются с университетской средой. Однако у некоторых студентов определенные обстоятельства или особенности характера усложняют первый этап адаптации и заставляют их еще долго испытывать чувство одиночества. Второй вопрос — это воздействие на одиночество разного рода отношений общения. Например, может ли тесный круг друзей возместить отсутствие романтических взаимоотношений? Третий вопрос относится к тому, какого рода трудности во взаимоотношениях чаще всего усугубляют одиночество. Например, с чем больше связано одиночество: с проблемой недостаточного количества связей, редких контактов с другими людьми или с более тонким недовольством качеством уже существующих отношений? И наконец, в статье рассматривается также вопрос о том, как студенты справляются с одиночеством и как они стараются его преодолеть. Какой тип поведения и какие взгляды на социальные взаимоотношения больше всего способствуют адаптации студентов к университетской обстановке? Суть предстоящего обсуждения заключается в анализе причин одиночества среди первокурсников и средств, к которым прибегают студенты, чтобы избежать или преодолеть его. Этот анализ опирается на теорию и данные долгосрочного изучения студентов за время их обучения на первом курсе колледжа.

Тестирование новичков колледжа UCLA

Выборка и методы тестирования

Тестируемыми были студенты первого курса UCLA (Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе). Они прослушали курс «Введение в психологию» и получили зачет, позволивший им принять участие в нашем исследовании. К участию в двух опросах мы привлекли большую группу студентов ($N = 354$). Первый опрос состоялся осенью, через две недели после начала занятий, а второй — через семь недель после их первого появления в университетском городке. Данные этих двух опросов собрал и проанализировал Мартин Брэгг [Bragg, 1979] в своей докторской диссертации. Последующее изучение части этой выборки проведено совместно Дэниелем Расселом, Летицией Энн Пепло и мною. Через семь месяцев после прибытия студентов в университет мы вновь обратились ко всем прежним участникам опросов, кого смогли разыскать, и попросили их принять участие в третьем опросе. В целом к повторному тестированию были привлечены 162 студента (46% первой выборки, 64 мужчины и 98 женщин). Студенты отвечали на вопросы, касающиеся как объективных, так и качественных, согласно их оценке, аспектов их общения с людьми. Все три раза уровень одиночества определялся по первоначальной шкале одиночества UCLA [Russell, Peplau & Ferguson, 1978], предлагающей респондентам дать самооценку по 20 пунктам.

Одиночество

Через две недели после начала учебного года, с момента прибытия в университет, одиночками — хотя бы изредка — почувствовали себя 75% новичков, участвовавших в нашем исследовании. Более 40% респондентов сообщили, что уровень их одиночества колебался от среднего до высокого. Первоначальная большая выборка включала примерно одинаковое число мужчин и женщин из самых различных этнических групп. Никаких различий полов в отношении одиночества не было выявлено. Однако обнаружилась связь между этнической принадлежностью и одиночеством; так, студенты латиноамери-

канского происхождения сообщили о более высоком уровне одиночества, чем студенты англосаксонского происхождения или других этнических групп [Bragg, 1979]. Около половины студентов из первой выборки жили в общежитиях или в других домах для студентов. Треть студентов проживали с родителями, а остальные — на частных квартирах или в комнатах, снятых за пределами университетского городка. Через две недели после начала учебных занятий условия проживания не влияли значительным образом на одиночество.

У 162 студентов, за которыми велось наблюдение в течение всего учебного года, общий средний балл по шкале одиночества UCLA при первом тестировании через две недели после начала занятий равнялся 40,2. (Возможный балл колеблется от 20 до 80.) Он соответствует среднему баллу 39,0, полученному в предыдущих исследованиях при тестировании студентов [см.: Russell et al., 1978]. При втором тестировании, через 7 недель после начала учебного года, средний балл одиночества значительно упал и уже равнялся 38,0 ($t(161) = 2,61, p < 0,01$). Во время нашего тестирования спустя 7 месяцев после начала занятий одиночество у студентов данной выборки еще более снизилось, достигнув среднего балла 34,0 ($t(161) = 5,75, p < 0,001$). А к концу весеннего семестра лишь 25% студентов нашей выборки сообщили, что ощущали одиночество за последние две недели. Таким образом, к концу учебного года студенты в целом оказались вполне жизнерадостными и хорошо перенесли процесс социальной адаптации.

Причины одиночества

У людей, естественно, возникает желание понять причины своего одиночества [см. с. 169—191 наст. изд.; Replau, Russell & Heim, 1979b]. Понимание причин одиночества помогает разобраться в неприятной ситуации и может стать первым шагом на пути решения проблем в своих отношениях с обществом. Объяснения причин одиночества дают важные ориентиры для борьбы с ним.

Здесь важно четко различать объяснения истоков одиночества и объяснения затянувшегося одиночества. Одинокие люди обычно могут указать на события, явившиеся предвестником их одиночества. *События, предваряющие*

одиночество, часто заключаются в изменениях в круге общения человека, таких, как разрыв любовной связи или расставание с домом при поступлении в колледж. Эти события на начальной стадии вызывают несоответствие между действительными и желаемыми социальными взаимоотношениями человека. Однако, когда неблагоприятное соотношение между желаемым кругом общения и тем, который существует в действительности, сохраняется, люди могут начать задумываться над причинами *затянувшегося* одиночества. Эти причины мешают человеку приспособиться к изменившейся ситуации общения и вступить в удовлетворительные отношения с другими людьми (например, застенчивость, отсутствие навыков общения, нерасполагающая к общению обстановка). При тестировании новичков университета респондентов просили указать как на события, предварявшие одиночество, так и на причины затянувшегося одиночества.

События, предваряющие одиночество

Весной через 7 месяцев после прибытия в колледж студентам был предложен тест с вариантами ответов на вопросы, касающиеся ключевых событий или ситуативных факторов, положивших начало нынешним или прежним периодам одиночества. Ответы в закодированном виде были распределены по нескольким различным категориям. Как мы и ожидали, большинство студентов (40% выборки) основным событием, предварявшим одиночество, назвали расставание с семьей и друзьями при поступлении в университет. Однако другие респонденты описали целый ряд стрессовых ситуаций, вызвавших чувство одиночества. Среди них были перечислены: разрыв романтических взаимоотношений (15%) и неприятности с другом или товарищем по комнате (11%), события в семье, такие, как развод родителей, ссоры с родителями или брак брата/сестры (9%).

Нас несколько озадачили утверждения, что причиной одиночества могут быть трудности в учебе (11%). Студенты объясняли такой ответ тем, что большой объем заданий не позволял им активно общаться или что после провала на экзамене они чувствовали себя изолирован-

ными от всех и одинокими. Вот как один студент описал и ту и другую причину:

«Поскольку я не привык [так] много заниматься, мне назначили испытательный срок... Мне не с кем было поговорить, некому было поддержать меня, чтобы я поднажал на учебу. У меня сразу появилось такое чувство, что UCLA хочет избавиться от меня и что положение, в которое я попал, абсолютно никого не интересует. В результате я замкнулся и сосредоточил свое внимание исключительно на оценках. Учеба сделала меня необщительным».

В качестве других причин одиночества респонденты называли: уединенное место проживания (6%), отказ в зачислении в студенческие организации (3%), плохое здоровье (2%) или то, что не поздравили с днем рождения (1%). Таким образом, как свидетельствуют полученные данные, самые разнообразные события, в том числе и не связанные с отношениями общения, могут стать началом одиночества. Одно из возможных объяснений связи стрессовых жизненных ситуаций и одиночества дает исследование установления контактов. Шachter [Schachter, 1959] установил, что люди ищут общения, когда они чем-то обеспокоены или напуганы. То есть стресс может вызвать желание установить контакт. Абитуриент по необходимости сталкивается со многими непривычными и потенциально угрожающими ему ситуациями, такими, как первый тур вступительных экзаменов. У студентов, оказавшихся в подобном положении, желание быть с другими дает о себе знать особенно сильно. В такое время отсутствие лучшего друга или сложившейся компании ощущается наиболее остро. Многие из перечисленных выше стрессовых ситуаций (например, развод родителей) могут привести к одиночеству, оборвав привычные социальные связи индивида и вызвав временно возросшую потребность в контакте с другими. Когда это происходит, противоречие между имеющимися возможностями для общения и возможностями желательными может оказаться исключительно острым, а одиночество — особенно глубоким.

Причины затянувшегося одиночества

Если события, приведшие к возникновению одиночества, можно легко определить, то факторы, сохраняющие или затягивающие одиночество, выявить более

сложно. Столкнувшись с переменами в своем социальном окружении, люди пытаются приспособиться и исправить недостатки в новом кругу общения. Когда эти недостатки и состояние одиночества сохраняются, то объяснения, которые люди дают своему одиночеству, могут сильно воздействовать как на их эмоции, так и на средства его преодоления [обзор теории объяснений см. в: Weinger, 1974, 1979]. Например, если студенты считают, что их одиночество вызвано событиями, перед которыми они бессильны, то они чаще всего падают духом и не предпринимают никаких попыток облегчить свое положение. Однако если же студенты предполагают, что их одиночество вызвано чем-то таким, с чем они могут справиться (например, со случаями недостаточного проявления своего дружелюбия), то они с большей настойчивостью пытаются наладить отношения общения.

В нашем исследовании мы стремились выяснить, существуют ли различия между объяснениями одиночества у студентов, преодолевающих это состояние, и у тех студентов, кто остается одиноким весь год [анализ одиночества в связи с объяснениями его респондентами см. в: Bragg, 1979; Michela, Peplau & Weeks, 1980; Peplau, Russell & Heim, 1979b; а также с. 169—191 наст. изд.]. На основе полученных непринужденных ответов [Berke & Peplau, 1976] был составлен список из тринадцати обычных причин одиночества, которые чаще всего указывали студенты университета. В список причин вошли как ситуативные факторы (например, «мало возможностей встречаться с людьми»), так и личностные (то есть особенности характера, например «застенчивость»). Тестируемые указывали, насколько каждый из факторов способствовал их недавним ощущениям одиночества. Студенты определяли важность этих 13 причин в три этапа (через 2 недели, через 7 недель и через 7 месяцев после своего первого появления в университетском городке).

Одиночество может затянуться, если человек неправильно понимает его причины. Это неправильное понимание может привести к тому, что он постарается изменить не те аспекты своего положения в обществе, какие нужно, или вообще откажется от любых попыток что-либо изменить. Чтобы изучить объяснения хронически одиноких студентов, была выделена группа студентов, признавших себя одинокими все три раза ($N=22$, или 13,5%

выборки). Мы сравнили эту группу хронически одиноких студентов с другой группой студентов, определивших себя как одиноких только во время осеннего тестирования ($N=84$, или 52% выборки). Как видно из таблицы, объяснения одиночества у хронически одиноких и временно одиноких студентов значительно отличались друг от друга. В табл. 1 приводятся данные из первой анкеты, распространенной через 2 недели после начала

Таблица 1
Средний балл оценки важности причин одиночества^a

	Хронически одинокие ($N=22$)	Временно одинокие ($N=84$)	
Я недостаточно активно искал общения	М 1,95	М 1,76	t^b 0,68
Мало возможностей встречаться с людьми	1,23	1,51	0,82
Я слишком застенчив	2,45	1,51	3,06**
Я считал, что у меня почти нет шансов найти кого-нибудь	0,95	0,73	0,82
Мой характер	1,73	1,02	2,44**
Удача	1,14	1,02	0,40
Боязнь получить отказ	2,00	1,35	2,03**
Я имею лишь опыт официального общения со слишком большим числом людей	1,95	1,74	0,72
Я не знаю, с чего начать взаимоотношения	2,18	1,42	2,70*
Другие не пытаются познакомиться со мной	1,45	1,42	0,13
Мой внешний вид	1,32	0,95	1,33
Другие боятся заводить друзей	1,04	1,26	0,80
У других свои компании, и я им не нужен	1,41	1,31	0,36

^a Студенты оценивали важность каждого фактора как причины своего одиночества за последние две недели по 5-балльной системе: от 0 («Совсем не важный») до 4 («Очень важный»). Хронически одинокие студенты определили себя как одиноких по анкете самооценки, состоящей из 1 вопроса, при всех трех тестированиях (через 2 недели, 7 недель и 7 месяцев после начала занятий). Временно одинокие студенты определили себя как одиноких при первом тестировании, но не при третьем, отвечая на тот же единственный вопрос самооценки.

^b $df=104$.
* $p<0,05$.
** $p<0,01$.

занятий. (Сходные результаты получены и при повторном тестировании 5 недель спустя.) Студенты, остававшиеся одинокими весь год, гораздо чаще, чем временно одинокие студенты, объясняли свое одиночество застенчивостью, боязнь получить отказ в общении, неумением войти в контакт и своим характером. Все эти причины относятся к особенностям характера самих студентов. Более того, за исключением разве что «неумения» войти в контакт, все перечисленные особенности относительно постоянны и трудно поддаются изменению.

Таким образом, в начале учебного года мы выделили две различные группы одиноких студентов. Одна группа преодолела свое одиночество к концу учебного года, а в качестве его причины называла широкий круг и личностных, и ситуативных факторов. Вторая группа, которая, по всей видимости, оставалась одинокой в течение всего учебного года, всю вину за собственное одиночество возлагала на свои постоянные черты характера. Мы выяснили, что студенты, оставшиеся одинокими, начинали год с таким настроением, которое вполне могло помешать им активно искать контактов с обществом. Эти студенты, возможно, слишком рано утвердились в мнении, что ни завязать дружеских отношений, ни поддерживать их они неспособны. Чтобы помочь студентам, оставшимся одинокими после первого года обучения в университете, необходимо изучить их представления о причинах их одиночества. Им нужно научиться реалистически оценивать свое положение, ибо такая оценка и даст им возможность справиться с одиночеством, и поддержит в них стремление продолжать попытки окончательно его преодолеть.

Социальные взаимоотношения и одиночество

Отношения с семьей, друзьями и любимыми

На каждом этапе жизни для людей важны разные типы отношений. Для маленького ребенка главными являются отношения с родителями. По мере того, как дети растут, для них все более важным становится общение со своими ровесниками. У взрослых в центре

внимания находятся их супружеские или любовные связи. Большинство людей поступают в университет в поздней юности — в переходный период от юности к зрелости. Поэтому социальные связи университетских студентов могут иметь особенности обоих этих этапов. Как влияют разные типы взаимоотношений на одиночество студентов во время обучения в колледже? В одинаковой ли степени связи с семьей, друзьями и возлюбленными препятствуют одиночеству или разрыв одного вида отношений оказывает большее воздействие на возникновение одиночества, чем другие?

При тестировании новичков университета мы сравнивали степень удовлетворенности студентов своими связями с семьей, друзьями и возлюбленными, чтобы выяснить, какие связи чаще всего предсказывали одиночество. Как видно из табл. 2, степень удовлетворенности существующими на данный момент дружескими отношениями оказалась более показательной для баллов по шкале одиночества, чем удовлетворенность отношениями с возлюбленными или семьей: То есть недовольство

друзьями теснее всего связывалось с одиночеством [см. также: Cutrona & Replau, 1979a].

Чтобы получить более объективную, количественную информацию об активности общения студентов, мы попросили их ответить, насколько частыми были их контакты (по телефону, в письмах, при встречах) с семьей, друзьями и возлюбленными. При анализе ответов мы попытались выяснить, существует ли самая тесная связь между частотой контактов с людьми в определенной категории взаимоотношений и одиночеством. И опять оказалось, что дружба — особенно важное условие предотвращения одиночества. Нечастые контакты с друзьями с большей очевидностью предсказывали одиночество, чем общение с семьей или возлюбленными.

Выбранные студентами варианты ответов на вопросы относительно путей преодоления одиночества пролили дополнительный свет на понимание дружбы, увлечения и одиночества. Студенты, сумевшие справиться со своим одиночеством к весне, чаще всего говорили, что чувствовали себя менее одинокими по мере того, как «постепенно устанавливали дружеские отношения с окружающими их людьми». Многие из этих студентов не были довольны своими «любовными связями» к концу года, но были удовлетворены дружескими связями. Такие ответы наводят на мысль, что для некоторых студентов данной возрастной группы дружба может в некоторой степени компенсировать отсутствие постоянной романтической связи.

В отличие от студентов, сумевших преодолеть свое одиночество к весне, студенты, оставшиеся одинокими весь учебный год, чаще всего говорили, что «найти себе девушку/молодого человека» — единственный для них способ покончить когда-нибудь со своим одиночеством. Оставшиеся одинокими студенты высказывали недовольство всеми своими отношениями, но, похоже, были уверены, что помочь им может только романтическая связь. Возможно, этим студентам действительно нужно часто ходить на свидания, чтобы удовлетворить свои особые потребности в общении. Но возможно также, что они просто недооценивают дружеские отношения как вероятное средство преодоления одиночества.

Итак, хотя первокурсники дорожили своими взаимоотношениями с семьей, друзьями и возлюбленными, именно наличие у них друзей оказалось особенно

Таблица 2

Влияние на одиночество отношений с семьей, другом и возлюбленным: многоступенчатая регрессия, предопределяющая баллы шкалы одиночества UCLA^a

Факторы предопределения	Стандартизированный коэффициент бета
Удовлетворенность отношениями с	
друзьями	—0,456
возлюбленными	—0,260
семьей	—0,182
	Показатель $R^2=0,42$
Частота встреч с	
друзьями	—0,304
возлюбленными	—0,185
семьей	—0,013
	Показатель $R^2=0,15$

^a Было проведено два отдельных анализа многоступенчатой регрессии. В обоих случаях и балл одиночества и факторы предопределения оценивались одновременно (через 2 недели после начала занятий). Проанализированы ответы всех респондентов, заполнивших анкету все три раза. $N=162$.

важным условием для того, чтобы избежать одиночества. Какую грусть испытывают люди, когда у них нет друзей, можно увидеть, ознакомившись с признаниями одного из тестируемых студентов: «Мне кажется, мои интересы и идеалы не такие, как у других людей. Мне становится совсем одиноко, когда я осознаю свою оторванность от всех, обособленность даже в компании. Это очень тягостно, потому что такое ощущение может остаться у меня на всю жизнь».

Каким социальным потребностям отвечают взаимоотношения

Выше речь шла о воздействии на одиночество человека его отношений с семьей, друзьями и возлюбленными. Теперь мы приступили к более детальному рассмотрению разнообразных психологических потребностей, которым отвечают социальные отношения, а также проанализируем конкретную связь этих потребностей с одиночеством. Роберт С. Вейс [Weiss, 1974] называет шесть основных потребностей, которым отвечают социальные связи. По его мнению, взаимоотношения становятся более «специализированными» в зависимости от их потребностей. То есть различные психологические потребности удовлетворяются разными типами социальных взаимоотношений, хотя и одна-единственная связь может удовлетворить больше чем одну потребность. Так, «социальное единение», чувство общности интересов и дел, обычно возникает у человека при общении с друзьями. У взрослых «привязанность», ощущение надежности и обязательств по отношению к партнеру, чаще всего появляется при интимных контактах с возлюбленным или супругом. «Ощущение надежности родства», или уверенность в продолжительном оказании поддержки, обычно возникает при связях с семьей и родными. Сотрудники и коллеги могут представить «подтверждение достоинств», наставники и учителя — обеспечить «руководство», а свой отпрыск — дать «возможность воспитывать».

Хотя типология Вейса и кажется не совсем обычной, она получила уже эмпирическое подтверждение в одной из небольших работ. Наша исследовательская группа предложила способ для оценки следующей зависимости: насколько существующие на данный момент взаимоотношения

удовлетворяют каждую из шести потребностей. В анкету социальных потребностей мы включили по два пункта на каждую потребность, один из них представлял собой положительное утверждение, второй — отрицание. Например, потребность в привязанности оценивалась по следующим двум пунктам: «Я поддерживаю близкие отношения, которые дают мне ощущение эмоционального благополучия и комфорта» и «У меня нет ощущения близости с каким-то одним определенным человеком». Респонденты оценивали, насколько каждое утверждение отвечает их сегодняшнему положению, оценка производилась по 7-балльной шкале. Отдельная шкала оценок использовалась для определения *важности* каждой потребности лично для респондента. На анкету социальных потребностей ответили все студенты, участвовавшие в нашем исследовании через 7 месяцев после начала занятий, то есть во время весеннего семестра.

Обратившись сначала к оценке важности каждой потребности (см. табл. 3), студенты определили как одинаково значимые «родственные связи», «социальное единение», «привязанность» и «руководство». «Подтверждение достоинств» и «возможность воспитывать» были оценены ими как менее важные по сравнению с другими

Таблица 3

Средние оценки социальных потребностей^a

	Личная значимость	Степень удовлетворения потребностей существующими отношениями
Родственные связи	6,30	5,85
Руководство	6,31	5,77
Социальное единение	6,25	5,52
Привязанность	6,10	4,65
Подтверждение достоинств	5,53	5,10
Возможность воспитывать	4,30	4,08

^a Оценки выставлялись по 7-балльной шкале. Средние баллы получены из средних оценок двух пунктов для каждой потребности. Данные получены через 7 месяцев после прибытия студентов в университетский городок. N=162.

потребностями. Таким образом, потребности, связанные с семьей, друзьями, возлюбленными и наставниками, получили высокую оценку у всех студентов. На следующих этапах жизни важными могут оказаться другие потребности. Например, «возможность воспитывать» может приобрести большую значимость после брака, когда люди собираются завести детей.

Чтобы понять связь между одиночеством и каждой потребностью, оценки, при помощи которых студенты определяли, насколько существующие у них отношения удовлетворяют каждую потребность, были включены в уравнение поэтапной множественной регрессии для предсказания баллов по шкале одиночества. Результаты показали, что «социальное единение» больше других факторов предсказывает балл одиночества (стандартизированный коэффициент бета=0,438). Следующим по значимости шел фактор «подтверждение достоинств» (стандартизированный коэффициент бета=0,289), потом «руководство» (стандартизированный коэффициент бета=0,197). Никакие другие потребности не предсказывали одиночества в достаточной степени. Взятые вместе потребности объясняли 66% расхождений между баллами одиночества.

Таким образом, мы выявили, что очень важны все потребности, связанные с наличием друзей, возлюбленных и семей, но наилучшим образом предсказывают одиночество именно те, которые связаны с друзьями и коллегами. Возможно, потребности, связанные с семьей, оказались не столь показательными просто потому, что в нашей выборке они, как правило, были удовлетворены (то есть, расхождение здесь было незначительным). Труднее объяснить тот факт, что потребность в романтических взаимоотношениях не всегда предсказывала одиночество. Из всех потребностей наибольшие расхождения дала «привязанность». Выше уже отмечалось, что для студентов, находящихся на ступени развития данной возрастной группы, важнее оказывается удовлетворение потребности в дружбе, чем в романтических взаимоотношениях. Похоже, так оно и есть, хотя сами студенты могут рассматривать эти два вида отношений как одинаково важные для них. Известно, что на старших курсах одиночество одинаково тесно связано с романтическими и дружескими отношениями [Ferguson, 1977]. Это дает основание полагать, что изменение социальных потреб-

ностей, вызванное самим фактом развития, может происходить в юности.

Субъективные оценки отношений

Культурный стереотип, сложившийся в нашем обществе в связи с социальными взаимоотношениями, гласит: «чем больше, тем лучше» — то есть больше друзей, больше свиданий, больше телефонных звонков. Мы, однако, придерживаемся иной точки зрения, возражая против того, что одиночество самым непосредственным образом связано с удовлетворенностью своими взаимоотношениями, а не с частотой или количеством социальных контактов. Ниже будут представлены данные тестирования роли новичков университета, касающиеся относительной роли количественных и качественных переменных как факторов — предсказателей одиночества.

Тестируемых попросили ответить на два общих типа вопросов, связанных с их социальными взаимоотношениями. Одни из них касались количественных характеристик общения, таких, как количество связей и частота социальных контактов, другие — субъективного чувства удовлетворенности существующими взаимоотношениями. Предметом специального анализа стало относительное воздействие на одиночество количественных и качественных факторов при взаимоотношениях с друзьями, возлюбленными и членами семьи. Чтобы предсказать одиночество для каждого типа взаимоотношений, были использованы количественные и качественные переменные. Итоговые данные приводятся в табл. 4.

Субъективная удовлетворенность отношениями оказалась лучшим фактором — предсказателем одиночества, чем любая из количественных оценок степени участия в общении [см. также: Cutrona & Peplau, 1979a]. Удовлетворенность дружескими отношениями была теснее связана с одиночеством, чем количество друзей или частота контактов с друзьями. Удовлетворенность отношениями с возлюбленными оказалась лучшим фактором — предсказателем одиночества, чем частота встреч или степень увлеченности (то есть «не встречаюсь»), «иногда хожу на свидания», «серьезное увлечение»). Удовлетворенность отношениями с семьей лучше предсказывала одиночество, чем частота контактов с семьей или удаленность от дома.

Таблица 4

Влияние на одиночество субъективных и объективных переменных: многоступенчатая регрессия, предопределяющая баллы шкалы одиночества^a

Факторы предопределения	Стандартизированный коэффициент бета
Дружба	
Оценка удовлетворенности	-0,509
Частота контактов	-0,300
Количество близких друзей	0,083
	Показатель $R^2=0,37$
Отношения с возлюбленными	
Оценка удовлетворенности	-0,310
Степень увлеченности	-0,157
Частота встреч	-0,028
	Показатель $R^2=0,20$
Семейные отношения	
Оценка удовлетворенности	-0,322
Расстояние от дома	0,120
Частота контактов	-0,074
	Показатель $R^2=0,12$

^a Было проведено три отдельных анализа регрессии. Во всех трех случаях баллы одиночества и факторы предопределения оценивались одновременно (через 2 недели после начала занятий). Проанализированы ответы всех респондентов, заполнивших анкеты все три раза. $N=162$.

Поскольку субъективное удовлетворение оказалось наиболее важным коррелятом одиночества, мы провели дальнейшее исследование с целью выяснить, что вызывает удовлетворенность или недовольство существующими отношениями. Наши данные говорят о том, что респонденты придавали огромное значение социальным сравнениям, когда свои отношения оценивали с точки зрения их приемлемости по сравнению с отношениями у других людей. Согласно теории социальных сравнений [см. обзор: Pettigrew, 1967], людям свойственно оценивать своевременность или правильность своих суждений, способностей или эмоций. Поскольку объективных эталонов для такого сравне-

ния не существует, люди полагаются на социальные нормы; то есть мы сравниваем себя с другими людьми, чтобы определить адекватность наших личных качеств и мнений. Мы больше уверены в обоснованности своих представлений, если их разделяют другие люди. При этом процессе самоутверждения особую важность для нас представляют мнения людей определенного склада, а именно тех, с которыми нас роднят соответствующие черты характера. Такая тенденция позволяет предположить, что мы часто сравниваем свои собственные социальные связи со связями других людей, и главным образом со связями себе подобных людей. Если индивид считает свои взаимоотношения недостаточными по сравнению со взаимоотношениями ровесников, то вполне вероятно, что у него или у нее возникнет чувство неудовлетворенности и, как следствие, одиночества.

При тестировании новичков университета студенты указывали, насколько благоприятно они оценивают свои взаимоотношения по сравнению со взаимоотношениями своих ровесников. Оказалось, что социальное сравнение играет главную роль в оценке студентами удовлетворенности их связей. Корреляция между удовлетворенностью своей дружбой и сравнительными оценками дружбы у ровесников составила 0,64. В сфере семейных отношений такая корреляция равнялась 0,70, для романтических взаимоотношений она составила 0,77. Удовлетворение от общения было теснее связано с социальным сравнением, то есть именно с оценкой общения других людей, чем с количеством связей или частотой контактов. Таким образом, оказалось, что познавательный процесс сравнения своего круга общения с кругом общения других людей играет важную роль в удовлетворенности социальными связями. В свою очередь удовлетворенность социальными отношениями оказывает значительное влияние на одиночество. Полученные данные позволяют сделать вывод, что существующие нормы социальных взаимоотношений являются критическим фактором в процессе социальной адаптации людей. Важность таких познавательных факторов всегда следует учитывать при составлении программ помощи одиноким. И возможно, некоторым одиноким людям, прежде чем помочь им преодолеть одиночество, нужно указать на необоснованность их представлений или непрактичность норм существующих социальных взаимоотношений [см. с. 552—592 наст. изд.].

Личностные характеристики

В нашем исследовании, посвященном изучению одиночества среди новичков университета, не уделялось достаточно внимания оценке их личностных характеристик, наш тест включал немного пунктов такого рода. Однако данные по этому вопросу уже имеются, они получены отдельно при изучении одиночества среди студентов UCLA всех четырех учебных классов, проведенного нашей исследовательской группой [Russell, Peplau & Cutrona, 1980]. Они включают оценки склонности к установлению контакта и чувствительности к отказу [Mehrabian, 1970], интровертности — экстравертности [Eysenck & Eysenck, 1975], социального самолюбия [Helmreich & Stapp, 1974] и самоуверенности [Rathus, 1973]. Одиноким студентам оказались значительно менее самолюбивыми ($r = -0,49$), в большей степени интровертами ($r = 0,46$), они проявили меньшую склонность устанавливать контакт ($r = -0,45$), меньшую самоуверенность ($r = -0,34$) и большую чувствительность к отказу ($r = -0,28$). Обобщив данные, мы получили образ одинокого студента университета — человека, недостаточно уверенного в себе при общении, застенчивого и чувствительного к отказу в контакте. Эти личностные характеристики явно мешают их обладателям завязать отношения и могут тормозить процесс социальной адаптации.

Факторы обстановки

Обстановка, в которой люди находятся, может оказать глубокое воздействие как на их эмоциональную жизнь, так и на их поведение [Barker, 1968; Moos, 1974]. Мы рассмотрим здесь те стороны университетской жизни, которые могут сказываться на том, насколько легко устанавливаются межличностные отношения, а также повлиять на качество этих отношений.

В 70-е годы многие университеты США увеличили прием студентов из-за возросших расходов на образование, но недостаточно развернули жилищное строительство, что привело к перенаселенности студенческих городков. Расширяясь, университеты обычно возводили дешевые высотные корпуса общежитий. В результате, как показывает изучение ситуации в 12 основных американских

университетах [Lamont, 1979], у студентов больше не возникало ощущения домашней обстановки в общежитии и с таким жилищем их ничего не связывало. Другим следствием увеличения приема студентов стали очень большие учебные группы, что не способствует установлению контакта студентов с преподавателями или однокурсниками. Некоторые исследователи считают, что психосоциальная обстановка во многих престижных университетах США крайне отрицательно сказывается на установлении отношений тесного сотрудничества [Lamont, 1979]. Вот какими впечатлениями об университетской обстановке поделился один студент:

«Это огромное безликое заведение, которое к людям относится скорее как к цифрам на бумаге, а не как к людям... Здесь всех волнует только одно — оценки. Я люблю общество. Мне нравится находиться среди людей, и было неприятно почувствовать, что никому здесь ни до кого нет дела, не то что в средней школе, главное для здешних обитателей — они сами и их оценки».

При тестировании новичков университета были получены два вида данных о переменных величинах, связанных с обстановкой: данные о специфике условий проживания и мнение студентов о том, в какой мере факторы обстановки способствовали их одиночеству. В первом случае мы сравнили балл одиночества у студентов, проживающих группами (в общежитиях, студенческих клубах, на кооперативных началах в частных домах), с баллом одиночества студентов, поселившихся отдельно. К нашему удивлению, место проживания не оказывало заметного влияния на баллы одиночества. Этот вывод противоречит данным, полученным Россом, проводившим исследование одиночества студентов в одном из канадских университетов [Ross, 1979]. Росс обнаружил, что одиночество в гораздо меньшей степени распространено среди студентов, живущих в общежитии, чем среди тех, кто поселился за пределами университетского городка. Различие между канадской выборкой и выборкой UCLA проявилось в степени одиночества среди студентов, живущих в общежитии. В UCLA студенты оказались более одинокими, чем в канадской выборке; баллы одиночества у студентов, поселившихся вне стен университета, были аналогичными в обеих выборках. Таким образом, проживание в общежитии крупного университета, такого, как UCLA, не обязательно способствовало нормальной социальной адаптации студентов.

Анализируя полученные нами объяснения причин

одиночества (см. табл. 1), мы установили, насколько студенты осознают то, какую роль в их одиночестве сыграла обстановка. Существует важное различие между студентами, признавшими влияние обстановки на их одиночество, и теми, кто не ощущал подобного влияния. Более высокие баллы одиночества по анкете депрессии Бека [Beck 1967b] объяснялись скорее личностными причинами одиночества, чем влиянием обстановки [см. также: Bragg, 1979]. Тестирование показало, что в конце весеннего семестра студенты, находившиеся в состоянии депрессии, придавали меньшее значение ситуативным факторам, чем те студенты, которые не чувствовали себя подавленными ($t(160) = 2,81, p < 0,005$). Возможно, вина самих себя в одиночестве, студенты тем самым затягивали состояние депрессии. Эти результаты говорят о том, что психологи-консультанты должны предупреждать студентов о факторах обстановки, затрудняющих общение, и советовать им не сосредотачивать внимание исключительно на личных недостатках. Студентам нужно уметь реально оценивать, насколько они сами виноваты в трудностях, возникающих при общении, и насколько их проблемы обусловлены ситуацией.

Кому удается преодолеть одиночество?

Что позволяет некоторым людям приспособиться к новому социальному окружению и преодолеть первоначальное одиночество и почему другие люди остаются одиночками? В своих ответах тестируемые нами новички университета указали, какие шаги они предприняли для знакомства с другими людьми и какую выбрали линию поведения для преодоления одиночества. При анализе полученных данных рассматривались два общих вопроса: 1) Каковы были исходные отличительные черты характера у индивидов, преодолевших позднее одиночество, по сравнению с теми, кому избавиться от одиночества не удалось? Иными словами, в чем было различие между этими двумя группами в начале учебного года? 2) Какие произошли изменения в социальных взаимоотношениях студентов и в их взглядах на общение в связи с уменьшившимся одиночеством? Мы применили дискриминантный анализ функций, чтобы определить, какая из переменных лучше различала студентов, преодолевших первоначальное одиночество, и тех студентов, которые оставались одиночками во время нашего

повторного исследования, проведенного через 7 месяцев [см. также: Cutrona & Replau, 1979b].

Результаты показали, что успешное преодоление одиночества не связано с тем, как далеко от своих родителей живет студент или студентка, и не зависит от того, поселился ли он вместе с другими, например в общежитии, клубе, или нет. Студенты, преодолевшие и не преодолевшие одиночество, не отличались друг от друга по числу социальных связей в начале учебного года. Через две недели после начала занятий студенты обеих категорий сообщали, что близко знакомы в среднем с тремя-четырьмя другими студентами, а пятерых-семерых знают не очень хорошо.

Студентов просили ответить, как они пытались бороться с одиночеством. Как ни странно, значительных различий между теми, кто оставался одиноким, и теми, кто преодолел одиночество, мы не выявили. И те и другие сообщили о приблизительно одинаковой частоте таких действий, как вступление в клуб, участие в университетских спортивных играх, вечерах, попытки завязать разговор с незнакомыми однокурсниками. Студенты обеих групп признавались, что одинаково часто старались привлечь к себе внимание однокурсников, изменив к лучшему свой внешний вид или манеру общения с людьми, а когда чувствовали себя одиноко, еще усердней проявляли дружелюбие или старались найти новые способы познакомиться. Но все же некоторым студентам подобные усилия ничего не дали. Ключом к разгадке, объясняющим, почему такие линии поведения не позволяют студентам преодолеть одиночество, служат данные об их взглядах, надеждах, возлагаемых на будущее.

Студенты, преодолевшие позднее одиночество, в отличие от тех, кому это не удалось, ждали гораздо большего от своих будущих взаимоотношений, несмотря на первоначальное одиночество [см.: Cutrona & Replau, 1979b]. Студенты же, остававшиеся одиночками, мало надеялись на улучшение своих отношений с людьми, и поэтому они сообщили об изменении или снижении своих первоначальных требований, предъявляемых к желательным связям. (Например, они убедили себя в том, что им действительно не надо иметь так много друзей или что не ходить на свидания — это вполне нормальное положение вещей.) Студенты, считавшие себя одиночками в конце учебного года, говорили, что они пытались справиться с чувством одиночества, напоминая себе о других, более положитель-

ных сторонах своей жизни, таких, как работа или творчество.

В целом взгляды студентов намного лучше предсказывали избавление от одиночества в будущем, чем представленные ими данные о своем поведении в обществе. Чтобы подтвердить это положение, мы собрали и сопоставили наиболее характерные факторы-предсказатели, основанные на поведении и взглядах студентов (см. табл. 5). Поведенческие переменные, в отличие от переменных, основанных на взглядах, не столь точно различали студентов, преодолевших одиночество, и тех, кто его не преодолел. Необходимо, однако, заметить, что оценки поведения были довольно ограниченными. Возможно, существовали более тонкие различия в поведении студентов, хорошо приспособившихся к новым условиям к концу учебного года, и тех студентов, кому это не удалось. Разбор данных наблюдения, позволяющих различать одиноких и неодиноких людей, приводится Джоном [см.: Jones, 1982].

До сих пор мы занимались обсуждением предсказаний окончательного избавления от одиночества. Но весьма интересными оказались также изменения наших познаний и социальные изменения, сопутствующие переменам в состоянии одиночества. И здесь со всей очевидностью проявилось значение дружбы для людей этой возрастной группы. Респонденты, успешно справившиеся с одиночеством, заявили о намного возросшей удовлетворенности своими дружескими отношениями. Корреляция между изменениями в степени удовлетворенности дружескими отношениями и изменениями в одиночестве составила 0,50. Увеличение числа друзей также весьма значимо соотносилось с понижением чувства одиночества, но корреляция здесь была ниже ($r = 0,20$). Возросшая частота контактов с друзьями не дала значимого соотношения с понизившимся чувством одиночества, то же наблюдалось и в случае изменения степени увлечения. В то время как данные говорят, что простое *увеличение числа друзей* ассоциировалось с прекращением одиночества, возросшая *удовлетворенность* качеством отношений оказалась более тесно связанной с избавлением от одиночества. Таким образом, одним из важных процессов на пути преодоления чувства одиночества может стать углубление и обогащение повседневного дружеского общения, с тем, чтобы эти связи

Таблица 5

Социальные и познавательные факторы предопределения преодоления одиночества^a

Факторы предопределения	Разброс данных F ^c
Участие в общении ^b : Как часто вы:	
ходите куда-то с другом?	4,99*
обедаете или ужинаете вместе с другом?	3,56
звоните другу?	2,51
участвуете в мероприятиях университета?	1,76
ходите на вечера?	1,52
Общий показатель лямбды Уилкса = 0,87; правильно классифицированные случаи = 69%	
Познавательные переменные ^d	
Удовлетворенность своим характером	7,66***
Считаете, что ваш характер — причина одиночества	4,35*
Когда вам одиноко, вы обычно думаете о других своих достоинствах	6,78**
У вас заниженные требования и нормы по отношению к социальным связям	9,33***
Надеетесь на улучшение своих социальных связей	5,34*
Общий показатель лямбды Уилкса = 0,71**; правильно классифицированные случаи = 77%	

^a Студенты, оказавшиеся выше медианы выборки по шкале одиночества UCLA в 1-м случае (сентябрь) и ниже медианы выборки в 3-м случае (май), были названы «преодолевшими одиночество». Студенты, оказавшиеся выше медианы выборки и в 1-м и в 3-м случаях, считались «не преодолевшими одиночество». Был проведен дискриминантный анализ функций для определения принадлежности к этим двум группам.

^b Включенные в анализ переменные представляют собой пять лучших социальных поведенческих факторов предопределения преодоления одиночества.

^c $df = 1,70$.

^d Переменные, включенные в анализ, представляют собой пять лучших познавательных факторов предопределения преодоления одиночества.

* $p < 0,05$.

** $p < 0,01$.

*** $p < 0,005$.

дали возможность удовлетворить соответствующие потребности, о которых шла речь ранее.

Выводы и рекомендации

При переходе из средней школы в колледж абитуриент сталкивается с необходимостью приспособиться к совершенно новой социальной обстановке. Этот переход может стать волнующим испытанием, которое приведет к значительному развитию личности. Однако некоторым студентам такая задача может оказаться не по силам. Для них состояние одиночества становится преобладающим на протяжении всех лет пребывания в колледже.

Данные, полученные нами в результате тестирования новичков университета, могут пригодиться тем, кто стремится помочь студентам пережить процесс социальной адаптации. Обнаруженные нами факты говорят о том, что определенные необоснованные взгляды студентов играют важную роль в возникновении одиночества, придавая ему затяжной характер.

Один из ключевых выводов нашего тестирования заключался в определении важности субъективной удовлетворенности людей своими отношениями. Хотя число связей действительно влияет на одиночество, качественная оценка людьми своих отношений имеет здесь гораздо большее значение. Таким образом, можно добиться больших результатов в преодолении одиночества, если приложить усилия к укреплению и углублению нескольких имеющихся связей, а не гнаться за количеством случайных знакомств.

Недовольство отношениями может возникнуть по разным причинам. Одним из источников неудовлетворенности являются непрактичные нормы социальных взаимоотношений. Наши данные свидетельствуют о том, что студенты устанавливают нормы общения, наблюдая за ровесниками. Им хочется, чтобы их жизнь была такой же волнующей, активной и полнокровной, как и у окружающих их людей. Однако восприятие студентами отношений своих ровесников бывает порой весьма искаженным. Одиноким студентам могут не знать, что и на долю их кумиров выпадают вечера, проведенные в одиночестве. Поэтому одна из важных задач на пути к социальной адаптации — это научить студентов ставить перед собой

достижимые цели общения, основанные отчасти на более трезвой оценке отношений своих ровесников.

Другой причиной недовольства отношениями может быть необоснованно ограниченное представление о том, что требуется для удовлетворительного общения. Данные нашего тестирования показали, что одиноким студентам настаивали на том, что для преодоления одиночества им необходима романтическая привязанность. Успешно справились со своим первоначальным одиночеством именно те студенты, которые к концу учебного года имели удовлетворительный круг друзей. Одиноким студентам зачастую упускают из виду возможность с кем-то подружиться из-за своих поисков романтических взаимоотношений. Они могут и не подозревать о «социальных потребностях», которые удовлетворяются при тесном общении с друзьями.

Тестируя новичков университета, мы выяснили интересный факт: студенты, ставшие хронически одинокими, винили в этом самих себя. В самом начале учебного года причиной возникновения одиночества они называли нежелательные и неизменные черты своего характера. Поэтому хронически одиноким студентам вполне могли не заметить других причин своей неудовлетворенности отношениями общения, таких, как факторы обстановки — огромные лекционные аудитории с их духом соперничества, жизнь в безликом общежитии. Признание влияния этих факторов на одиночество могло бы помочь студентам направить их усилия в нужное русло путем изменения личных расписаний занятий или переезда на жительство в более подходящее место, а не путем переделывания самих себя.

За последние годы в университетских центрах психологических консультаций все большую популярность завоевывают программы обучения студентов поведенчески ориентированной уверенности и навыкам общения. Однако, как показано в данной статье, объяснения студентами причин их одиночества, их представление о нормах социальных взаимоотношений и восприятие социальных норм могут в совокупности продлить чувство одиночества. Важно помочь студентам приобрести навыки поведения, необходимые для установления и поддержания удовлетворительных отношений; но важно также обратить внимание и на взгляды, затрудняющие процесс их социальной адаптации. Мы рассмотрели здесь ряд

особых факторов, связанных с теми взглядами студентов, которые, как показывает опыт, непосредственно соотносились с их одиночеством и его преодолением. Эти факторы определены при изучении проблемы поступления в колледж и связанных с ним ощущений людей, приспособляющихся со временем к новой обстановке. Такого рода исследование имеет то преимущество, что дает информацию, непосредственно применимую к определенной социальной проблеме. Мы надеемся, что наши данные пригодятся сотрудникам университетов для того, чтобы помочь студентам привыкнуть к новой обстановке при поступлении в колледж, что другие ученые предпримут исследования процесса социальной адаптации к другим переменам в жизни человека.

Роберт Сейденберг

Одинокий брак в корпоративной Америке

Все, высказывавшие свое мнение о жене работника корпорации, определенно сходятся на том, что ее главным недугом является одиночество. И все же это, возможно, не эндемическое, а эпидемическое заболевание, заразное в каждом слое общества.

Мы узнаем, что работники корпораций страдают от одиночества, как разъезжая по командировкам, так и находясь в своих конторах. Люди, попавшие в среду «антагонистического», по выражению Дэвида Рисмена, сотрудничества большого бизнеса, тайно мечтают о большем доверии и настоящей дружбе, которых им не могут дать ни конкуренты со стороны, ни сотрудники внутри организации. Надежность всегда относительна: один неверный шаг, и можно все разом потерять. Приходится выставлять напоказ свою уверенность и мастерство, чтобы никто не распознал скрытых слабостей или недостатков. Несмотря на весь свой успех, такому человеку некому довериться и не с кем поделиться своим беспокойством по поводу жизненно важных для него вопросов. У него нет уверенности, что в один прекрасный момент какой-то разговор или какая-нибудь записка не будут использованы против него. В конечном счете ему приходится помалкивать, о некоторых делах нельзя разговаривать даже с женой, так как она может нечаянно выдать его. Такое положение явно ведет к уединению и одиночеству.

Подобный образ жизни усугубляет раздражение и разочарование работника корпорации, которые он испытывает, вернувшись вечером домой к несочувствующим ему жене и другим членам семьи, погрязшим, с его точки

зрения, в мелких хозяйственных заботах. Муж, работающий в корпорации, постоянно жалуется: «Она (жена. — *Ред.*) просто не представляет, что мне приходится пережить за день» или «Неужели я не заслужил несколько часов отдыха?» Так он реагирует на реальные страхи и опасность своего существования и мечтает о каких-то менее суровых взаимоотношениях. Конечно же, он не в состоянии воспринимать еще раз то же самое, придя домой.

И все-таки его чувство одиночества смягчается благодаря конкуренции и продвижению по службе, также составляющим неотъемлемую часть его деятельности. Его личную изолированность, переживаемую, конечно, болезненно, во многом облегчает бальзам успеха, конкуренции и достигнутого. Но для его жены эти компенсирующие личную изолированность механизмы не срабатывают. Она гораздо более уязвима и поэтому острее ощущает последствия изоляции и отчуждения. Для ее раны аналогичного бальзама не существует.

Рассматриваемая в данной статье изоляция — как целое от своих частей — отличается от описанной мною ранее изоляции [Seidenberg, 1973], наступающей вследствие слишком частых и разрывающих все прежние связи переездов, из-за того, что жене трудно передавать свои социальные «верительные грамоты» из одного местного общества в другое, из-за тяжелых испытующих взглядов (доставляющих, к сожалению, слишком мало удовольствия), которые она чувствует на себе, и вследствие сравнения с позорным двойственным половым стандартом (*sexual double standard*) и сегрегацией по признакам пола в целом.

Одиночество для жены работника корпорации — это, разумеется, нечто большее, чем расставание на время с «великим» мужем. Это оторванность от источников культуры местного общества и людей — того, что составляет человеческое существование. Остаться в одиночестве — значит отстать в знаниях, участии в общении, умственном развитии и влиянии. Когда мы слышим, как жалуется на мужа жена: «Он не смог меня взять с собой» или «Мне приходится оставаться с детьми», это буквально означает, что ее лишили возможности быть свободной и развиваться. Когда нет развития, то наступает застой и смерть. Есть много видов смерти; биологическая — лишь одна из них. Людей совершенно

справедливо беспокоит — наряду с биологическим — их профессиональное, социальное и политическое выживание.

Лишиться общения с другими людьми — значит чувствовать себя одиноким. Но здесь гораздо более важным моментом является то, что чувствовать себя одиноким можно и тогда, когда в чем-то теряется контакт с самим собой, со своим внутренним «Я». Нечто подобное происходит при убывании или потере ранее проявившихся талантов и интересов — например, если раньше нравилось танцевать, играть на каком-то музыкальном инструменте или заниматься литературным творчеством. Это значит потерять свой дар художника, учителя или инженера. Оторванность от таких интересов своего «Я», от прежних способов принять участие в социальной деятельности и получать удовольствие способствует появлению особо неприятного типа одиночества. Вот что пишет по этому поводу Эрих Кахлер: «Отчужденность людей в повседневной жизни, недостаточная непосредственность контактов и вытекающее отсюда одиночество, которые мы сегодня часто наблюдаем, коренятся в отчуждении человека от своей собственной личной человеческой сущности» [Kahler, 1957].

Мой профессиональный опыт говорит о том, что утрата своего «Я» сказывается на таких вопросах, как качество жизни, достижение или его отсутствие и соответствие или несоответствие своим идеалам, а также на удаче во взаимоотношениях. Неудача в этих делах так же существенно и решительно способствует ощущению безнадежности, как и знание неизбежности своей смерти. Я согласен с Кьеркегором, что мы всегда все прекрасно понимаем, когда теряем руку или ногу, жену или пятидолларовую бумажку. Однако утрата своего «Я» во всех его тонких проявлениях не так легко осознается. «Я» человека иногда уходит по каплям, и лишь счастливицы слышат предупредительный сигнал. Атрофия вследствие неиспользования, будь то своей руки, ноги или свободы, — особо тяжелая утрата, поскольку это — состояние, во многом обусловленное самим человеком. Достаточно плохо уже то, что судьба, биология и разрушительное действие времени ослабляют человека, но особенно удручает, когда люди пассивно позволяют своему «Я» ускользнуть по частицам.

Такая потеря нередко является отчасти самоотрече-

нием, которого муж ждет от жены, даже если до вступления в брак она вела самостоятельную жизнь. В интервью с А. Беллом Ронда Флеминг описывает, что случилось с ней, когда она вышла замуж: «Я вышла замуж за Холла Бартлетта по любви и из стремления к надежности в жизни. Он хотел, чтобы я оставила свою карьеру, а я готова была продолжать работать. Я продала свой дом. Перестала выступать. Впервые в жизни я оказалась в полной зависимости от мужчины. До этого я была самостоятельным человеком, на первом месте у меня всегда была работа, и я никогда ни от кого не зависела целиком и полностью. И до сих пор никто так ласково-ласково не произносил этих магических слов „брось работу“» [Bell, 1973, p. 81—82].

Постепенно Ронда Флеминг перестала встречаться с друзьями. Она решила жить жизнью мужа. «Я не чувствовала обиды, но начала понимать, что со мною произошло. Все деньги были у него, и мне иногда приходилось их выпрашивать. Мы поехали в Бразилию, где он ставил фильм *«Генералы песчаных карьеров»*, а на мне была вся грязная работа, обязанности секретарши и конторская суэта. Я прибавила в весе и потеряла прежнюю живость. Я становилась тупицей, я уже была не той, что раньше. Я утратила твердость характера. Меня вырвали с корнем, и я испугалась». Ее зависимость от мужа была мучительной и унижительной. Со временем Ронда Флеминг получила развод и возобновила свою карьеру.

Одиночество, вызванное оторванностью от своей творческой и созидательной деятельности, характерно для жизни в корпоративном обществе. Крайности корпоративного конформизма требуют отказа от маленьких радостей, когда можешь быть немного взбалмошным, несколько эксцентричным — когда делаешь что-то свое. Навязанная необходимость казаться зрелым, полезным и консервативным неизбежно влечет за собой отказ от игривости и не скованного условностями поведения. Случись мужу или жене позволить себе что-нибудь подобное, это поставит под удар его общественное положение и карьеру. И они отказываются от этого — покорно, но мучительно. В идеале новые радости могли бы заменить старые, новые удовольствия прийти на смену теперь уже неподходящим — в связи с новым положением в обществе, но нет никакой гарантии, что это

происходит или может произойти. Как грустно рассуждают многие пожилые люди, природа, похоже, не одобряет ни восстановления, ни нововведения.

Высшие должностные лица корпораций, возможно, тяжело расплачиваются, понемногу и сомнительным образом, за то одиночество, которое навязывает им их стиль работы, например стрессами, вызванными постоянным отрывом от дома. Менее характерной, но такой же опасной в конечном счете является их пагубная привычка к табаку и алкоголю, которая потихоньку взимает намного большую дань болезнями и смертью, чем героин во всех гетто Америки. К этому надо добавить также и то, что процент самоубийств среди мужчин среднего возраста выше, чем среди женщин, и все больше мужчин, занимающих административные должности, сходит с ума. Жить, не пуская корней и не имея крепких связей с местным обществом, производить и преуспевать часто за счет жен и детей, работать в атмосфере хронического недоверия и подозрительности как со стороны конкурентов, так и со стороны своих коллег — все это оказывает жестокое воздействие на характер человека и на его «Я».

Неудивительно, если в результате многолетней приверженности к модусу поведения, когда человек, по сути, не принадлежит ни семье, ни поддерживающему своих членов местному обществу, этот настороженный и коварный руководитель превращается впоследствии в жалкую параноидальную личность. То есть здесь происходит следующее: одиночество, отчасти выбранное самим человеком, отчасти навязанное ему как условие успеха, в конечном итоге губит его. Потеряв, подобно Дон Кихоту, ощущение реальности, такой человек, обращаясь за помощью к психиатру, часто жалуется, что его обманывает жена. Поэтому весьма типично явление, как станет ясно из приводимого ниже примера, когда любовника жены называют хорошим другом и начальником по работе [Seidenberg, 1967].

У пациента, о котором пойдет речь, изменились жизненные обстоятельства, и неустойчивое равновесие в его жизни было сильно нарушено такими событиями, при которых человек обычно знает, как себя вести. Дети у него были уже взрослые и собирались вступить в брак. В фирме, где он работает, появлялось все больше сотрудников моложе его, и положение этого человека становилось шатким. Он начал задыхаться и время от вре-

мени чувствовал головокружение; его друзья — один за другим — умирали от порока сердца; его силы, умственные, физические и сексуальные, постепенно таяли.

На ранних этапах жизни в психике нашего пациента наблюдались отклонения от нормы, но это не заставило его обратиться за помощью. В детстве его по ночам мучили кошмары, и он мочился в постель. В период полового созревания его охватывал панический ужас при виде волосяного покрова, характерного для этого возраста. В поздней юности ему казалось, что у него рак горла. Во время учебы в колледже его в течение нескольких месяцев мучила мысль, что он может ослепнуть из-за своих занятий. Еще несколько кратких эпизодов нервозности этот мужчина пережил в браке. В своих отношениях с женой он обычно был сдержанным и равнодушным, зато впадал в сентиментальность, когда дело касалось детей; он плакал на их днях рождения и по случаю окончания ими учебных заведений — растут детишки.

Свое детство он считал абсолютно счастливым, и поэтому расспрашивать его об этом периоде «не надо». Родители относились к нему хорошо; к сестре никаких других чувств, кроме любви, он не испытывал. Что касается его самого, то основные невзгоды начались у него с «разбитого сердца» из-за жены и его якобы лучшего друга за год до того, как он обратился к нам. С расстройством у него всегда все было в порядке и сейчас нет никаких нарушений. Конечно, теперь он нервничает, и ему не спится по ночам, но кто бы не нервничал и не подумывал бы даже о самоубийстве, столкнувшись с таким жутким заговором?

Возможно, беда этого человека в том, что он прожил достаточно долгую жизнь, и поэтому его успела настичь его собственная судьба. Умри он пятью годами раньше, он бы закончил жизнь счастливым человеком, окруженным признанием и любовью близких. Имя его осталось бы незапятнанным. Теперь же его жизненные силы иссякли, и он превратился в жалкое создание, унижающее себя, жену и детей, которые стали и жертвами и свидетелями его падения.

Хотя этого человека сломили суровые жизненные обстоятельства уже в зрелом возрасте, истоки трудностей надо искать в периоде формирования его характера. Детские страдания со страшной неприязнью к родителям,

сестре и отчуждение от них оказались под спудом условных общепринятых чувств. Ему нравилось думать лишь о радостном, и он обрамлял воспоминания веселыми, яркими картинками. Мы можем лишь предполагать, какие ему чудились предательство, измена, распутство и унижение в этом «очень счастливым» доме его детства. Возможно, несправедливо представлять такого рода ретроспективное истолкование случившегося ради подтверждения теории, как обычно поступают психиатры, но было бы наивным полагать, что неприятности этого человека возникли сегодня. Как говорил Сантаяна, те, кто не помнит прошлого, обречены повторить его.

Мы возвращаемся к вопросу о том, зачем этому человеку понадобилось создавать себе жизнь, полную мук, в которой ему изменила жена и все отвернулись от него, вместо той жизни, где его любили и уважали. Не вдаваясь в дальнейшие подробности, достаточно сказать, что, в общем, он дал выход своему сдерживаемому всю жизнь гневу и мучившей его враждебности, создав *deus ex machina**, который очистил его до состояния абсолютной стерильности: полной измены со стороны тех, кто его якобы любил. Оказавшись жертвой своей жены и своего лучшего друга, он доказывал, что скандальный союз женщины и мужчины погубил его жизнь сейчас, подобно тому как в прошлом это сделал другой союз женщины и мужчины. Когда против него организован такой жестокий заговор, разве можно ожидать, что он будет вести себя с достоинством и тактом человека, занимающего ответственный пост?

К его изоляции добавилось ощущение потери влияния на работе. Он чувствовал, что теряет уважение других людей и его низводят до неодушевленного предмета — какой-то омертвелой деревяшки. Редко кто бывает так одинок, как человек, не справляющийся со своей работой. Если такой человек не станет жертвой какой-то психосоматической болезни, он может стать параноиком, алкоголиком или самоубийцей. Без личного успеха или достижений напряженность существования в условиях конкуренции неизбежно подавляет его.

В реальном мире значимость этого пациента уменьшалась. Но как он добился значимости в созданном им мире измены? Довольно странно, но он пребывал в состоя-

* *Deus ex machina* (лат.) — бог из машины.— Прим. перев.

нии восторга из-за того, что босс из всех доступных ему женщин выбрал себе в любовницы именно его жену. Президент крупной корпорации, состоявший в счастливом браке, столп местного общества, рисковал всем ради связи с его женой! Даже если она негодяйка, у него теперь было доказательство, что его жена, несмотря на свой возраст и непривлекательность, принадлежит к избранным женщинам, которых преследуют мужчины столь высокого положения, идя на большой риск. Хотя он потерпел воображаемое поражение, он радовался, что проиграл «приз» самому достойному из соперников.

Случаи, подобные только что описанному, довольно часто встречаются во врачебной практике. Нередко муж продолжает заблуждаться, подозревая жену в неверности, несмотря на обилие доказательств противного. Он нанимает детективов; последние докладывают ему об отрицательных результатах слежки за женой. Он дотошно копается в ее нижнем белье, надеясь обнаружить доказательства своим подозрениям; их нет. Если он высказывает вслух свои навязчивые подозрения, то на него не действуют ни ее заверения в невинности, ни доводы друзей, родственников и детей. Именно так шекспировский король Леонт убедил себя, что его жена изменила ему с его старым другом Поликсеном, лишь на том основании, что Поликсен согласился продлить свой визит в ответ на приглашение королевы.

Одиночество, на которое обычно жалуются жены служащих корпораций, отражает целую гамму ощущений, опасений и разочарований, для выражения которых им не хватает ни красноречия, ни смелости. Слово «одиночество» становится обиходным, и каждая женщина вкладывает в него свой особый смысл: «Расставшись с привычной обстановкой, я почувствовала себя одинокой», «Поскольку муж подолгу не бывает дома, я чувствую себя одинокой», «Мне становится так одиноко, когда дети уезжают в школу», «Мне не с кем поговорить, некому готовить, не с кем в кино сходить», «Ночью мне становится страшно».

Лишившись общения, человек чувствует себя брошенным, что является особой формой лишения, испытать которое может каждый. Но это чувство — нечто большее, чем просто результат отъезда или отсутствия другого человека. Когда речь идет о взрослых женщинах, страдающих от «одиночества», то их нельзя отнести к кате-

гории «детей», или «испорченных», или «истеричных».

Случаи подобной «квалификации» одиночества женщин еще не редкость. Так «Здоровье сегодня» сообщило своим читателям, что «Дартнелл корпорейшн» стало известно, явно от «экспертов», что страдание жен объясняется их эмоциональной незрелостью [Howes, 1970]. На основании этого нам внушают, что когда женщина чувствует себя связанной по рукам и ногам домом, детьми и мужем и «когда приходящие няни становятся проблемой, то скука, одиночество и беспокойство легко проникают в ее жизнь». Другими словами, в своей неудовлетворенности виновата сама женщина; было бы лучше, если бы она преодолела в себе ребячество ради мужа и интересов корпорации. Такого рода высказывания, вместо того чтобы помочь женщине психологически преодолеть обуревающие ее чувства, наоборот, заставляют ее еще больше сомневаться в себе и ненавидеть себя, в то время как ей — растерявшейся и ошеломленной — нужно нечто прямо противоположное.

Сведя причину одиночества женщины к ее эмоциональной незрелости, Хауз порекомендовал некоторые «практические» меры, направленные на преодоление этого состояния, на тот случай, если она еще и очень беспокойный человек: завести собаку, чтобы та защищала хозяйку, поставить еще один замок на дверь и купить электрические двери для гаража. Эти и другие средства для успокоения растревоженной жены заставляют думать, что опасности идут извне. Подобные средства вместо того, чтобы уменьшить тревогу, скорее способствуют ее нарастанию и могут лишь укрепить безрассудный страх и фантазии.

Настоящая опасность, ощущаемая женщиной, гораздо сложнее, чем та, которую представляет собой взломщик. Если закрепить за женщиной кличку психически нездоровой или какого-либо другого характера и если заключить ее в крепость от якобы грозящей ей внешней опасности, то неуверенность женщины в себе может возрасти до такой степени, когда она начнет сомневаться, в своем ли она уме. Такого рода «помощь» не направлена на решение реальных проблем; об этом свидетельствуют примеры, приводимые Сейденбергом [Seidenberg, 1960].

Из близлежащего района домашний врач направил ко мне на срочную консультацию свою пациентку, 26-летнюю замужнюю женщину, по профессии учительницу.

Она пришла с мужем, который, желая быть максимально полезным, решил присутствовать при нашей беседе и весьма огорчился, когда я сказал ему, что в этом нет необходимости. Пациентка оказалась привлекательной молодой женщиной, но черты ее лица были искажены каким-то малодушным страхом. Она всегда смотрела широко раскрытыми глазами, и это навело врачей на мысль, что у нее заболевание щитовидной железы. Но самое тщательное обследование не подтвердило болезни.

Женщина утверждала, что последние шесть месяцев чувствует постоянное беспокойство и подавленность и у нее возникли подозрения, будто она теряет рассудок и ее поместят в крупную психиатрическую лечебницу неподалеку. Ни о каких других проблемах, беспокоящих ее на сегодняшний день, она не сообщила, кроме собственнических притязаний ее матери. Последние иногда выводили ее из себя, но с этим она сталкивалась не впервые. Она была очень довольна своим браком, в котором состояла уже пять лет, и о муже отзывалась как о человеке любящем, преданном и теперь совершенно расстроенном ее несчастьем. Муж не считался ни со временем, ни с деньгами, лишь бы помочь ей «справиться с этой штукой». До женитьбы на ней он состоял недолго в браке с другой женщиной и очень переживал из-за того, что тот союз не удался. Он «вытянул» из моей пациентки обещание не ссылаться на прежний период его жизни, сделать его полностью запретной темой для других. Эта просьба мужа вызвала любопытство женщины, но она сдержала данное обещание.

Кратко описав свое сегодняшнее положение, она тут же стала рассказывать о своем воспитании и детстве, в которых и усматривала причину нынешних трудностей. В семье родителей ее, младшего ребенка — брат был на три года старше, — всячески баловали, так как она родилась с изуродованной ступней. Родители были перепуганы этим, но в результате целого ряда операций порок удалось устранить почти полностью; сколько-нибудь заметные остаточные явления не беспокоили ее. Из-за хирургических операций семья испытывала финансовые затруднения, но это еще и означало, что между пятью и одиннадцатью годами ее клали в больницу на сроки до шести месяцев. Она сильно переживала разлуки с семьей и до недавнего времени чрезвычайно враждебно и непримиримо относилась к матери из-за

того, что та оставляла ее одну в незнакомой обстановке, пока не осознала, какую пользу ей принесла госпитализация. Ее горечь сменилась благодарностью, когда она поняла, что ее двоюродная сестра, теперь уже взрослый человек, осталась хромой из-за той же болезни, так как родители не сумели «расстаться с ней», чтобы ей сделали операцию.

Пациентка охарактеризовала своего отца как преуспевающего бизнесмена, которому пришлось в 50-х годах оставить работу, поскольку он страдал от приступов тяжелой депрессии и ипохондрии. Она вспоминала, что мать без всякого сочувствия относилась к его состоянию; сама же она, напротив, испытывала самые хорошие чувства к своему отцу. Женщина сообщила также, что ее мать терзала свои страхи, особенно она боялась природных явлений. Каждый раз, когда ночью бушевала гроза или сверкали молнии, она будила сладко спящих детей и спускалась с ними вниз, в тесный подвал дома. Ни сама пациентка, ни ее брат не испытывали подобных страхов, и поначалу поведение матери вызывало у детей недоумение, но в поздней юности она тоже стала бояться таких вещей.

При следующих встречах пациентка продолжила рассказ о своих отношениях с матерью — как она каждый день писала ей из колледжа, как пошла навстречу ее пожеланиям относительно свиданий с молодыми людьми и как она была довольна, что с матерью ее разделяло приличное расстояние. После свадьбы, однако, ее муж считал нужным поселиться в том же районе, где проживала ее мать, от этого места было недалеко и до фермы его родителей. Здесь они оба активно участвовали во всех делах здешнего общества и пользовались достаточным уважением местных жителей.

Забота мужа и его внимание к ней создали ему репутацию идеального мужа. Со слов женщины, муж прекрасно понимает, как ей трудно с матерью, и обещает сделать все возможное, чтобы помочь ей. Чтобы отчасти вывести ее из-под излишней опеки матери, муж построил собственный домик на полоске земли, принадлежащей его родителям. Ради того, чтобы быть рядом с ней и вовремя успокоить ее, когда она испугается темноты, грозы и молний, он не раз отказывался от работы, если ночь могла застать его в пути. Он установил мощные прожекторы вокруг дома, чтобы отпугнуть бродяг, и для

большей надежности купил служебную собаку. Как-то раз компания предложила ему повышение в должности и перевела в более крупный район в другом штате, но, все взвесив, он решил отказаться, так как жене пришлось бы бросить любимую работу. Компания его уволила, но это лишь еще больше усилило в нем чувство собственного благородства. Религиозные чувства мужа крепили, в отличие от ее собственных. В их спальне он соорудил алтарь, чтобы они могли вместе молиться, признавшись ей, что молитва — это опора его жизни.

В этой обстановке, несмотря на заботу мужа, женщина становилась все более подавленной и испуганной вместо того, чтобы выздороветь. Появились некоторые симптомы физического недомогания — боль в области сердца и ощущение онемения в конечностях. Заверения врача, что с организмом у нее все в порядке, напугали нашу пациентку еще сильнее, так как теперь у нее было такое чувство, что она не может доверять собственным ощущениям. Врач лечил ее в основном успокаивающими средствами и транквилизаторами, которые приносили ей временное облегчение, но в действительности лишь уменьшали ее уверенность в себе.

Оказалось, что само общение с врачом усилило ее страхи. Занимаясь ее случаем, он нарушил принцип конфиденциальности, которого придерживался бы, имея дело с «обычным» физическим недугом, возможно, потому, что и его самого пугало ее состояние. Он поделился своими впечатлениями с ее мужем, и они часто встречались, чтобы поговорить о ней. Муж получил разрешение часто приходить к врачу и консультироваться, не пойдет ли во вред жене та или иная деятельность. Все это, конечно, заставляло женщину усомниться в своей собственной способности справиться с ситуацией.

Решающим ударом, повергнувшим ее в панику, стал строгий график приема успокоительных средств, рекомендованный врачом. Хотя лекарства приносили ей какое-то облегчение, в конечном счете они лишили ее последней уверенности, что она сможет должным образом разобраться в происходящем вокруг нее. Когда же после приема всех назначенных транквилизаторов состояние женщины ухудшилось, ей посоветовали обратиться за помощью к психиатру. Врач, направивший ее к нам, был сильно потрясен этим случаем из своей практики и позже в неофициальной записке сообщил, что в конце

концов понял, что неумышленно способствовал интригам ее мужа.

К этому моменту только на работе ее не одолевали сомнения в своих способностях и оценках. Женщина отпустилась предложениям мужа, друзей и врача взятая отпуск, которые заявляли, что она, вероятно, слишком много работает и нервничает из-за детей в школе.

В первые месяцы брачной жизни половые отношения с мужем доставляли ей удовольствие. Однако после переезда на ферму его родителей секс стал ее страшить и вызывал лишь отвращение. Ей было очень стыдно таким образом отвечать мужу на его доброту. Он же, видя ее состояние, проявлял по отношению к ней еще большую заботу и внимание. Теперь он никогда не оставлял ее дома одну; он отказывался от любой деловой поездки, чтобы быть с ней. Когда она сказала, что боится сойти с ума, он предложил ей довериться ему, так как женатые люди не должны ничего скрывать друг от друга, уверяя ее, что, в чем бы она ему ни призналась, он поймет ее. Такое заявление мужа еще больше ее озадачило, поскольку она не представляла, что сказать ему или что он предполагает услышать.

Таковы были данные, которые молодая женщина сообщила нам при первых собеседованиях. Мы решили порекомендовать ей курс психотерапии. Два года еженедельных сеансов пошли нашей пациентке на пользу. В первые часы лечения она, а через нее и муж, обрушили на нас град вопросов. Следует ли ей продолжать работать на том же месте? Можно ли ей самостоятельно водить машину? Следует ли мужу оставлять ее ночью одну? Нужно ли говорить матери, что она ходит к психиатру? Следует ли ей обратиться к врачу по поводу беспокоящих ее сердцебиений?

На каждый из таких вопросов я реагировал просто, но твердо, заняв традиционную нейтральную позицию врача. Я указал ей, что это те вопросы, решать которые должна не ее мать, врач или муж, а она сама. Когда женщина попросила выписать ей лекарство на тот случай, если она вдруг будет нервничать или почувствует слабость, я заверил ее, что она справится с подобным состоянием своими собственными силами, точно так же, как делала это раньше в тяжелые для нее времена, когда рассталась с домом и когда умер отец.

Как и следовало ожидать, пациентка сначала с

недоверием отнеслась к такого рода лечению и расценила наши рекомендации как проявление равнодушия и безразличия. Однако больше всего жаловался муж, громко-гласно заявивший, что не собирается спокойно смотреть, как его жена мучается из-за отсутствия медицинской помощи. Он выяснит, в чем тут дело, и отвезет жену в лучшие клиники страны. Но сама пациентка воспротивилась его решению, и лечение не было прервано. Ей было отказано в просьбе назначить дополнительные консультации, если она почувствует страх. Точно так же не поощрялись и телефонные звонки, когда пациентка хотела, чтобы ее успокоили и подтвердили, что встреча с врачом состоится.

Со временем женщина осознала очень важную для себя истину: что в своих повседневных делах только она располагает необходимой информацией, чтобы принимать решения и поступать согласно им. Все остальные — психотерапевт, муж, мать, врач — поступали вероломно, если пытались лишить ее функции решать все самой, даже если она просила или требовала от них такого рода помощи.

Осознание этой истины заставило пациентку отказаться от излишней погруженности в прошлое и разобратся в своем нынешнем затруднительном положении. Она поняла, что ей отвели роль беспомощного человека, хотя в этом не было прямой необходимости. Чувство благодарности к мужу сменилось более реалистичной оценкой симбиоза, в котором они оба участвовали. Наконец, она позволила себе осознать эмоциональные затруднения своего мужа и то, какое отношение они имеют к ней. И тогда она поняла, что он тоже боится темноты и боится расстаться с домом и, что важнее всего, он также испытывает потребность быть рядом со своими родителями. Муж стыдился этой своей незрелости и приписывал ее жене. Он скрывал свою собственную потребность в родительской опеке, пользуясь каждой возможностью указать жене на ее беспомощность, истинную или воображаемую. И ее уже возмущал тот факт, что основными ласковыми словами у него были: «Ты моя малышка».

Теперь, когда в сумочке у нее больше нет таблеток, она активно управляется со своими делами. Женщина остается одна дома и уже не боится сойти с ума и попасть в психиатрическую лечебницу. В отношениях

супругов появился благоприятный для брака холодок, и произошла переоценка ролей и режиссуры. Теперь из-за стрессов, вызванных этой перестройкой, лечение может потребоваться ее мужу.

Именно тогда, когда потеряно свое «Я» или когда прервана связь с «Я», и возникает отчаянная потребность в «другом человеке». В этом случае пребывание в одиночестве становится особенно страшным, так как дома в буквальном смысле нет никого. Дом пуст, потому что пуст человек. Вот трагическая ирония положения жены служащего корпорации. Ее бранят за боязливость и зависимость; и все же ее выбирают именно потому, что она несамостоятельна. Самой ее воспитательной чертой считается самоотверженность, но как только у нее обнаруживаются признаки утраты своего «Я», ее относят к категории трудных и эмоционально незрелых женщин.

Сам образ жизни в корпоративном обществе диктует, чтобы она жила только мыслями и интересами мужа и при этом подавляла личные стремления или искания. На любое проявление заинтересованности в других людях или удовольствие от общения с ними налагается запрет. И при этом женщина не должна бояться оставаться одной или чувствовать себя одинокой, когда мужа нет дома.

Лихорадочное переселение в пригород вдвоих ко всем несчастьям женщины отрезало ее от общественных и культурных центров. Пригород похож на больничный изолятор, ограничивающий любой, кроме самого поверхностного, контакт с людьми и лишаящий пациентов активности города. Убегая от черных и бедных, мы создали пригородный социальный голод. Расстояние, разделяющее нас с обществом и культурой, стало фактически предметом нашей гордости. Чтобы избежать возможности ограбления, мы выбрали себе уединение, которое, вероятно, больше вредит нашему рассудку, чем любой грабитель.

От этих лишений страдает не одна жена служащего корпорации. Они навязываются детям, которые живут слишком далеко от маршрутов общественного транспорта, чтобы добраться до библиотеки или музея, не говоря уже о кинотеатре или спортивной площадке. Эта нехватка подвижности души любое чувство независимости. Тяжкое бремя водителя ложится на плечи жены, которая потом удивляется, почему ее дети такие несамостоятельные. Разлученные с «живыми» людьми, подлин-

ным искусством и общественными мероприятиями, мать и дети обращаются к телевизору, постепенно устраняясь из практической реальной жизни и отдавая предпочтение этому его заменителю, посреднику. Какой же дерзкой кажется фраза диктора телевидения (как того требует закон): «Это репортаж с места событий в Нью-Йорке».

В своем обширном исследовании «Стремление к одиночеству» психолог Филипп И. Слейтер пишет:

«Характерная для роли хозяйки дома нищета эмоциональной и интеллектуальной жизни в основном выражается в почти одинаковой у всех жалобе: «Я перехожу на детский лепет, когда вокруг нет никого, кроме детей». ...Идея заключить каждую женщину в отдельности в небольшое, замкнутое и архитектурно изолированное жилище — это современное изобретение, зависящее от передовой технологии. В мусульманских цивилизациях, например, жена может быть узницей, но по крайней мере она не находится в одиночном заключении. В нашем обществе домохозяйка может свободно передвигаться, но, поскольку ей некуда идти, да в любом случае она ни в какой организации не состоит и не числится, ее тюрьме стены не нужны» [Slater, 1970, p. 68].

По поводу массового переезда жителей из городов Слейтер замечает следующее:

«Но бегство в пригород в любом случае оборачивается поражением, так как цели его подрывает массовость отъезда. Житель пригорода ищет покоя, уединения, природы, общества и здоровой среды для воспитания ребенка, которая будет и в культурном плане наиболее благоприятной. Но он не находит ни красоты и надежности сельской местности, не ощущает ни стимулирующего воздействия города, ни стабильности и чувства принадлежности к местному обществу небольшого городка, и дети его несут культурные потери, сравнимые с теми лишениями, которые выпадают на долю ребенка из трущоб, сидящего перед экраном телевизора. Так как они живут в строго ограниченном и разделенном по возрастному и классовому принципу обществе, то не приходится удивляться, что семьи из пригородов внесли столь малый вклад в национальную сокровищницу талантов соответственно количественному составу, богатству и другим социальным преимуществам» [p. 69].

Более того, как указывает Слейтер, именно жена в конечном счете остается в ловушке пригорода, ибо работа вырывает мужчину из этого капкана на большую часть недели, когда он сидит в своей городской конторе, на заводе или встречается в дороге с реальными людьми и сложными проблемами.

«Рассмотрим пригородный образ жизни: муж уезжает в город и принимает участие в текущих событиях 20 века, в то время как перед женой стоит безнадежная задача попытаться реализовать довольно жалкую буколическую фантазию, обращенную в век девятнадцатый. Мужчины на работе восприимчивы к переменам: даже приветствуют и вызывают их — какими бы опасными и разрушитель-

ными они ни казались... Такие мужчины стремятся превратить своих жен в островок стабильности среди моря перемен. Жена становится своего рода реликвией, подобной горстке земли, которую иммигрант привозит со своей прежней родины и кладет под кровать» [p. 74].

Вильям В. Шэннон называет домашних хозяек из пригорода «новым классом прислуги», подчеркивая, что с появлением в семье второй машины «они проводят каждый день от двух до трех часов за рулем в качестве шоферов-добровольцев, так как иначе их детей никто не доставит на уроки музыки, к зубному врачу или к друзьям» [Shannon, 1972]. И это лишь одна из сторон той роли прислуги, которая отводится жене. Физическая работа и управление все разрастающимся, подтверждающим социальный статус хозяйством полностью ложится на ее плечи, и она уже не может найти недорогую прислугу, как в прошлом году. Свое время жена тратит скорее на вещи, чем на людей.

В социологическом исследовании молодых студенческих пар Элис Росси приводит такие данные: 65% женщин сообщило, что они разговаривают со своими мужьями менее двух часов в день [Rossi, 1972]. Росси обнаружила, что женщины, занимающиеся исключительно домашним хозяйством, проводят в среднем менее двух часов в день в непосредственном контакте с детьми. Таким образом, женщины отдают домашней работе в четыре раза больше времени, чем общению с мужьями и детьми. Росси делает вывод, что именно хозяйственные заботы удерживают женщину дома в большей степени, чем уход за детьми. Женщин, живущих в пригороде, ввели в огромное заблуждение: хотя они и соглашались на уединение, так как считают, что жизнь в сельской местности усиливает общение с мужем и детьми, но очень скоро обнаруживают, что большая часть дня и их энергии уходит на черную, нудную и нетворческую работу, мало чем отличающуюся от обязанностей служанок в прошлом.

Даже новейшие достижения технократического общества срабатывают против женщин. Ожидалось, например, что современная техника настолько упростит домашнюю работу, что это освободит женщину от непосильного труда, который был уделом ее бабушки. Исследования показали совершенно обратное: чем больше в доме автоматических приборов, тем больше — а не меньше — часов уходит на домашнее хозяйство, ибо не-

смотря на то, что расход физической энергии на один вид работы может сократиться, им настолько вбили в голову нормы чистоплотности, что обеспечили тем самым их хроническую и безвыходную занятость. Экономист по вопросам ведения домашнего хозяйства жаловалась мне, что наталкивалась на страшное сопротивление со стороны женщин, которым она порекомендовала не менять постельное белье чаще одного раза в неделю. Одна женщина стелила чистое белье ежедневно; большинство женщин меняли его два раза в неделю. Некоторые искренне спрашивали, чем им занять сэкономленное время.

Не будет преувеличением сказать, что такой интенсивной работой они пытаются заполнить пустоту, образовавшуюся из-за отсутствия осмысленной деятельности и лишений, вызванных уединением и отстранением от непосредственного живого общения с людьми. Одиночество же — а также оцепенение — и есть неизбежный результат вынужденной замены межличностных и творческих стремлений, для которых был предназначен разум, шаблонными и надуманными делами. Одиночество можно толковать как боязнь, возникающую из-за утраты или частичной потери своего «Я», потери того, что раньше вызывало гордость и дарило надежду. Может ли эти чувства вызвать каждодневная смена постельного белья?

Как раз из-за этой «иерархии» лишений жена служащего корпорации и кажется такой жалкой и ненаходчивой. Ей одиноко, она боится оставаться одна и теряется, когда муж в отъезде. Остаться одному для находчивого и энергичного человека — значит получить в дар свободу. Он освобождается от обременительной постоянной совместности. Оставшись один, человек вовсе не обязательно становится одиноким; скорее он обретает свободу действий для того, чтобы выполнить намеченные планы, прочитать непрочитанные книги, растопить холодок в отношениях с друзьями. Но, как заметил экзистенциалист Сартр, подразумевая, возможно, ненаходчивых людей, свобода — это проклятие.

Один из способов рассеять одиночество — это напиваться у «кухонной раковины». По данным Национального совета по алкоголизму, в Соединенных Штатах Америки насчитывается, вероятно, пять миллионов алкоголиков, в соотношении двое мужчин на каждую женщину.

Десять лет назад соотношение было 5 к 1 [*«Нью-Йорк таймс»*, 29 апреля 1973].

Пьется в пригороде несколько легче, чем где бы то ни было, но сельской домохозяйке приходится решать определенные вопросы, например, как регулярно брать машину на общей стоянке и не быть при этом причиной дорожных происшествий. Одна женщина из Коннектикута сообщила: «Я всегда беру машину в первой половине дня, потому что знаю, позже мне будет трудно управлять ею».

Деньги помогают замаскировать проблему. «В таком округе, как наш, легче все скрывать, — сказала Мэри Фитцсиммонз, директор наркологического центра в Вестпорте (штат Коннектикут), районе больших доходов. — Есть деньги на спиртное, на психиатра, на экономку, и все это может мешать осознать реальность алкоголизма».

В то время как большинство жен служащих корпораций в нашей стране продолжают вести традиционный образ жизни, растет и число тех, кто не только слышит об освобождении от него женщин, но и сам выступает за это или чутко реагирует на ощущение утраты своего «Я». Об одной из таких женщин — о так называемой «выбывшей из данного круга жене» — была помещена статья в журнале *«Лайф»* (17 марта 1972). Речь шла о 35-летней женщине, окончившей колледж, матери троих детей, жене представителя деловых кругов «средней руки». Несмотря на отсутствие враждебных чувств к мужу или несходства характеров с ним, не испытывав частых разлук и денежных затруднений, Вэнда Адамс сочла, что такая жизнь все больше «разочаровывает и душит» ее, и пожелала расторгнуть свой брак, в котором состояла четырнадцать лет. Злодеев здесь не было. Все дело, по-видимому, заключалось в потребности в развитии ее личности. Этого она и добивается сейчас, вернувшись к учебе и работе.

Уйдя от мужа, Вэнда Адамс почувствовала себя «такой счастливой, как никогда. Несмотря на одиночество, все перипетии борьбы за выживание и возникающее иногда чувство, что не так уж хочется быть независимой, я сама себе нравлюсь больше и люди мне нравятся больше». Сохраняя с мужем дружеские отношения, она не просит у него и не получает алиментов. Живет она с дочерью, старшей из всех детей, и входит в сообщ-

щество других женщин; два ее мальчика остались у отца.

Хотя Вэнда Адамс и не отрицает, что теперь ее жизнь полна неприятностей, она находит утешение в том, что это ее неприятности. Свою жизнь с мужем она вспоминает как неблагоприятное и серое существование. Семья поглощала ее полностью, и жизнь за эти пределы почти не выходила. «Нашими друзьями всегда были друзья Дона по работе или наши друзья из колледжа».

Ее муж оказался в роли «матери и отца» по отношению к мальчикам и добился значительного успеха. Вверху над фотографиями, запечатлевшими его за домашней работой, можно прочитать такое высказывание: «Неожиданные радости для отца-одиночки». Ему, однако, нравилось быть женатым, и он думает, не жениться ли снова.

Разойдясь с женой, Адамс обнаружил, что забота о детях (впервые) дает ему такое ощущение близости, которого он раньше не испытывал. Родительская забота, в конце концов, чужда большинству отцов. Многие из тех, кто позволяет себе выполнять эту роль, пожинают прекрасные плоды.

Как же нам расценить эту историю? Как новые ощущения? Как исключение, которое опять-таки подтверждает правило? История Адамсов является и останется нетипичным примером того, как в целом будут себя вести жены служащих корпораций. Наверное, достоин сожаления тот факт, что не каждая женщина занялась поисками своего «Я».

Но данная история наряду с такими фильмами последних лет, как «Женщина под влиянием», «Дневник сумасшедшей домохозяйки» и «Счастливый конец», — приметы времени. Они показывают неудовлетворенность женщин привычными ролями в браке и их альтернативу, воздерживаясь в то же время от гневных тирад против тирании мужей. В наш век жены не ругают мужей-негодяев. Напротив, все большее признание получает тот факт, что оба партнера по браку могут попасть в силки закрепленных традицией моделей поведения, которые ни один из них не может приветствовать, хотя бунт скорее начнет жена (понятно, что более страдающий сильнее ощущает гнет). Вэнда Адамс, должно быть, обладала оптимизмом, вызывающим восхищение, ибо она решилась нарушить сложившийся образ жизни (14 лет

супружеской жизни и трое детей), с которым смиряются и который молча терпят большинство жен.

Воспитанные и образованные в духе представлений о том, какова их «нормальная» роль, в течение многих лет выполняющие обязанности жен и матерей, женщины за годы привычной жизни приобретают чувство надежности и удовлетворения, и поэтому поиски независимости становятся для них непростой задачей. Можно привести немало документальных подтверждений того, как многие при этом терпят полный крах.

Если в одних исследованиях утверждается, что разведенные женщины счастливее замужних, то в других сообщаются данные о том, что показатели беспокойства и депрессии у разведенных женщин весьма высоки. Внушенная им с рождения мысль о необходимости замужества заставляет многих женщин кинуться на поиски нового мужа. Поскольку женщин активно учат избегать независимости, им очень трудно реализовать стремление к самостоятельности — естественному праву, данному от рождения уважающим себя людям. Когда женщины находят господина «Тот-кто-надо», они надеются, что он (в отличие от прежнего, плохого мужа) дарует им настоящее общение, и отчуждение не будет нормой жизни на этот раз.

Довольно интересным оказался и тот факт, что, хотя неприятие независимости недопустимо для мужчин с точки зрения норм культуры, в исследованиях приводятся данные о том, что женатые мужчины счастливее разведенных; это, возможно, говорит о том, что брак, обычно считающийся целью каждой женщины, в действительности является институтом, подходящим для мужчин и любимым ими.

Одиночество, наступающее с женитьбой, является особенно тяжелым, так как была надежда на обратное. С начала периода романтических отношений люди надеются, что брак станет крепостью, которая защитит от разочарований мира и страха сомнений в самом себе. Одиночество в браке особенно мучительно, так как человек чувствует, что его предали или бросили, а он возлагал такие большие надежды на супружество. То обстоятельство, что эти надежды были необоснованны и обречены на провал, что никому из живущих не найти в другом человеке всю ту страсть, поощрение своего духовного развития, теплоту и надежность, которые делают

жизнь увлекательной, не смягчает потрясения от крушения таких надежд.

Наш коллега, Томас Жаж, предостерегает тех, кто хотел бы жить жизнью других людей: «Человек не может сделать другого счастливым, но может сделать его несчастным. Именно поэтому в мире больше несчастья, чем счастья» [Szasz, 1973, p. 52]. Быть одиноким, когда ты холостяк,— вполне приемлемая идея; быть одиноким, когда ты фактически ешь, спишь и живешь под одной крышей с другим,— это уже настораживает. Тогда можно понять значение внешне противоречивого утверждения Чехова: «Если вы боитесь одиночества, не женитесь».

Ион Эйсенсен

Одиночество и разведенный мужчина преклонного возраста

Введение

Эта статья была задумана как сугубо личное, автобиографическое сочинение на тему развода и одиночества, связанного с ним. Я предполагал, что она будет относительно небольшой по объему и мне легко будет ее написать. Вскоре, однако, я понял, что вопросы, занимавшие меня, требуют, конечно, изучения весьма обширного списка литературы. Какая-то часть этой работы меня разочаровала, поскольку лишь в очень немногих опубликованных трудах из области социологии и психологии затрагивались проблемы пожилых людей, которые недавно развелись, или даже тех, кто развелся давно, но в повторный брак не вступил. Хотя нет недостатка в книгах на тему развода и тему старения, редко можно встретить одновременное рассмотрение вопросов и проблем развода и старения. Тем не менее я попытался, и, надеюсь, мне удалось свести воедино проблемы старения и проблемы тех разведенных людей, которые, по определению, являются *пожилыми, если не старыми*. В центре моего внимания были проблемы, возникающие у мужчины, хотя я отдаю себе отчет в том, что одиночество среди пожилых людей никоим образом не затрагивает только мужчину.

Работа над данной статьей помогла мне гораздо объективнее взглянуть на свой собственный развод. Думаю, мне это также позволило более объективно и даже с большим сочувствием отнестись к моей бывшей жене. Но все же предлагаемая вниманию читателей статья выражает, по сути, субъективную точку зрения на расторжение моего брака.

В разводе участвуют два человека, но каждый из них проходит этот этап самостоятельно. Путь к нему, через него и после него — безлюдные дороги. Конечная цель — то, что ждет тебя в конце пути, — не обязательно одиночество, а новая возможность — жить одному или, в некоторых случаях, жить с кем-нибудь еще.

Кто стар?

С физиологической и психологической точек зрения *старость*, вероятно, менее жестко связана с хронологическим возрастом, чем любой более ранний период жизни вплоть до 65 лет. Согласно наблюдениям Ботвинника и Томпсона [Botwinick & Thompson, 1968], если хронологический возраст — это фактор, на основе которого судят о том, кто стар, тогда все же люди пожилого возраста более разнообразны по своим биологическим и поведенческим характеристикам, чем более молодые. Положение этой возрастной категории обобщил Розоу [Rozow, 1974, р. 22]: «Как правило, люди становятся старыми в социальном плане, когда они не просто сталкиваются с событиями, резко нарушающими привычную жизнь, а когда они поддаются им. Следовательно, официальный *rite de passage** редко имеет место, и, кроме похорон в ситуации вдовства, общество редко становится свидетелем изменения статуса».

Иерархия потребностей и старение (Возвращение к А. Маслоу)

Маслоу [Maslow, 1962], придерживавшийся оптимистической точки зрения на потенциальные возможности людей получать удовлетворение от жизни благодаря тому, что они просто живут, разработал положение об основных потребностях и стремлении индивида их удовлетворить. Эти потребности являются перспективами на будущее для взрослеющих людей; для стареющих членов общества они становятся взглядом в прошлое. Даже если все потребности были удовлетворены, пусть

не полностью, но в достаточной мере, вполне возможно, что человеку в преклонном возрасте придется их переоценивать. То, что было достигнуто в семье, в увеличившейся семье и/или в кругу знакомых, могло как-то нарушиться. Эти нарушения вызваны подвижностью состава семьи, потерей друзей в результате их смерти или переезда, потерей работы из-за добровольного или вынужденного ухода на пенсию и — что, видимо, больше всего расстраивает всех разведенных людей — разрывом связей с семьей и друзьями. Тех, кого когда-то любили, может уже не быть рядом. А культурный ценз молодежи с ее недостаточным уважением к старости заставляет усомниться в самореализации.

И вот тогда людям преклонного возраста приходится еще раз столкнуться с «иерархией потребностей» Маслоу, основными ступенями которой являются *телесные потребности, безопасность и надежность*. Однако эти ступени теперь более хрупкие, более крутые и менее устойчивые, чем в юности и среднем возрасте. В беседах с пожилыми людьми, ставшими одиночками сравнительно недавно, — старшими по возрасту гражданами, которые часто выражают недовольство по поводу подобного титула, — меня поразило, что многие из них чувствуют себя не такими здоровыми или молодыми по сравнению с тем, как они выглядят на самом деле. Пожилых не утешает даже благоприятный отзыв врача о состоянии их здоровья. Интересно, что Полин Сирс [Sears, 1975] выявила ту же «жалобу» среди женщин, которых в детстве считали одаренными и кому сейчас немногим меньше или больше шестидесяти лет. Одиноким людей данной возрастной категории изучал впоследствии и ныне покойный знаменитый психолог Стэнфордского университета Льюис М. Терман. Сиерс сообщила, что, хотя вдовы из этой специальной группы оценивали свое здоровье как хорошее, они тем не менее чувствовали, что у них меньше сил и энергии, объясняя свои ощущения «потерей супруга и, как следствие, состоянием уныния и депрессии». Я полагаю, что причины уныния и депрессии, выявленные у вдов, по крайней мере в такой же степени характерны и для разведенных мужчин, не вступивших в повторный брак. Вероятно, когда человек остается один, его начинают одолевать мысли о плохом здоровье.

* Rite de passage (франц.) — ритуал перехода. — Прим. перев.

Старение и отношение к разводу

18 ноября 1975 года одна из статей газеты «*Нью-Йорк таймс*» была озаглавлена: «Одинокие и с клеймом развода католики объединяются, чтобы завоевать уважение». Многие люди на Западе — не только приверженцы доктрин римской католической церкви — все еще относятся к разведенным как к *опозорившим* себя, особенно если брачные узы расторгают люди среднего и пожилого возраста.

В какой мере *расторжение* брака является аспектом уже более общего расторжения связей — процесса параллельного выхода стареющих людей из своего социального круга? Возможно ли рассматривать развод, к которому прибегает все большая часть населения, как проявление процесса социального расторжения, который считается обычным и даже привычным явлением среди пожилых членов нашего общества? В своем критическом обзоре «теорий расторжения» Кэлиш [Kalish, 1975, p. 62—64] описывает два вида расторжения: (1) *социальное расторжение*, связанное с уменьшением числа и длительности вступлений в контакт (взаимодействие), и (2) *психологическое расторжение*, связанное с уменьшением степени эмоционального участия и вовлеченности в те отношения, которые поддерживаются в мире в целом. Несмотря на признание того факта, что пожилые люди действительно расторгают браки и склонны замыкаться в себе, наше общество ожидает от них поддержания видимости брачных отношений. Предполагается, что стареющие люди должны стараться увеличивать свою взаимозависимость в брачном союзе, а не уменьшать ее. Некоторые, конечно, так и поступают. Но все люди, включая пожилых, не всегда последовательно логичны в своем поведении.

Иногда мы упускаем из виду, что у пожилых людей потребности меняются так же, как у более молодых и не достигших среднего возраста членов нашего общества. И хотя разводы как аспект социального поведения пожилых людей пока редко становятся предметом изучения, особенно по сравнению с социальным поведением разведенных граждан — представителей более молодых групп населения, — число таких исследований все же растет. Кэлиш приводит соответствующие данные из доклада Министерства здравоохранения, образования

и социального обеспечения за 1971 год. За период с 1963 по 1967 годы доля разводов среди людей, состоявших в браке 25—29 лет, увеличилась на 36%. В связи с этим Кэлиш высказывает следующее предположение: «Возможно, сочетание менее карающих бракоразводных законов и меньшего неодобрения со стороны общества предоставляет пожилым людям большую свободу расторгать несчастливые браки. Альтернативная гипотеза гласит, что брак, даже брак с 35—50-летним стажем, просто не приносит уже того удовлетворения, как в прежние времена. Другая возможная причина состоит в том, что люди оказываются все более неспособными поддерживать свои постоянные связи» [Kalish, 1975, p. 82].

Среди американцев старше 65 лет тенденция все чаще прибегать к разводам со всей очевидностью обнаружилась в конце пятидесятых годов; она отражена в данных Статистического управления США за 1960 год. Цифры говорят более чем о двукратном увеличении числа разводов среди белых американцев 65 лет и старше по сравнению с 1930 годом (2,3% в 1960 году и 1,1% в 1930 г. у белых американцев; 2,4% в 1960 г. и 1,1% в 1930 г. у негров). Данные о разводах среди женщин 65 лет и старше еще более впечатляющи: здесь наблюдалось возрастание от 0,5% в 1930 г. до 2,0% в 1960 г. у белых женщин и от 0,6% в 1930 г. до 2,0% в 1960 г. у негритянок¹.

Требует своего изучения и вопрос о том, какое влияние планы на будущее оказывают на увеличение числа разводов. Когда есть надежда, что проживешь после 65 еще десять или больше лет, то как и с кем провести эти годы? Если расторжение связей — «нормальное» явление среди стареющих людей, то, вероятно, логично и психологически оправдано, когда расторжение связей завершается разрывом брачных отношений.

Некоторую динамику бракоразводных процессов можно проследить, сравнивая статистические данные о разводах в США за 1960 и 1970 гг. (табл. 1). Хотя здесь не указано число новых разводов, увеличение процентного показателя свидетельствует о том, что общее ко-

¹ Эти цифры охватывают всех одиноких разведенных, за исключением случаев развода при повторном браке или одиночества в результате смерти одного из супругов [Carter & Glick, 1970, p. 242].

Таблица 1

Процент разведенных в зависимости от возраста (от 65 до 79 лет) и пола: данные за 1960 и 1970 гг.

	Возраст		
	65—69	70—74	75—79
1960			
Мужчины	2,7	2,4	2,1
Женщины	2,7	2,1	1,5
1970			
Мужчины	3,5	3,1	2,7
Женщины	4,1	3,3	2,7

Источники: «Статистика естественного движения населения». Министерство здравоохранения, образования и социального обеспечения США (НРА) 75—1103, 1974, а также: «Семейное положение. Перепись населения 1970 г.» Статистическое управление США, Министерство торговли США, декабрь 1972.

личество, а также пропорция разводов не могут быть отнесены только за счет увеличения продолжительности жизни. Интересно отметить, что процент разведенных мужчин и женщин в возрасте от 75 до 79 лет, по данным за 1970 год, оказался одинаковым. Время, похоже, уравнило разницу, характерную для возрастной группы 65—74 лет.

Любой объективный анализ статистики разводов в Соединенных Штатах Америки с неизбежностью дает повод заключить, что отношение людей к браку и разводу, должно быть, меняется. Брак — и это становится все более очевидным — не вечен. И тем не менее наблюдается некоторое отставание в таком восприятии развода, в особенности случаев развода среди лиц пожилого возраста. Так, в сравнительно недавней публикации Блау «Старость в меняющемся обществе» можно найти следующее обобщение: «Развод все еще ненормальное явление в любой возрастной группе, хотя в некоторых подгруппах доля разводов настолько велика, что в итоге большую часть группы составляют люди, разведившиеся хотя бы один раз. Однако даже в таких ситуациях развод переживают и рассматривают как неудачу, поскольку он представляет собой преждевременный разрыв брачных уз и нарушение нормы постоянства в браке» [Влау, 1973, р. 231]. Эта «норма постоянства» и объясняет то отношение, которое скрывается за статистическими данными.

Мэки Браун, сожалея о своей неудавшейся попытке сохранить брачные отношения, с горечью заявляет: «Пойти на развод, может быть, и есть действительная альтернатива тому, чтобы продолжать жить в тихом отчаянии, но она, несомненно, наименее предпочтительная из всех» [Brown, 1974, р. 101].

Исходя из вышеизложенного, я могу утверждать, что положительного отношения к недавно разведенным пожилым людям не наблюдается. Вероятность здесь такова, что на мужчину будут смотреть с подозрением. С сочувствием, если не с пониманием, отнесутся к женщине, не обращающей внимания на обстоятельства (в которой едва ли будут разбираться). В случаях развода в пожилом возрасте заранее предполагается, что мужчина был неверен, жесток, безразличен к жене, скуп и эгоистичен. На женщину в общем и целом смотрят как на страдальцу. Если для пожилого разведенного мужчины и есть что-то утешительное в подобных взглядах, так это понимание иронии судьбы, когда, несмотря на отрицательное к нему общепринятое отношение, он пользуется большим успехом — у женщин, вдов, разведенных и даже незамужних, — чем его бывшая жена. Таким образом, и здесь явное несоответствие между взглядами и практикой!

Отношение общества к одинокому разведенному пожилому мужчине суммировал Кастенбаум, заметивший, что «любые обстоятельства, заставляющие старого человека идти не в ногу с окружающими, обычно превращаются в преграды на пути к последующему единению. Ему, возможно, придется справиться не только со страданием, свойственным любому горестному переживанию, но также и с возросшим отчуждением, которое часто следует по пятам» [Kastenbaum, 1973, р. 705].

Отсутствие ритуала

Люди преклонного возраста, расторгшие свой брак, получают новый брачный статус, для которого как из-за возраста, так и в силу принимаемого ими решения повторно вступить в брак не существует признанных культурных обрядов или ритуалов. В случае смерти супруга соблюдается минимальный обряд — обычно похороны, период внешнего проявления траура и период истинной

или показной скорби. Но для «старения» или «смерти брака» ритуала нет¹.

Гуик [Нуск, 1974, р. 105—106] адаптировал «процессы», признанные существенными в случае вдовства, применительно к людям, пережившим распад брака. Для разведенных существенными могут быть следующие процессы: горевать и соблюдать траур², найти новых товарищей, которые примут их в свой круг, научиться решать проблемы самому, узнать, когда и чьих слушаться советов, и снова вступить в брак, включая, в случае необходимости, установление отношений, важных для здоровья. Перечисленные рекомендации — это не установленные обряды и далеко не ритуалы, это те процессы, которые могут помочь предотвратить превращение одиночества в отчаяние и депрессию.

К сожалению, мы располагаем небольшим количеством исследований и рекомендаций, касающихся социально приемлемого поведения для разведенных, и в особенности недавно разведенных пожилых людей. В некотором отношении недавно разведенный пожилой мужчина сталкивается с теми же проблемами адаптации, что и недавно овдовевший. Но смерть и вдовство «приемлемы» в нашем обществе. Развод же среди мужчин преклонного возраста застаёт почти каждого врасплох.

Эмоциональный разрыв

Я уже высказал предположение, что развод может стать естественным следствием разрыва эмоциональных связей между стареющими людьми. Разрыв брачных отношений редко происходит внезапно, даже у тех немногих пожилых, у кого есть кто-то, кто может «ждать своего часа». В этих случаях «некто» ждущий — скорее

¹ Ирвинг Розоу [Posow, 1974] обсуждает трудности, возникающие при старении из-за отсутствия признанных обществом обрядов перехода в данную возрастную категорию. Розоу замечает, что «старость — единственная стадия жизненного цикла, для которой характерны скорее систематические потери, чем приобретения». Я считаю, что отсутствие обрядов перехода в новое состояние — весьма ощутимая социальная потеря как для стареющих, так и для более молодых членов общества.

² В связи с этим рекомендую ознакомиться с содержанием главы «Целебность процесса соблюдения траура» из работы Кранцлера [см.: Krantzler, 1973].

всего женщина — заметно моложе жены. Однако в большинстве случаев развод среди пожилых людей допускается — по крайней мере поначалу — как альтернатива браку, ставшему губительным для человека.

Разделение финансов: раздел имущества и проблема материальной поддержки

Эта сторона развода характеризуется некоторыми нюансами в зависимости от собственности, дохода и другого имущества, подлежащих разделу. У пожилых разведенных с небольшим состоянием проблема будущего содержания облегчается в тех случаях, когда они получают или будут получать пособие по статье социального обеспечения. Поскольку, согласно определению, пожилые — это люди старше 65 лет, им гарантировано пособие на всю оставшуюся жизнь. Так же гарантирована оплата заметной части расходов на медицинское обслуживание.

Нынешнее поколение пожилых женщин не столь самостоятельное в финансовом отношении, как мужчины. Социальное обеспечение и алименты (или равная им компенсация) могут дать средства к существованию разведенным женщинам, которые были замужем за человеком с определенным состоянием. Пожилой разведенный мужчина может продолжать заниматься своим ремеслом или работать по профессии и таким образом содержать себя вплоть до пенсии. Если ему не положена пенсия, он может достаточно зарабатывать себе на жизнь, продолжая работать, и ему не нужна будет никакая финансовая поддержка, кроме социального обеспечения. Есть, конечно, и другие возможности получить средства к существованию из ряда юридически закрепленных общественных источников. Как бы то ни было, в общем и целом, по крайней мере до ухода на пенсию, пожилой разведенный мужчина, если он хочет и может работать, находится в более выгодном положении, чем разведенная женщина.

У людей с крупным состоянием имущество при разводе делится обычно поровну, но бывшая жена выходит из зала суда, получив несколько большее содержание, чем ее бывший муж. Однако условия раздела

имущества при разводе в разных штатах заметно отличаются. Более того, законодательством не предусмотрено, чтобы один из бывших супругов настаивал на получении всего, что ему полагается по закону. Поэтому будущий «бывший муж» может проявить большую щедрость, чем от него требуется, из чувства вины или чтобы угодить детям. Один из таких в перспективе «бывших мужей» согласился на содержание значительно меньшее, чем ему полагалось по закону, проявив настоящую щедрость в надежде, что его в перспективе «бывшая жена» примет этот жест за основу для примирения. Он ошибся, потому что женщина восприняла эту щедрость как знак и доказательство его вины. Вот что по этому поводу сообщает Боганнон [Bohannan, 1970]: «Мне кажется, что гораздо чаще имеют место неразумные побуждения, такие, как месть или самопожертвование, чем факты относительной нужды, несмотря на все старания судей и адвокатов».

Было бы, однако, слишком наивным полагать, что деньги и денежные дела всегда олицетворяют то, что они, кажется, должны олицетворять. Распоряжаться состоянием как во время, так и после распада брака — значит иметь силу и власть. Конфликты по поводу источников и проявления силы и власти могут оказаться лишь тем, из-за чего способны воевать двое расходящихся людей, когда они не осознают истинных оснований для конфликта или боятся посмотреть правде в глаза. Этими основаниями могут стать: перемена интересов, различия в физических, социальных и эмоциональных потребностях и любые другие различия, сопровождающие процесс старения. Как отмечает Боганнон, «когда супружеская пара боится сразиться по реальному поводу, она воюет из-за чего-то другого — и ей, наверное, так и не удастся осознать настоящую причину».

«Две области жизни, наиболее готовые принять на себя такое смещение, — это секс и деньги. И секс и деньги считаются достойными борьбы в американском обществе. Если невозможно понять или признать, из-за чего идет борьба, тогда приготовившаяся к сражению пара может заняться поисками области, куда перенести место боя, и они принимаются за деньги и секс, поскольку и то и другое можно использовать как оружие» (Bohannan, p. 32).

Таким образом, оказывается, что эмоциональный разрыв или неудачная попытка добиться такого разрыва могут выражаться в постоянных конфликтах из-за денег.

Бывшая жена может подать в суд на мужа из-за относительно небольшой суммы денег, выделяемой на ее содержание после развода, и в итоге потратить на судебные издержки больше, чем надеется получить. Бывший муж, в свою очередь, может отказаться выплатить незначительную сумму денег «из принципа» и потерять на судебных издержках большую сумму, чем отказывается платить. И такая игра может продолжаться до тех пор, пока не произойдет эмоциональный разрыв.

Конфликты по поводу секса, по-видимому, не беспокоят бывших супругов, во всяком случае не по отношению друг к другу, после того как улажена юридическая сторона их развода.

Расторжение связей и повторное вступление в связь в контексте семейных отношений: права и привилегии опекуна

Когда разводится пара, у которой есть дети, то такие случаи развода значительно различаются для пожилой пары и супругов среднего возраста или помоложе, если развод произошел недавно. Если пожилая пара сочеталась браком, когда им было около пятидесяти лет или больше, и у них были дети, то опекуно над детьми и право видаться с ними обычно не представляют никаких трудностей. Когда они все же возникают, то скорее всего ненадолго, если дети «взрослые». Однако трения могут возникнуть при определении, кто к кому ездит и когда. Можно установить очередность визитов по случаю дня рождения детей или праздников, и могут возникнуть споры, если не с бывшей женой, то с детьми, чья очередь ехать. Поездки к внукам и визиты внуков тоже становятся деликатным вопросом, на который даются нелогичные ответы.

У меня создается впечатление, что дети из-за своей собственной раздвоенности остаются между двух огней. Если бывшие супруги живут в том же районе, где проживают и дети, то вполне вероятно, что отец потерпит поражение в отношении встреч с ними. По непонятным причинам в нашем обществе считается, что отцы, даже будучи бывшими мужьями, черствее душой, чем матери и бывшие жены. Интерес и любовь отцов к своим детям

и внукам не отрицаются в обществе. Однако эти потребности не удовлетворяются в такой же степени, как потребности бывшей жены в роли матери и бабушки. Если нет проблем с опекуном и правом навещать детей и внуков, то могут быть существенные затруднения в случае «опеки» со стороны друзей. Эти трудности могут привести к потере тех друзей, кто занимает позицию «чтоб вам обоим пусто было!». Остальные друзья могут встать на чью-то сторону и чувствовать себя из-за этого виноватыми или сожалеть о сделанном. Другие могут попытаться поддерживать отношения с каждым из бывших супругов и столкнутся с такими же проблемами посещения «по графику», как и дети разведенной пары. Все эти проблемы почти полностью исчезают, если один из бывших супругов переезжает и уступает место для общения с детьми другому. Скорее так поступит бывший муж, чем бывшая жена. В таком случае ему одному придется решать проблемы разрыва с местным обществом, о чем пойдет речь далее.

Развод, раздельное жительство супругов и новые связи в местном обществе

К счастью и в соответствии с их растущим числом даже недавно разведенные «пожилые» могут найти новые группировки, состоящие из тех, кто разведен. Религиозные организации включают группы «новых холостяков», большую часть которых нередко составляют те, кто стал одиноким в результате «смерти брака», а не супруга. Однако новые контакты и «приобретения» не могут полностью заменить старую дружбу, и часто члены этих «групп холостяков» просто страдают от одиночества все вместе, а не по отдельности. Боганнон все же заканчивает обсуждение проблемы «разрыва связей с местным обществом» на оптимистической ноте. Он замечает, что «разрыв связей с местным обществом — почти универсальное явление в Америке. И хотя много людей мучается и страдает от непонимания, пока их не примут в обществе, это, вероятно, та сторона развода, с которой американцы справляются лучше всего» [Bohannan, 1970, p. 52].

Лучше всего справляются? И все же процент само-

убийств среди разведенных пожилых людей выше, чем среди овдовевших и еще состоящих в браке! Такие факторы, как трудности вхождения в роль разведенного, здоровье, страх смерти и страх умереть в одиночестве, вероятно, целиком связаны с распространенностью случаев самоубийств среди разведенных людей преклонного возраста. В этом отношении мужчины и женщины оказываются в разном положении. Пожилому мужчине, если он захочет, видимо, легче найти «замену» бывшей супруге, чем пожилой женщине. С другой стороны, пожилая разведенная женщина, как и пожилая вдова, по всей видимости, лучше подготовлена к тому, чтобы жить одной, чем разведенный мужчина преклонного возраста. Есть, конечно, и исключения. Некоторые пожилые разведенные мужчины могут иметь достаточный опыт одинокой жизни в течение нескольких лет, когда они сами о себе заботились, несмотря на то что жили под одной крышей со своими супругами. В этой связи один из моих недавно разведенных коллег уверял меня: «Какие бы у меня ни были претензии к бывшей жене, но к одинокой жизни она-таки меня подготовила. Мне легче быть одному и жить одному сейчас, чем долгие годы жить с ней одному».

Боганнон напоминает нам о том, что «разведенные — это те люди, брак которых не удался, это люди, которые также не захотели примириться с плохим браком» [p. 54]. У недавно разведенных пожилых людей развод является следствием долголетних неудачных попыток поддерживать плохие брачные отношения или же результатом обострения проблем, возникающих в старости и при разрыве связей, когда с ними нельзя больше мириться или нельзя их разрешить, возможно, из-за психологического непонимания, разделяющего супругов.

Возвращение к одиночеству, сходные недомогания и различия между полами

Когда я попытался найти социологическую литературу за период с 1960 по 1970 год о связи старения, развода и психосоциальных последствий, меня постигло разочарование. Несмотря на растущее число разводов среди людей старше 65 лет, о разводах в этой возрастной

группе написано мало. Работа Этчли [Atchley, 1972] — исключение. Посвятив около двух страниц результатам научных наблюдений за разводом, он сообщает следующее:

«В то время как большинство пожилых пар попадает в разряд более или менее счастливых, некоторые супруги настроены враждебно по отношению к партнеру по браку. Есть пожилые люди, считающие супруга противоположного пола причиной всех своих бед, и у них нередко возникает желание найти какую-то возможность положить конец своему браку. Религиозная ортодоксальность, такая, как твердая установка католической церкви, запрещающая развод, безусловно, удерживает вместе людей, которые — не будь такой установки — разошлись бы. То же самое можно сказать и о давлении общественного мнения, бытующего в данной местности: клеймо развода годами заставляет людей жить вместе в условиях перемирия с оружием в руках» [р. 294—295].

Говоря о самоубийстве среди пожилых, Этчли замечает: «Процент самоубийств выше среди овдовевших пожилых людей, чем среди тех, кто еще женат. У разведенных людей преклонного возраста самая высокая смертность и процент самоубийств» [р. 298].

Последствия развода разрушают общее представление социологов о том, что старение, будучи длительным процессом, дает возможность со временем постепенно приспособиться к этому новому состоянию. Оно противоречит, например, выводу Розоу, считающего, что «старение... не вырывает человека из всех его прежних групп резко, одним рывком. Он скорее выбывает из групп постепенно и понемногу лишается поддержки с их стороны. Хотя уединение и одиночество действительно часто имеют место, они являются результатом того процесса, который позволяет человеку непрерывно приспосабливаться к изменяющимся условиям его существования» [Rosow, 1974, р. 125]. Однако Розоу при этом добавляет: «Но решающим фактором здесь является то, что потерю прежних групп не возмещает приобретение новых». Мои товарищи по несчастью, разведенные мужчины пожилого возраста, могут поручиться, что приобретение новых друзей не возмещает утраты старых. Они также настойчиво утверждают, что, какими бы подготовленными к разводу они себя ни считали — а в некоторых случаях на эту подготовку уходило от пяти до десяти лет, — разрыв, последовавший за разводом, превзошел все их ожидания.

Некоторые различия между полами, связанные с разводом

На протяжении всей статьи я уделял внимание различиям во влиянии развода на пожилых мужчин, с одной стороны, и на женщин — с другой. Сейчас на первый план я выдвигаю некоторые различия, ведущие к состоянию одиночества.

Несмотря на существующие исключения, пожилым женщинам, как правило, легче удается уйти с головой в хозяйство, чем мужчинам. Хотя это может оказаться неверным для будущих поколений пожилых людей, но роль хозяйки дома у пожилой женщины нынешнего поколения с возрастом меньше нарушается и подрывается, чем роль хозяина у мужчины. В «Поговорках ада» Вильям Блейк заметил, что «трудолюбивой пчелке некогда печалиться». Большинство пожилых женщин способны окунуться в мелочи домашнего хозяйства чаще, чем большинство пожилых мужчин. Однако, если пожилой мужчина не считает роль хозяина неприемлемой для него, он тоже может научиться постоянно нести бремя домашних забот, которые когда-то считал недостойными своего внимания.

И все же биология, а также общественное мнение относительно физических перемен в старости отдают предпочтение мужчине. Мужчину среднего или более старшего возраста могут считать красивым, степенным или с завистью говорить, что он «хорошо сохранился». Если окружающие видят, как пожилой мужчина занимается спортом, чтобы «быть в форме», то им скорее будут восхищаться. Так оценят пожилого мужчину. О женщине того же возраста могут сказать: «Недурна для своих лет». Если она объективно привлекательна, субъективное мнение о ней все же будет гласить: «Уж слишком она старается». К сожалению, в результате такого отношения у пожилых мужчин оказывается больше возможностей, чем у пожилых женщин, вступить в контакты с обществом, жениться или как-то по-другому, не вступая в повторный брак, устроить свою жизнь.

Есть, однако, один способ устроить свою жизнь, более доступный и приемлемый для пожилых женщин, чем для мужчин. Женщины, включая пожилых, могут жить под одной крышей друг с другом, не вызывая тем са-

мым отрицательную реакцию со стороны местного общества. Мужчины, то ли из боязни отрицательной реакции — «странная парочка» — то ли потому, что двум плохим хозяевам с их привычкой к неряшливости труднее жить вместе, чем отдельно, скорее поселятся одни, чем будут вести хозяйство на пару с другим мужчиной. Не следует также забывать, что одиноких женщин преклонного возраста больше, чем мужчин.

С установлением того факта, что сексуальная активность не обязательно кончается по достижении какого-то определенного возраста, включая возраст после 65 лет, мы обнаружили, что к удовлетворению этих потребностей общество стало относиться несколько иначе. К пожилому мужчине, даже если его назовут «старым живчиком», окружающие скорее всего отнесутся благосклонно и будут нехотя восхитаться им. Пожилой мужчина может проявлять свою «живость» с дамами любого возраста от тридцати и старше; у женщин преклонного возраста выбор значительно ограничен. Если она выбирает мужчину явно моложе себя, то ее обвинят в том, что она «связалась с младенцем». Если она остановит свой выбор на мужчине явно старше себя, она «конечно же, на что-то надеется». Если же она отказывается выбирать, тогда «все ясно. Она фригидна». («Неудивительно, что с ней развелись».) И все же разведенному мужчине преклонного возраста тоже приходится приспособиться и, в частности к тому, как реагировать на предположение, что он «живчик» только в силу своего развода. Такое предположение, видимо, не нуждается в подтверждении фактами о реальном поведении человека. Некоторые разведенные пожилые мужчины могут в такой же степени опасаться этого своего отличия, как и желать его.

Заключение

«Когда все понимаешь, то это еще хуже, так как еще больше мучаешься, что ведешь себя по-прежнему», — заметил мой разведенный коллега среднего возраста. Другой мой коллега, который, как и я, развелся в возрасте 64 лет, говорил о том, что он когда-то назвал бы «пустяками», — например, ту же манеру убирать со стола, так чтобы там был не просто порядок, а все было аккуратно.

Он с усмешкой вспоминал, как спорил с женой (даже через три года после развода он никак не решался назвать ее «бывшей»), что не хочет быть аккуратным ради самой аккуратности. Аккуратность ему навязывали. Ему достаточно было знать, где находятся его вещи на письменном столе. Их порядок — у него в голове. После развода он заметил, что скорее положит тапочки в шкаф, чем оставит их под стулом в спальне, — другое навязанное ему поведение, которому он раньше противился. И то же самое он подметил за собой по поводу множества мелочей и домашних дел. Мой товарищ по несчастью делал то, что до развода или отказывался делать, или делал неохотно, а то даже обозлившись. Сначала он говорил себе, что совершает такие поступки, которые раньше считал раздражающе принудительными, просто чтобы заняться чем-то, в то время — на протяжении минут, если не часов — пока он решает, что же ему на самом деле нужно делать. Потом он понял, что пытается угодить жене, которая живет в том же доме, распоряжаясь теперь большей частью его имущества, и делает все, чтобы командовать и его немногочисленными оставшимися в живых друзьями.

«Понимания недостаточно, — настаивал мой коллега. — Понимание просто отделяет твои мысли и действия от эмоций. Оно вызывает ощущение шизофренической изоляции. Оно оставляет тебя наедине с твоим одиночеством. Когда не подозреваешь или не знаешь, почему, черт возьми, ведешь себя именно так, то это может тебя просто рассердить или даже позабавить». Я поделился с ним своим соображением относительно того, что его нынешнее правильное поведение, наверное, во многом объясняется тем, что ему больше не надо бунтовать. Он теперь сам себе хозяин. Ответ его был краток: «Какой к черту хозяин!» И тогда я оставил эту тему, сказав себе: «Слава Богу, меня миновала эта чаша». Его объяснение, возможно, было не хуже моего. Как его собрат не только по профессии, но и по разводу, я понимал, что он ощущает, и только начинал разбираться в своих собственных чувствах. Это состояние я называю «одиночеством самоистязания».

Одиночество, как я постепенно осознал, нужно отличать от того состояния, когда ты один. Конечно, я не сделал открытия, узнав, что можно быть одиноким в толпе. Что мне, наверное, больше всего помогло отличить оди-

ночество от того состояния, когда ты один, так это растущее желание, а также потребность остаться одному. Мне стало доставлять удовольствие завтракать одному, и мне приятно побыть одному до обеда (хотя у меня редко появляется желание пообедать в одиночестве). Но одиночество, которое я испытывал и иногда испытываю и сейчас, началось за много лет до моего развода. Сколько точно оно длилось, я не знаю. По крайней мере лет шесть, а может быть, даже десять. Я был одинок, поскольку нас с женой не объединяли ни общие мысли, ни чувства, ни цели. Это было то одиночество, когда не хочется поделиться тем, что произошло с тобой за день. Это было одиночество, которое росло с осознанием того, что каждый из нас только делал вид, что слушает другого, но ни один не проявляет при этом ни интереса, ни сочувствия.

У одиночества и пребывания наедине с самим собой так много общего, что я должен быть весьма осторожным, чтобы не перепутать их. Есть реальная опасность, что как среди других людей, так и вне их общества я могу испытать одиночество. Не раз я пытался определить свое настроение, задавая себе вопрос: «Ты действительно хочешь сейчас с кем-нибудь общаться или предпочитаешь остаться один?» Один — это значит можно общаться с самим собой, или читать, или пойти на прогулку, или просто «заняться пустяками». Если я предпочитаю последнее, то знаю, что именно сейчас мне хочется остаться одному. И это хорошо. Это, мне кажется, как раз то, что имела в виду Элис Рузвельт Лонгворт, рассказывая о Джоне Л. Льюисе, который в течение сорока лет оставался президентом профсоюза горняков Америки. Она писала: «Он был одиноким человеком, но очень самостоятельным. Я думаю, он получает огромное удовольствие, замечая свое одиночество. Его бы позабавила эта моя мысль, и он бы попытался рассмотреть ее со всех сторон, но недолго» [цит. по: Hutchinson, 1975, p. 15].

Мне кажется, Джон Л. Льюис был *одиноким*, человеком, которому нравилось быть одному. Но я не думаю, что он взирал на свое одиночество с удовольствием, он просто наслаждался тем, что он один, точно так же, как этим можем наслаждаться мы.

Но нам еще далеко до победы над одиночеством. Было бы несправедливым и нереалистичным рассматри-

вать одиночество как свое настроение и взгляды в прошлом, а не как состояние в настоящем и будущем. Даже если не возникает особых трудностей, связанных с разводом в преклонном возрасте, реальность старения влечет за собой много причин одиночества. Умирают старые друзья, и хотя их можно заменить новыми знакомыми, мысль, что ты продолжаешь свое существование, не служит достаточным утешением. Взрослые дети отдаляются от родителей, иногда лишь физически, но чаще из эмоциональной потребности быть самими собой и иметь время и возможность заниматься своими собственными проблемами и взаимоотношениями. Со старостью приходят опасения и одиночество, вызванные ухудшением здоровья и страхом смерти. Человек должен умирать один! И если болезнь приобретает хроническую или тяжелую форму, появляется страх умереть не вовремя, умереть после того, как надоешь семье, и у нее не останется больше никаких чувств к тебе, и тогда умрешь не только один, но и одиноким.

Есть еще аспект одиночества, жертвой которого становятся чаще мужчины, чем женщины. Это одиночество, наступающее в результате спада интеллектуальной активности, наряду со снижением физической. Женщины не только живут дольше, чем мужчины, но и в целом меньше поддаются воздействию старения. Так, Джарвик, занимающийся проблемами психобиологии старения, обнаружил, что «у мужчин не только во время повторного исследования через двадцать лет наблюдалось стремительное снижение такой активности, но и при первом тестировании они обычно получали меньший средний балл за активность, и эти различия между полами сохранялись в течение последующего двадцатилетнего периода наблюдений» [Jarvik, 1975, p. 580].

Что еще с точки зрения здоровья ожидает пожилого разведенного мужчину? Насколько ему удастся поддерживать общение если не с людьми одного с ним положения, то хотя бы одного возраста? Хейфлик, изучающий физиологические и генетические аспекты старения, отмечает:

«Впервые за всю историю человеческой цивилизации значительная часть живущих ныне людей уже состарилась по обычным стандартам, но может рассчитывать прожить по крайней мере еще десятилетие или более того. Благодаря достижениям в области медицинского обслуживания и гигиены индустриальные общества породили доволь-

но многочисленную новую группу стариков, но при этом та же культура, которая их создала, еще не знает, как их эффективно включить в социальную структуру... Население в возрасте 65 лет и старше представляет наиболее быстро растущую возрастную группу в стране. ...Если в целом население в возрасте 65 лет и старше увеличится на 43% (до 29 миллионов) между 1970 и 2000 гг., то число людей от 75 до 84 лет увеличится на 65%, а численность тех, кому исполнится 85 лет и больше, возрастет на 52%» [Наyflіck, 1975, p. 36—43].

Если они живут в обществах, подразумевающих, что пожилые граждане, вступая в брак, обещали быть вместе, «когда они больны и когда здоровы», с чем в таких обществах остаются разведенные мужчины, которым, возможно, предстоит еще десять лет, а то и больше жить одним и когда они больны и когда здоровы? Очевидно, что большинство разведенных мужчин чувствовали бы себя уверенней, если бы могли рассчитывать скорее на годы относительного умственного, душевного и физического здоровья, чем болезни. Чего следует ожидать, так это, конечно, случайных болезней и, возможно, частого, по сравнению со средним возрастом, недомогания. Но все же пожилой мужчина, видимо, начинает разделять оптимизм героя «Равви Бен Эзры» Браунинга, призывавшего:

Старей, старей со мной!
Ведь лучшее нас ждет,
И разве не наш первый день,
Нас на последний день обрек.

Помимо веры, есть реальные основания надеяться, что проводимые и будущие геронтологические исследования помогут не только продлить жизнь, но и увеличить период здоровой и потенциально продуктивной жизнедеятельности человека, с тем чтобы и люди преклонного возраста, и их дети могли рассчитывать стать представителями поколения стареющих людей, которым не придется проводить большую часть последних лет жизни в состоянии дряхлости. Учреждение в 1974 году Национального института старения при Национальных институтах здравоохранения свидетельствует о том, что пожилые граждане являются по-своему *важным новым поколением*. Возможно, этот новый институт и рассмотрит такие аспекты старения, как смерть супруга, а также и «смерть брака», при которой выжили бы оба бывших супруга.

Маргарет Кларк
и Барбара Гэллатин Эндерсон

Одиночество и старость

Старение в трущобах

Грегори Макринос¹ живет в «Парамаунт-отель» к югу от Маркет-стрит. В этой гостинице — темной, душной и очень запущенной — обитают только мужчины. Основное пространство в его маленькой комнатке на втором этаже занято старой железной кроватью, комодом, умывальником и двумя деревянными стульями. К стене кнопками прикреплена газетная, в полный лист, фотография Джона Ф. Кеннеди. Под ней мистер Макринос крест-накрест повесил крошечный американский флаг и искусственную розу. Над изголовьем — четыре календаря, на одном изображена обнаженная красотка, на трех других — пейзажи. Внизу под одним из них черным жирным шрифтом выведено: «Мясо от Мартина» с пожелтевшей надписью «1943 — наш десятый год к вашим услугам». Еще ниже висит устаревший календарь с явно нетронутыми загнутыми страницами. На единственном комодике — кипа старых газет, стакан с ложечкой и небольшой набор пузырьков с лекарствами. В рамку зеркала вставлены открытки религиозного содержания, к двум из них лентой приклеены новенькие пенсы. Есть еще фотография молодого человека в узком черном костюме с гладко зачесанными черными волосами. «Это я, — сообщает всем мистер Макринос. — Когда приехал в эту страну 51 год назад».

Мистер Макринос родился в Греции, но в Соединенных Штатах Америки живет с 14 лет. Хотя в Греции он

¹ Имена всех людей и многих специфических учреждений — отелей, клубов, гостиниц — изменены в этой статье с целью скрыть истинные имена членов выборки.

закончил среднюю школу, почти сразу после приезда в нашу страну он стал работать мойщиком посуды, куда его определил старший брат, иммигрировавший ранее. Первые несколько лет мистер Макринос жил и работал в местах греческих поселений, сначала в штате Нью-Йорк, потом в Северной Дакоте, где был водовозом на Великой Северной железной дороге. Он так и не научился хорошо говорить по-английски. В 1918 году, когда его брат ушел в армию и отбыл во Францию, мистер Макринос приехал в Сан-Франциско. «Америка — великая страна, говорит он. — Лучшая в мире. А Северная Дакота — нет, там слишком холодно. Сан-Франциско мне нравится, потому что нравится оставаться на одном месте. Мне климат местный нравится — все время. Я здесь 43 года, я себе всегда здесь место найду».

Мистер Макринос хрупкий на вид и чересчур худой. Одежда на нем очень старая, залатанная и не слишком чистая. Однако его хрупкость и осанка ставят его выше этой обстановки и одежды, таящих ощущение временности. Для 64-летнего человека у него слишком много морщин, кожа желтоватого оттенка, хотя глаза красивые и яркие.

В «Парамаунт-отель» он живет почти пятнадцать лет. «Когда я попал в больницу с разрывом селезенки, они [администрация гостиниц] наверняка думали, что я не выживу. Ну и отдали одному парню мою комнату. Они, конечно, рты разинули, когда снова увидели меня на пороге. Вернули мне комнату. Я хороший жилец. Деньги сразу отдаю». Это случилось семь лет назад. «С тех пор никак не поправлюсь. Все время болею». Тем не менее мистер Макринос периодически работал мойщиком посуды, пока два года назад его опять не положили в больницу, но вскоре выписали. На вопрос, скучает ли он без работы, он отвечает: «А что поделаешь? Сил-то не хватает. Но я 27 лет состоял в профсоюзе как мойщик посуды. Пенсия нормальная — я не пью и деньги на ерунду не трачу».

Его уже и до того ограниченный мир сузился до района, куда входят «Кентукки-бар» и «Гриль», где он обычно питается, греческая православная церковь за несколько кварталов отсюда и соседняя гостиница, где живет Бифф, его близкий друг. Он с максимальной пользой расходует свои скромные финансы и социальные ресурсы, получая огромное удовлетворение от своей

неизменной самостоятельности. «Я плачу ему [Биффу] доллар в день, чтобы он водил меня в ресторан и обратно. Теперь мне самому туда ни за что не добраться. Ресторан — это единственное место, куда я хожу. Нет, вру. Я еще пока православный. Хожу в церковь — с Биффом — почти каждое воскресенье».

У мистера Макриноса есть друзья в самой гостинице и среди «ребят, которых я знаю по ресторану или нашему кварталу. Они заходят ко мне, спрашивают, нужны ли деньги. Говорю „нет“». В этом районе действует местная организация самопомощи. «Кругом много пьяниц. Ну, я скажу вам, таких, как я, очень много. Я и пенса не потрачу на выпивку. У меня хороший аппетит, я лучше поем. Все так дорого. В день на еду у меня уходит по меньшей мере два с половиной доллара. Есть здесь парень, живет тут же, рядом с рестораном. У него маленькая кухня. Ну, так он как увидит в магазине что подешевле — «Иди поешь», — говорит. Иногда перепадает тушеное мясо. Он здорово готовит. Ну, и я всегда даю ему что-нибудь. Он сообщает, сколько это стоит».

Как он еще проводит время? «Ну, сплю в холле. Разговариваю, смотрю телевизор». Служащий гостиницы потом сказал нам, что мистер Макринос обычно не спит в своей постели. Ночью свернется в клубок на мягком стуле в холле в углу и спит. «Но иногда мне не спится, — объясняет мистер Макринос. — Сегодня ночью спал только два часа. Говорю себе: „И что ж ты здесь один будешь делать? И как узнают, вдруг ты заболел или еще что-нибудь?“»

Жалоб у него мало. «Я лучше себя чувствую, сильнее. Мне нравится быть с друзьями и с другими людьми. Я говорю врачу: «Послушайте, доктор, если я останусь в этой больнице, я помру. У меня и так все внутри мертвое, я чувствую». Если б я там остался еще на две недели, это был бы конец... Я не боюсь. Я не боялся, когда приехал сюда. Я никогда не боюсь. Чего я хотел, когда приехал в Сан-Франциско: поработать пару лет, скопить денег и вернуться в Грецию. Но потом нет, думаю, Америка — великая страна, и в Сан-Франциско мне совсем неплохо живется. Я рад, что остался. Я никого не беспокою. Я смеюсь. Хорошая жизнь, много друзей. Не так уж плохо для старика».

Подобно большинству старых людей, с которыми мы

разговаривали, мистер Макринос начал жизнь и заканчивает ее одиноким человеком.

Хотя старение — неизбежный биологический факт, тем не менее культурная среда, в которой оно происходит, оказывает на него свое влияние. Вероятно, в человеческом организме нет ни одного жизненно важного процесса, на котором — прямо или косвенно — не сказалось бы воздействие общества и норм его культуры. У всех людей, ставших объектами нашего исследования, несмотря на существующие между ними различия, есть два общих момента: все они стареют и перед всеми из них стоит задача адаптироваться к этому процессу в рамках культуры американского городского населения. Поэтому мы заранее исходили из предположения, что большинство опрашиваемых будут разделять определенные взгляды друг друга на жизнь в будущем, ее характер и проблемы в нашем обществе.

Мужчины и женщины, жизнь которых мы исследовали, живут в Сан-Франциско. Хотя лишь немногие родились в этом городе, большинство из них прожили треть, а то и большую часть своей жизни в данной городской обстановке. Они образуют широкий спектр субкультур в Сан-Франциско, городе, известном своей разноликостью, — это космополитический район романских и восточных народов, полинезийцев и славян, негров и кавказцев. В Сан-Франциско стариков встретишь повсюду. Они составляют 18% населения города — такую пропорцию можно найти в немногих других районах страны, несмотря на возросшее число пожилых людей в стране в целом¹.

¹ Самые разрозненные статистические данные отражают волнующую картину феноменального увеличения продолжительности жизни, наблюдающегося в нашей стране. «Старшие граждане», как их часто называют наши законодатели и работники службы оказания помощи населению, представляют собой вторую из наиболее быстро увеличивающихся возрастных групп американской нации, ее опережают лишь дети в возрасте от 5 до 14 лет. На сегодняшний день людей в возрасте 65 лет и старше насчитывается более 17 миллионов*. Каждый день чистый прирост в этой возрастной категории составляет 1000 человек. К 1970 г. их будет 20 миллионов в целом. Сегодня возрастная группа «престарелых» — тех, кому 85 лет и больше — превышает 900 000 человек, что дало прирост в 920%, начиная с 1920 г. [United States Senate, 1963, p. IX].

* Здесь и ниже авторы приводят демографические данные и прогнозы, полученные не позднее 1962 г. — *Прим. ред.*

Лишь небольшое число обследованных нами пожилых людей еще продолжают участвовать в деловой жизни Сан-Франциско. Древний старичок, сторож в одном из зданий на Маркет-стрит, в полдень идет домой приготовить ленч своей жене, прикованной к постели болезнью. Неутомимая, модно одетая и полная сил в свои 70 лет эмигрантка из Австрии помогает сыну в его магазине подарков. В конторе по найму на Монтгомери-стрит мисс Поттер почти удается соврать насчет своих 70 лет, и она получает временную работу стенографистки в страховой конторе. Некоторые — преимущественно мужчины и женщины в возрасте немногим более шестидесяти лет — продолжают работать учителями, медсестрами, клерками, техниками, содержат свои магазинчики. В числе опрашиваемых были: сторож в банке, портной и даже человек, живущий случайной, иногда удачной — в зависимости от того, как повезет, — работой на берегу. Некоторые опрошенные теперь работали неполный рабочий день, и они часто занимали совершенно отличную от прежнего и более скромную должность по сравнению со своей основной профессией. Это слуги, подсобные рабочие, приходящие няни, посыльные и мойщики посуды. Большинство из них живут на пенсию, на сбережения, пользуются социальными пособиями, благотворительностью или сочетанием того и другого. Некоторые старики живут с детьми или дети им помогают — но такое положение многие опрошенные считают явно нежелательным.

В большинстве своем они порицают зависимость и ценят уверенность в собственных силах и самостоятельность. Для достижения этих дорогих им целей они создают себе легко управляемый мир, в котором могут на какое-то время сохранить неизменным привычный образ жизни. Но часто оказывается, что мера их участия в общении зависит от близости магазинов, церквей, друзей. Свой «личный» Сан-Франциско тогда сжимается до размеров непосредственно окружающей их обстановки — комнаты, квартиры, соседних двух-трех кварталов.

Американская культура четко определяет душевное здоровье как *вовлеченность в общение*; в минуты личного горя социальное взаимодействие и поддержка со стороны других людей очень важны для здоровья стареющего человека. Тем не менее городское американское общество автоматически не предоставляет готовой среды, в которой

может произойти такое взаимодействие, по крайней мере между старшими и младшими членами общества. Слишком велико расстояние между поколениями, и не существует длительной культурной традиции, чтобы скрепить связи между молодыми и старыми.

Социальное отчуждение пожилых американцев

Камминг и Генри совершенно справедливо отмечают, что в некоторых работах на тему старения «...иногда высказывалась мысль, что каждый человек стареет в одиночку, в том смысле, что из-за своего возраста он оказывается отделенным от других людей... Похоже, принято считать, что «тот», кого принимают за точку отсчета,— единственный человек, кто стареет... Не приводится признаков старения группами, звеньями, поколениями, скорее возникает ощущение, что старение человека в каждом случае явление единичное, уникальное» [Cummings & Henry, 1961, p. 17]. Согласно полученным нами данным, пожилые люди все же общаются друг с другом и находятся в большей зависимости от побочных линий родства и косвенных отношений (с супругом, братьями и сестрами или друзьями), чем от своих детей или других молодых людей.

Тем не менее в нашей выборке представлены и такие пожилые люди, которые лишены подвижности и сил, необходимых для того, чтобы подыскать себе других людей одного с ними поколения — тех, кто тоже, может быть, отчасти вынужден находиться дома. Кто-то обязательно должен прийти к ним, только тогда их общение выйдет за пределы квартиры, своего квартала или, в лучшем случае, своего собственного небольшого микрорайона. Их гостями могли бы стать люди более активные и энергичные, чем они сами, — те, кто, едва ли не по внешнему виду, должен быть несколько моложе.

Нам приходилось сталкиваться и с такими пожилыми людьми, кому невыносима сама мысль о старости, и с теми, кого ужасает и угнетает стремительный бег времени. Многие из них не желают, чтобы им напоминали о том, что они стареют; они не хотят общаться с пожилыми, особенно если те серьезно жалуются на здоровье — это слишком горькое напоминание о своей собственной уязвимости. По словам миссис Трокопьян, «некоторые по-

жилые люди теряют слух и память. С ними трудно ладить. Это большое несчастье потерять память. Я совершенно не чувствую себя старой. Если со мною что-то не в порядке, я считаю, виновата еда, и никогда не говорю, будто это из-за того, что я стара. Большинство моих друзей моложе меня».

Некоторые из опрошенных пережили также всех ровесников, с которыми они раньше были близки. Мы еще расскажем чуть позже о мистере Харте, который к своим 93 годам давно похоронил своих ровесников.

В силу указанных причин многие старики все больше ищут контакты с представителями следующего за ними поколения, но осуществлению этих планов часто мешает их уверенность в том, что молодые презируют старых и что старикам нет места в американском обществе.

Полученные нами ответы на вопросы о взаимоотношениях с людьми моложе себя распадаются на две группы: с одной стороны, те ответы, где подчеркивается отсутствие связи между поколениями, — такое положение старики часто признают неизбежным и относятся к нему с пониманием и смирением, и, с другой стороны, те ответы, где высказывается пренебрежительное отношение к молодым и предполагаемому у них отрицательному мнению о старых людях. Отвечавшие из второй группы сообщали об этих своих ощущениях с горечью и рассматривали их как угрозу своему самолюбию. Примером ощущений стариков первой группы могут служить слова мистера Черних: «С молодыми невозможно найти общий язык. Между собой они говорят совершенно о другом. Обычно разговора у нас не получается». Миссис Креймер примерно того же мнения о людях моложе ее: «Мне не удастся сблизиться с теми, кто моложе. Я не нахожу с ними ничего общего». Мистер Есперсен подчеркнул в своем ответе, что техника создала пропасть между поколениями: «У тех, кто моложе, более современные идеи, которые во многом лучше, чем старые. Расширилось применение механизмов, и, чем образованнее молодые люди, тем дальше они отстоят от старшего поколения». Миссис Миллер считает, что люди помоложе заняты в особой сфере деятельности: «У них совсем другие дела — другой образ жизни, привычки не как у меня». Те из пожилых людей, кто осуждает молодых, обычно делают это в мягкой форме, как миссис Лэнгтри: «У молодых совершенно разная реакция: одни говорят, что я «просто старуха», а другие слушают», или как мистер

Эбенхаузер: «Тем, кто помоложе, хочется возвращаться среди ровесников. У многих нет никакого уважения к старшим». Другие опрошенные высказывались резче, как, например, мистер Мерски: «Молодые не хотят иметь дело со стариками. В большинстве случаев они считают, что те, кто старше, старомодны», или мистер Элберт Джей: «Некоторые называют меня «папашей». Мне это не нравится. Иные зовут «старикан» — это ладно. Я ничего не говорю, но мне обидно!» Мисс Поттер обвиняет молодых в том, что они крайне неприятно ведут себя по отношению к старикам: «В конторах — в некоторых учреждениях — они [молодые сотрудники] как бы насмеваются над нами». В целом результаты опроса показали, что женщины из местных общин указали наименьшее число неприятных столкновений с представителями более молодого поколения.

Когда мы просили пожилых людей *обобщить* возможные представления молодых о стариках, они обычно рисовали намного более мрачную картину в теоретическом плане, чем тогда, когда описывали свои личные непосредственные взаимоотношения с молодыми. Оказывается, пожилые люди подозревают молодежь в том, что та питает к ним дурные чувства: относит стариков к неполноценному и бесполезному классу людей, считает их, по сути, лишними людьми и — иногда — надоедливими. Только двое из негоспитализированных стариков, мистер Бауэр и мисс Вимсэрт высказали мнение, что молодые по-доброму относятся к старшим. «Многие молодые очень уважают стариков, — говорит мистер Бауэр. — Если видят, что можно оказать услугу старым, то помогут. Некоторые не станут помогать, но внимательные люди обязательно помогут». Мисс Вимсэрт полагает, что отношения были бы хорошими, если бы старики не слишком критиковали молодежь: «Я думаю, если молодой и старый познакомятся надлежащим образом, то им может быть так же весело [как будто они ровесники]; но если пожилые настроены критически, то дело не пойдет». Большинство пожилых людей высказали лишь отрицательное отношение к молодым. Примерно у трети опрошенных благосклонное отношение сочетается с неприятным, что видно из следующих отзывов: «Одни замечают старых, другие считают, что они с причудами», или: «Кто-то из них тебе посочувствует, а кто-то нет». В общем, отрицательной оценки заслуживают безразличие молодых

к проблемам пожилых людей, избегание контактов со старшим поколением и стереотипные представления молодежи о старых как об отсталых и умственно неполноценных людях. Например, некоторые пожилые респонденты считали, что молодые «лишь терпят» пожилых, «не обращают внимания» на них, «забывают» и «не беспокоятся» о них. Высказывались мнения, что молодые считают их «старомодными» или «тупыми». Миссис Бразински заявила, что молодежь рассматривает стариков как «надоедливых и отставших от жизни людей. Вот почему многие из них думают, что от нас нет никакого толку». Мистер Фокс замечает, что люди помоложе «стремятся держаться подальше» от старших. «Они не хотят иметь с ними никакого дела, — продолжает он. — Я слышал, как они говорят: „Там же бывают одни стариканы, и мы не пойдем туда“». Мистер Есперсен придерживается того мнения, что молодежь считает «старых чудаков дураками и лишними». Миссис Талли не столь строго критикует молодых: «О, да они *вообще* больше не считаются со старыми. Они вежливы, но не обращают на тебя никакого внимания — вот и все».

Если некоторые пожилые люди из местных общин язвительно высказывались в адрес молодых, а госпитализированные старики проявили большую сдержанность в этом плане, то душевнобольные придерживаются самых крайних точек зрения в оценке отношения к ним молодежи. Мистер Хопланд сформулировал свое мнение так: «Они стыдятся тех, кто старше, особенно если у тебя седая голова». Миссис Хэррис волнует тема избегания контактов со стариками: «Большинство из них не любят стариков и всячески избегают их. Они просто стараются ускользнуть от тебя».

Старые люди не всегда возлагают ответственность за неудовлетворительные отношения между поколениями только на молодых. Почти половина женщин — как члены местных общин, так и вышедшие из них — высказали предположение, что в плохих взаимоотношениях между поколениями следует винить поведение и взгляды самих состарившихся людей. Если бы старые люди хоть как-то попытались прийти к соглашению с теми, кто моложе, если бы они поменьше критиковали молодых и постарались бы понять их поведение, то возрастной барьер можно было бы преодолеть и старые могли бы «идти в ногу со временем». Миссис Виллоуби вполне определенно заявила, что

отношение к старикам со стороны молодых зависит от поведения самих старых людей: «Если вы собираетесь командовать и говорить: «Я в вашем возрасте...», так это, боюсь, не пройдет. Естественно, они обидятся. И мне доводилось такое выслушивать, *мне* это не нравилось». Пожилые женщины, оказывается, более чутко реагируют на данную проблему, чем мужчины; редко кто из мужчин в нашей выборке высказывал убеждение, что сами старые люди должны проявить самообладание и отказаться от авторитарного тона при общении с молодыми. Проблему конфликта поколений они решают чаще всего словесно, заявляя об уходе из общества и обособлении возрастных групп.

Хотя уровни самосознания и находятся в прямой зависимости от социального взаимодействия, только люди со здоровой психикой чувствуют себя в общем активными участниками в социальной системе. Они получают удовольствие от того, что полезны другим и способны поддерживать связь со старыми друзьями и заводить новых. Люди из местных общин боятся оказаться слишком вовлеченными в чужие дела, поскольку это может причинить им беспокойство, хотя они ищут приятного общества и радуются встречам. Душевнобольные больше расположены воспринимать общение как трудный и не приносящий удовлетворения процесс, даже если речь идет о ровесниках, но эти ощущения становятся гораздо острее при общении с людьми моложе себя. Ответы показали, что обе наши группы с небольшими, но значимыми исключениями среди людей из местных общин осознают некоторое социальное отчуждение стариков от последующих поколений. Почти все опрошенные живут с ощущением, что пожилые как бы упали в цене, но лишь половина из них видит в этом важную проблему. Те, кто лежит в больницах, с особой горечью говорили об унижении, как им кажется, отношении молодых к пожилым. Высказывалось мнение, в особенности мужчинами, что молодые угрожают их авторитету и дееспособности; мужчины также указали на обособление возрастных групп как на предпочтительный способ разрешения конфликта поколений. Женщины тоже могут чувствовать себя «обесцененными» (особенно эмоционально неуравновешенные), но около половины из них выразили уверенность в том, что навыки общения и мягкая уступчивость как реакция на поведение и запросы молодежи

способны во многом ослабить напряженность в отношениях между молодыми и пожилыми. Некоторые женщины предпочитают более молодых подруг из явного желания порвать связи с теми, кто напоминает им о собственном преклонном возрасте.

Таким образом, мы обнаружили, что неблагоприятное влияние на оценки личной значимости оказывают не только утрата прежней роли (среди душевнобольных) и сужение межличностных контактов, но и нарушение *качества* человеческих взаимоотношений; и если последнее касается отношений между поколениями, то особую неприятность это доставляет тем мужчинам и женщинам, кто воспринимает себя как представителей обесцененного класса. Эмоционально неуравновешенные пожилые люди — особенно госпитализированные больные — зачастую предпочитают деморализующее одиночество затворничеству унижению, которое они усматривают в риске испытать на себе глумливое высокомерие молодых.

Проводя исследование, мы столкнулись с отдельными удивительно спорными данными, которые кажутся почти противоречивыми. 1) Как мы уже показали, старые люди со здоровой психикой активнее участвуют в процессе общения, чем душевнобольные, и все же люди из местных общин чаще отвечали, что им нравится иногда побыть одним. 2) У женщин в среднем больше социальных ролей, они имеют больше друзей, чем мужчины, и все женщины значительно чаще жалуются на одиночество и недостаточное количество социальных контактов. 3) Хотя у душевнобольных из нашей выборки уровень социального взаимодействия оказался в целом ниже, чем у членов местных общин, однако мы часто слышали жалобы на одиночество и от вовлеченных в активное общение людей, когда они попадали в больницу.

Вернемся к первой нашей неожиданной находке. Полученные данные свидетельствуют, что в общем пожилые люди со здоровой и больной психикой понимают *единение* по-разному. Несмотря на то значение, которое и те и другие придают активному участию в жизни общества, психически здоровые пожилые люди не проявляли чрезмерного интереса к окружающим. Какое-то время они с удовольствием проводят одни. Как заявил

мистер Найт: «Временное уединение меня не беспокоит. У меня масса развлечений — телевизор, журналы, могу даже один пойти в театр, если надо». Мистер Вилер признался: «Мне нравится быть с людьми, но иногда мне хочется побыть одному, почитать, в саду поработать — я люблю природу. Все мы меняемся с годами, и перемены происходят так медленно, что мы не можем за ними уследить. Со временем мы все больше ценим тишину».

Старые люди со здоровой психикой, оказывается, чувствуют, что могут позволить себе, если того пожелают, перестроить или ограничить свое общение с другими. Мистер Найт пояснил эту мысль следующим образом: «Я независимый человек и слушаю только самого себя. Я не из тех, кто вот так сразу раскрывается перед первым встречным. И мне не многие рассказывают о своих проблемах. В исповедники я не гожусь». Такую сдержанность не надо путать с уединенным образом жизни. У этих людей есть друзья, они активно общаются, когда у них возникает подобное желание, однако ограничивают при этом степень своей вовлеченности в общение. «Я подолгу не разговариваю с теми, кого не знаю», — говорит мистер Шванн. А мистер Вандамм подчеркнул: «Я стараюсь глубоко не вникать в чужие дела». Общение должно доставлять удовольствие, а не приводить к утомительным, обязывающим и безрадостным связям. Когда-то раньше в этом, возможно, и была необходимость: примирить соседей, оказывать знаки внимания начальству, угождать супруге, завоевывать доверие клиента. Сейчас, однако, эти соображения не убеждают — жизнь слишком коротка.

Мы обнаружили, что большинство душевнобольных из нашей выборки не ищут уединения, они скорее избегают других. Они редко признают, что остаются одному — значит просто получить возможность заняться самому тем, что тебе нравится. Для них это скорее побег от трудностей, связанных с общением. Вот как мистер Джексон описывает свои ощущения: «Последнее время я стал каким-то раздражительным, с причудами. Я очень боюсь встречаться с людьми, но сам не знаю, почему». Для некоторых душевнобольных уход на пенсию — большая потеря, чем вдовство, так как отсутствие работы может означать потерю почти всех связей с окружающим миром. Мистера Джексона, например, работа ставила

в условия вынужденного общения. Он постоянно находился в контакте с людьми, и эти взаимоотношения были определенными и понятными. Он четко представлял, кому какая здесь отведена роль. Трудности же в общении, возможно, объяснялись его давнишней молчаливостью или несходством характера с окружающими, но раньше работа и семья служили крепостью, защищавшей его от внешнего мира. Потеряв привычную опору, мистер Джексон стал всего бояться и остерегаться. И теперь, оставшись один, он боится стать предметом всеобщей насмешки. Он говорит: «Если я чувствую, что надо мной подшучивают, я обижаюсь — очень сильно обижаюсь».

Нам было интересно узнать, сказывается ли такое столь разное отношение к пребыванию в одиночестве на отношении людей к проживанию отдельно ото всех. Поскольку «отдельное проживание» было в нашем опросе одной из переменных, регулирующих отбор людей из местных общин, и поскольку — волей-неволей — у нас набралось довольно много «отшельников» в выборочной выборке, мы с особым интересом обратились к подобным вопросам к тем, кто живет один. Мы спросили их, не хочется ли им жить с кем-нибудь вместе. Некоторые отдельно проживающие респонденты вполне определенно выразили недовольство своим одиночеством, но большая часть высказалась в том смысле, что они пробовали жить с другими, но у них ничего из этого не получилось. Кое-кто, страшась одиночества или из соображения экономии, уже имел такой опыт совместного проживания, когда был моложе, но потом отказался от него. Среди наших респондентов были и такие, кто намеренно не принял приглашение друзей переехать к ним жить. Один мужчина из нашей выборки так описал обстоятельство, при которых он отклонил подобное предложение: «Я не решаюсь пойти на это, так как не хочу быть обузой. У двоих ребят — моих дружков — есть дом из четырех-пяти комнат примерно. Они позвали меня жить с ними. Говорят, что платить мне не придется. Ну, а я отказался, не потому что они мне не нравятся, просто хочу быть свободным, обязанным только самому себе». И тем не менее этот мужчина часто жаловался при опросах на все возрастающее чувство одиночества. Судя по его словам, потребность избежать зависимости сильнее всех остальных потребностей влияла теперь на

его решения (интересно, что избежать зависимости для него значит сохранить свою «свободу»).

Обратимся теперь к теме уединения. Примерно четвертая часть опрошенных показала, что иногда им все же *не нравится* оставаться одним и что их терпимость к одиночеству уменьшилась к старости. Все, кроме одного, из этой части респондентов состояли когда-то в браке и около половины из них жили сейчас со своими супругами. Полученные нами данные идентичны выводам Лоуэнталь, исследовавшей проблему социальной изоляции людей, всю жизнь проживших отшельниками. Она установила, что этим «одиноким волкам» в случаях крайнего затворничества «нравилось быть одним, и они... редко сообщали об одиночестве как о проблеме своей прошлой или теперешней жизни» [Lowenthal, 1964, p. 64]. Анализируя характерные особенности этой группы людей, Лоуэнталь пишет: «В плане культуры такой уединенный образ жизни можно было бы определить как форму душевного заболевания, но в то же время отсутствие межличностных отношений, являющееся одной из его основных признаков, может помочь [в старости] предотвратить развитие открытых форм психогенетического расстройства [или помешать его распознаванию, если оно все-таки проявится]» [p. 69]. С другой стороны, она установила, что «слишком ничтожная их приспособленность к обществу на протяжении всей жизни может привести к появлению душевного расстройства в старости» [p. 70]. По сути, пожилые люди, мало приспособленные к жизни в обществе, «побежденные» и «обвинители» — как их называет Лоуэнталь, — это те, кто когда-то пытался удовлетворить свою потребность в зависимости от других и, потерпев при этом неудачу, частично самоустранился от общения. Эти люди, согласно данным Лоуэнталь, «чаще, чем отчужденные всю жизнь, жаловались на одиночество» [p. 65]. Одним словом, чувство одиночества в старости возникает у тех, кто *пытался* в течение своей жизни установить удовлетворительные личные отношения с другими людьми, но кому по той или иной причине не удалось получить нужного удовлетворения. Поэтому они обосновались на границе социальной системы, надеясь здесь защитить себя. С другой стороны, мы обнаружили и таких одиноких пожилых, кто никогда — по крайней мере за всю свою взрослую жизнь — не предпринимал попыток уста-

новить реальный *entente cordiale** с другими людьми. Начав самостоятельную жизнь в ранней молодости, они с тех пор придерживаются строгого и независимого курса в своей жизни. По иронии судьбы, эти люди — «одиночки», убежденные холостяки или старые девы и те, кто часто переезжает с места на место, — оказываются более закаленными, когда приходит старость и они сталкиваются с одиночеством и отчуждением, навязанными многим старикам в современном американском обществе. Такие одинокие пожилые прошли хорошую школу и подготовились к подобному образу жизни. Но, как мы увидим далее, если болезнь выводит их из строя и ставит в зависимость от других людей, если твердыня полной уверенности в своих силах дает трещину — хрупкая система собственного «Я», заключенная в ней, может также получить серьезное повреждение.

В целом, однако, именно в среде тех, кто в недостаточной мере приспособился к обществу, — в среде обиженных, но все еще продолжающих надеяться людей — одиночество представляет собой самую серьезную угрозу оберегаемому спокойствию и наносит удар по самолюбию. Для таких людей одиночество опасно. Трогательный тому пример — мистер Макринос, о котором идет речь в начале статьи. Это типичный случай самой ничтожной приспособленности человека к обществу. Мистер Макринос, проживающий в убогой гостинице на Скид-роу¹, уже несколько лет тяжело болен. Ему 64 года, но он дряхлый старик, единственное место, где мистер Макринос чувствует себя в безопасности, — это привычная обстановка гостиницы, в которой он живет почти 15 лет. Он редко выходит из дома, редко с кем разговаривает и, кроме дежурного по гостинице, похоже, не способен пойти навстречу тем, кто мог бы стать его друзьями. «Понимаете, я очень боюсь», — говорит он. Ему просто необходимо присутствие других людей — пусть даже чужих, — чтобы чувствовать себя уверенно.

Гораздо чаще, однако, именно человек с расстроенной психикой рисует самые страшные картины одиночества. Пример тому — мистер Джексон, который добровольно лег в государственную больницу, где лечат от алкого-

* *Entente cordiale* (франц.) — сердечный союз. — Прим. перев.

¹ Название улицы «Скид-роу» (Skid Row) переводится как «трусоба». — Прим. перев.

лизма и его тяжелых физических последствий. «Мне бы уже никто не помог, если бы меня не заперли подальше от спиртного»,— объясняет он. В государственной больнице мистер Джексон провел 18 месяцев. Когда его уже должны были выписать, предчувствие одиночества настолько сильно овладело им, что он умолял не отпускать его до того, как закончатся рождественские праздники. Теперь, когда у него неоперабельный рак и он с горечью сознает близость смерти, живя совсем один в дешевой гостинице в центре города, он безутешен в своем горе. Ему не дает покоя мысль, что он попусту растратил свою единственную жизнь. Мистер Джексон чувствует, что не вынесет, если останется в своей комнате наедине со своими мрачными раздумьями. Ему нужно туда, где слышится людская речь, хотя его не интересует, о чем там говорят, и он не принимает участия в беседе. «А что мне еще делать? — спрашивает он.— Здесь никого нет — не с кем познакомиться. Я очень несчастен».

Теперь проанализируем второй вывод нашего исследования; он помогает в какой-то мере разобраться, почему многие женщины, имея в целом больше социальных связей, чем мужчины, чаще жалуются на одиночество. Женщины более открыто признаются в своем одиночестве, чем мужчины. Многие из них готовы пойти на что угодно, лишь бы общаться с людьми. «Я бы хотела устроиться на работу,— говорит миссис Виллоуби.— Там бы я находилась среди людей, я просто не могу больше оставаться одна». Женщины, жалующиеся на одиночество,— обычно вдовы, их отличие от окружающих состоит еще и в том, что когда-то раньше в своих межличностных отношениях они сталкивались с трудностями, и сейчас они или не очень благосклонно относятся к другим людям или — о чем свидетельствуют наши данные — слишком сосредоточены на себе. Женщины, у которых межличностные отношения всегда складывались хорошо, продолжают поддерживать дружеские отношения и в преклонном возрасте. В ответах женщин, жалующихся на одиночество, слышатся своевольные нотки. Например, миссис Креймер замечает: «Никто ко мне не заходит. Я могу с кем-нибудь встретиться на улице, но я их тоже не пригласаю». Она также признается: «Я чувствую себя очень одинокой» — и пытается избежать этого состояния, подыскивая работу, придерживаясь, однако, такого мнения: «Я не стараюсь слишком сблизиться

с людьми. Мне кажется, это вызывает неуважение». Ее слова перекликаются с заявлением миссис Вьет, которая не в ладах с собственной дочерью: «Мне нет дела до соседей. Я никогда не ходила по чужим домам, чтобы излить душу и потрепаться или как это там называется. Дома я всегда бываю одна или иду в парк». Своими подругами миссис Вьет называет двух прежних сотрудниц, которых она знает всю жизнь, но ее общение с ними ограничивается телефонными звонками: «Я с ними работала. Они меня знают. Никто ничего плохого про меня им сказать не может». У нее такое ощущение, что люди не проявляют к ней «такого интереса, как к другим. Наверно, из-за моего характера. Они не хотят со мной связываться. Когда тебе нужна помощь, они просто не желают с тобой связываться». Явно не располагая никакими данными для установления близких контактов, эта женщина каждый день отправляется в парк, где по воскресеньям распространяет программки на концерты оркестров. «Одна дама на концерте сказала, что я милейший человек»,— в задумчивости произносит миссис Вьет.

Нотки профессиональной ревности нередко проскальзывают в рассказе миссис Миллер о единственной подруге, с которой ей приятно общаться: «Она портниха, но с мехами дела не имеет, не то, что я. Что касается платьев, то у меня получались они не хуже, просто я их больше не шью. Моя специальность — пальто». Очень похоже ведет себя и миссис Трокопян, она тоже хочет быть с людьми, но отталкивает их от себя, на сей раз из-за непомерного самомнения. «В данный момент я близка только с одной подругой,— объясняет она.— Она хороший человек, но, к сожалению, у нее недостаточно тренированный ум. Будь она поумней, мне было бы с ней интересней. Я всегда была разборчивой в дружбе». Миссис Трокопян восхваляет свое одиночество, видя в нем предрешенную обособленность элиты: «Тебя пытаются обидеть, если ты более талантлив, творчески одарен и тому подобное. Начинают завидовать вместо того, чтобы ценить это».

По всей видимости, все эти женщины пребывают в том душевном состоянии, которое один из отвечавших обобщил в эпиграмме: «Мне не нравится проводить время ни с людьми, ни одному». Такое отношение весьма заметно отличается от мнения мисс Вимсэрт, которая

описывает перемены в дружеских отношениях следующим образом: «Дружба всегда проходит через несколько этапов. Сначала ты просто знакомый, потом постепенно узнаешь, что тебя любят и ты любишь и можешь доверять».

В отличие от женщин пожилые мужчины не столь охотно признаются в чувстве одиночества, вызванном ослаблением дружеских связей. Мы уже касались обостренного восприятия мужчинами этого вопроса и их склонности представлять постепенное прекращение дружеских контактов как осуществление своих планов. Эта скрытность особенно чувствуется в ответах мужчин, у которых более тяжелое материальное положение. Возможно, суровая социальная атмосфера, царящая в городских районах, подобных Скид-роу, где проживают многие из них, во многом способствовала проявлению недоверия к окружающим и усугубила их замкнутость. Основное место встреч для мужчин из этих районов — бары и дешевые ресторанчики, где проявляется чисто поверхностный интерес друг к другу, а отношениям не хватает настоящей теплоты. Смирением проникнуты их рассказы о том, как они живут. Раньше мистер Элиото «ходил, бывало, туда, где играют в пул, садился, перебрался в карты — любил погулять с ребятами, — ну и все такое», но сейчас он почти совсем не общается с друзьями: «Я просто сдержанно себя веду. Малоразговорчив. Со мной работало 400 человек. Поздороваюсь с ними, вот и весь мой разговор. Когда тебе стукнет 80 лет, ты уже ни на что не годишься». До того как с мистером Пилсбором случился удар, местом развлечения и общения для него были скачки, но сейчас он сидит мрачный в своей дешевой гостинице и не скрывает откровенно выраженного презрения к другим беспомощным людям, на чью долю выпал тот же жребий: «Я редко общаюсь. Они у меня просто вызывают отвращение, вот и все». Он называет хозяина гостиницы своим другом, но добавляет: «Я был о нем не очень-то высокого мнения, пока он не зашел навестить меня в больнице». Мистер Эбенхаузер всю жизнь прожил одиночкой и до 60 лет обычно каждые два-три года переезжал на новое место. Какой случайной работой он только ни занимался: был пекарем, возницей, парикмахером, жнецом, маляром, садовником и, наконец, мойщиком посуды. Он никогда не отличался общительностью, предпочитая дли-

тельным отношениям случайные знакомства человека, вечно находящегося в пути. Мистер Эбенхаузер заявил, что его вполне устраивает лишь один друг — именно тот, кто живет от него достаточно далеко. «Мне нравится этот парень из Рино, — говорит он. — Его словам всегда можно верить. Он не двуличный. Мы с ним, похоже, мыслим одинаково». Мистер Эбенхаузер не страдает от отсутствия общения. Его больше занимает самопроявление. Представляя ярко выраженный нарциссический тип, он довольствуется созерцанием своей собственной личности, самосовершенствованием и изучением своих пока что скрытых возможностей. Увлечение парилками, вегетарианством и спиритизмом настолько захватило его, что на людей у него оставалось мало времени. Он никогда не сомневался в своих способностях и бесконечно верил в свои силы.

Мистер Черних, тоже из рабочих, по-прежнему находит себе полезное занятие, чтобы возместить недостаток друзей на старости лет. Стойкий холостяк, которому к моменту исследования уже было за 70, он сознательно стремился сохранить свой дар «разумного мышления», отрицая при этом необходимость общения. Его чувство собственного достоинства зиждется на замечательной физической силе. Он каждый день делает зарядку и чувствует, что еще может помериться с кем-нибудь силой. Дни проходят за работой над многочисленными «изобретениями», которые он надеется пустить в продажу — если удастся найти надежного помощника. Он гордится своей изобретательностью и мастерством. Болтовня с друзьями и хождение по гостям, говорит он, — пустая трата времени; будет больше пользы, если он займется своими изобретениями. При этом мистер Черних сам явно опасается поддерживать связи, старательно избегая всех своих прежних друзей. Он ограничивается случайной беседой с прохожим прямо на улице. «Если незнакомые люди обратятся ко мне, — заявляет он, — я поговорю с ними. Я разговаривал тут с одним на днях. Я не прочь поговорить с незнакомым человеком, но им нечего сказать — может, боятся. В трамвае особенно заметно — никто ни с кем не разговаривает, пока они вместе едут. Большинство людей никогда не заговорит с незнакомцем».

Мы уже показали, что в нашей выборке есть люди, которые до полного изнеможения общаются с другими

и все же считают себя одинокими. Миссис Пауэрз, несмотря на чрезмерную загруженность делами, жалуется, что ее часто посещают мысли об одиночестве, она называет это периодами мрачных раздумий. «Я ненавижу оставаться одна,— говорит она,— хотя бы на час». В тех редких случаях, когда ее муж выходит из дома, она звонит кому-нибудь из подруг и просит составить ей компанию. Хотя ей 77 лет и физически она очень слаба, вся ее энергия уходит на то, чтобы принять участие в любом мероприятии, которое только подвернется. Трогательно видеть, как она цепляется и за старых, и за новых друзей и жаждет обзавестись еще и другими знакомствами. Видимо, сама ее уверенность в надежном положении в жизни зависит от этой отвлекающей деятельности. На вопрос, когда у нее обычно возникает мысль о смерти, она резко отвечает: «А не кажется ли вам, что эти мысли присутствуют *всегда?*»

Вопросы, касающиеся уединения, социальной изоляции и одиночества среди престарелых, естественным образом подводят нас к рассмотрению того, что называют расторжением связей. Но прежде чем приступить к обсуждению этого процесса, необходимо исследовать тесно связанный с ним вопрос, имеющий огромное значение для пожилых людей: зависимость *versus** самостоятельность. Успешное разрешение важной проблемы, заключенной в данном вопросе, позволит провести различие между здоровой психикой и душевным заболеванием. Поскольку, чем старше становится человек, тем больше ему нужна помощь, и старики часто вынуждены признать эту истину, обращаясь за помощью. К сожалению, для некоторых — и особенно для мужчин в нашем обществе — такие реальные и очень серьезные обстоятельства резко противоречат их дополнительной потребности связывать чувство собственного достоинства с самостоятельностью — способностью и в старости обслуживать самого себя, самому со всем управляться, доказывать, что ты все еще ни от кого не зависимый взрослый человек. Именно исходя из трудностей этой в первую очередь культурной дилеммы, и нужно анализировать расторжение связей с обществом, чтобы лучше понять его причину и сущность.

* *Versus* (лат.) — в сравнении.— *Прим. перев.*

То, что в одном случае могло бы показаться опасным разрывом всех связей с обществом и превращением человека в отшельника, в действительности может быть вполне попыткой сохранить уважение к себе вопреки очевидному спаду физической и умственной активности. Если этот спад пока не настолько серьезен, чтобы человеку потребовался профессиональный уход или вмешательство соответствующего учреждения, мы вынуждены признать такой разрыв как разумно обоснованный предусмотренной обществом потребностью индивида в самостоятельности и умении во всем полагаться на самого себя. Однако в других случаях — когда разрыв с людьми представляет собой патологическое отрицание физического и/или умственного заболевания — необходимо чрезвычайно осторожно подходить к оценке расторжения связей как обоснованного или необоснованного.

У госпитализированных людей в нашей выборке мы наблюдали самые трагические последствия конфликта между зависимостью и самостоятельностью. Этим старым людям чрезвычайно трудно совместить в своем сознании то, что им *следует* делать (культуру ценностей), и то, что они на самом деле *должны* делать (культуру реальности). Им не удается, как бы они ни старались, свести вместе эти крайние противоположности. Для некоторых респондентов данной группы — и особенно для тех, у кого потребность в зависимости была весьма сильной всю жизнь — пребывание в одиночестве и отдельное проживание чреваты грозными последствиями, поскольку велик тот риск, что эмоциональные и физические потребности просто-напросто не будут удовлетворены. Люди с укоренившейся тягой к самостоятельности — главной ценности в глазах мужчин-американцев, и в особенности представителей того поколения, которое мы изучаем, — могут воспринимать разрушение жизненного пространства человека, даже в интересах здоровья, как агрессивный, враждебный акт — угрозу целостности своей личности, личности взрослого человека, как событие, которому нужно противиться всеми силами. Таким образом, то, как человек относится к своему одиночеству, может служить хорошим показателем его потребности в зависимости. И наоборот, отрицание потребности — особенно при физической болезни, бедности и весьма незначительной поддержке со

стороны других — может быть хорошим показателем тяги человека к самостоятельности и уверенности в своих силах.

Поскольку каждому стареющему индивиду приходится своеобразно, зачастую неправильно, соразмерять свои неизбежные притязания на внимание других людей с требованиями, предъявляемыми к самому себе, вопрос о желательности расторжения связей с обществом в целом является первостепенным вопросом геронтологического исследования.

Основываясь на разностороннем анализе личной и социальной активности людей в преклонном возрасте, можно выделить, с большой долей уверенности, определенные черты, имеющие самое прямое отношение к так называемой «геронтологической теории» расторжения связей. Мы обнаружили, что снижение социальной активности, вызванное, казалось бы, возрастом, в действительности связано с другими факторами, главными среди которых являются физическая немощь, душевное расстройство и бедность. Данные, полученные во всех подгруппах нашей выборки, свидетельствовали о том, что активное общение поддерживает у людей силу духа, и мы показали, что душевное заблуждение человека и, как следствие, его госпитализация вызваны недостатком поддержки со стороны других людей и недостатком связей в гораздо большей степени, чем только трудностями личного характера.

Мы обнаружили, что полученные нами данные противоположны некоторым результатам, описанным Каммингом и Генри [Cumming & Henry, 1961] при исследовании выборки престарелых в городе Канзас (штат Миссури). В качестве своего первого главного положения эти авторы утверждали, что вовлеченность в общение неизбежно убывает с возрастом. Данные нашей выборки, которую представляли пожилые жители Сан-Франциско, подтверждали выводы Камминга и Генри лишь условно. Ослабление связи с окружающими из-за бедности, болезни или спад жизненной энергии стариков вследствие психологической депрессии действительно, по нашим данным, связаны со старением, но лишь косвенным образом, когда действуют указанные механизмы. Те, кто и в глубокой старости (после 80 лет) относительно здоров физически и духовно и достаточно материально обеспечен, так же общительны и поддерживают

связи с миром, как и более молодые члены нашей выборки (от 60 до 65 лет).

Потеря друзей и знакомых по причине их смерти — это несчастье, но это и естественное следствие старости. Однако в нашей выборке большинство душевно и физически здоровых стариков способны восстановить утраченные связи, заменив их самыми разнообразными новыми. Вдовцы и вдовы иногда снова вступают в брак или по крайней мере в близкую связь с другом противоположного пола; те, кто теряет старых друзей, заводит новых или активнее общается с оставшимися; в добровольные связи и новое общение они вступают настолько, насколько позволяют их силы и наклонности. Потери неизбежны, от них никто не застрахован, но можно воспользоваться оставшимися или новыми возможностями.

Наши данные противоречат геронтологической теории расторжения и в другом ее утверждении: что принятие как должного снижения активности общения в старости и даже усугубление его путем преднамеренного расторжения связей с социальной системой соответствуют моральному состоянию стареющих людей и благотворно влияют на их силу духа. Напротив, полученные нами данные показывают, что в старости с психологическим комфортом теснее связана скорее вовлеченность в общение, чем расторжение связей с обществом. Более того, анализируя первопричины хорошего и плохого психологического самочувствия стариков, мы обнаружили, что — по крайней мере в тщательно исследованной нами душевно здоровой части выборки — отчаявшие особо выделяли социальные связи как источник удовлетворения. Отсутствие контактов с обществом вызывает у них упадок духа, а их взгляды на жизнь в будущем отличаются обеспокоенностью и пессимизмом. Однако мы увидели также, что в некоторых случаях душевного расстройства уход из общества был положительным моментом, ограждавшим представление душевнобольных о себе от критических нападок со стороны других.

У нас нет оснований отрицать, что выход из социальной системы есть путь наименьшего сопротивления для белых американцев со Среднего Запада, принадлежащих к среднему классу, в возрасте от 50 до 90 лет — тех, кому помощь не нужна. Наличие в нашей выборке, со-

ставленной из пожилых жителей Сан-Франциско, тех, кто болен душевно или физически, и тщательное исследование самооценки и морального состояния больных и здоровых показывают, что отказ от общения связан с плохой адаптацией, подразумевающей такое проявление настроения, мышления и поведения, которое приводит в больницу для умалишенных.

На данном этапе исследования мы не можем определить, является ли этот спад социальной активности причиной или результатом трудностей физического и умственного характера у наших госпитализированных больных. В каждом индивидуальном случае он может быть и тем и другим, взятыми вместе или отдельно. Как бы то ни было, при сравнении пожилых людей из местных общин и помещенных в больницу более здоровые обнаружили более глубокую приверженность социальной среде — у них был шире круг знакомых, и они проявили большую гибкость, обзаводясь новыми друзьями, когда умирали прежние, чем старики из нашей больничной выборки. Этот вывод получил дальнейшее подтверждение при изучении историй болезней в медицинской выборке, показавшем, что мужчины с нервным расстройством, в отличие от мужчин из местных общин, не могли указать *ни одной близкой связи с кем бы то ни было*. Каждый раз, когда они называли кого-то «другом», речь шла о самом что ни на есть «шапочном» знакомстве. С другой стороны, члены выборки, представляющие местные общины, как мужчины, так и женщины, сообщили о большем количестве друзей, а те опрошенные, в особенности женщины, у кого было мало друзей, легче и чаще признавались в одиночестве. Что касается мужчин, то только представители местных общин продемонстрировали способность обзаводиться новыми друзьями.

Итак, мы пришли к выводу, что относительно здоровые старые люди — иногда до преклонных лет — дорожат своими социальными связями и сделают все возможное, чтобы удержаться на том уровне общения, который привычен и удобен каждому индивиду; что душевно *здоровые* пожилые люди, вынужденные расторгать связи из-за своей болезни или смерти других, проявят замечательную способность возмещать и замещать эти потери, изобретательно выискивая новые способы вступить в реальный мир общения; но что *ду-*

шевнобольных людей пожилого возраста можно отличить по их манере отступать и отгораживаться от остальных, зачастую вплоть до полного отшельничества, и что из этого уединенного убежища они взирают на мир с наигранным безразличием, презрением, явно параноидальным превосходством или, оставив все надежды, с безмолвным смирением.

Однако сказанное вовсе не означает, что полученные нами данные являются подтверждением прямой противоположности теории расторжения связей, а именно подтверждением теории активности, порожденной в первую очередь философией работников сферы развлечений и оказания помощи населению, пытавшихся последние 20—30 лет скрасить жизнь стариков в нашем обществе [Более научные положения теории можно найти в: Havighurst et al., 1949; Albrecht, 1962; Havighurst & Albrecht, 1953.] Анализируя выбранные нами случаи, мы заметили, что сверхактивное, доходящее порой до навязчивости поддержание связей в старости может само по себе свидетельствовать о плохой социальной адаптации. Не это является средством, способствующим удачной адаптации, а скорее здравая оценка своих сил и возможностей и их постоянное применение к приливам и отливам, ритмическому напряжению и ослаблению, отличающим социальные взаимоотношения в любом возрасте.

С самого момента зарождения живых организмов можно наблюдать это систолико-диастолическое движение от одиночной эгоцентричной деятельности до той деятельности, когда индивид активно воспринимает окружающую среду и погружается в нее — от периодов отдыха, сна, пищеварения и гомеостатического равновесия до беспокойного поиска пищи, энергичного отставания своих прав и жажды стимула и удовольствий. Случаи наиболее удачной социальной адаптации в нашей выборке служат доказательством непрекращающегося систолико-диастолического ритма вступления в связи и выхода из них, иногда в неимоверно ограниченных условиях.

Прекрасный пример того, как человек преклонного возраста может поддерживать жизнеспособные связи с обществом, несмотря на физическое бессилие, дает нам история мистера Эда Харта. Мистер Харт пережил трех жен, с которыми был счастлив, а также своих

собственных сыновей. Во время нашей последней беседы ему исполнилось 93 года, он передвигался, опираясь на палку, но вполне удовлетворительно со всем справлялся в своей квартире, сам готовил еду. Ухудшившееся здоровье — как он сам признался — значительно сузило круг его общения, но он, конечно, продолжал — насколько мог себе позволить при данных обстоятельствах — поддерживать тесную связь с людьми. После смерти третьей жены, когда ему исполнилось 90 лет, мистер Харт пригласил к себе жить мужчину помоложе, 60 лет, чтобы поровну делить расходы. Этот человек — «мой одноквартирец», как называл его мистер Харт, — был его товарищем и почитателем. Когда, например, мистера Харта попросили описать свой характер, он ответил: «Очень спокойный. Ну, Джино-то узнал, какой у меня темперамент. Хотя иногда я могу рассердиться и жутко вспылить». Услышав такую самокритичную оценку мистера Харта, Джино, его товарищ по комнате, воскликнул: «Ничего подобного!»

Мистер Харт преисполнен любви и уважения к людям, благодаря чему он приобрел много преданных друзей. Вспоминая дружбу прежних лет, он говорит: «Не могу припомнить, чтобы хоть один из тех, кого я считал близкими друзьями, оказался неверным другом». Но многие из старых друзей уже умерли, а заводить новых мистеру Харту не так легко из-за ограниченной свободы передвижения, и все же «если бы можно было иметь друга и ничего бы для него не делать *физически*, то это совсем не трудно». Мистер Харт готов признать, что в данный момент у него гораздо меньше близких друзей, по сравнению с тем, сколько их было раньше («Они все поумирали»), но это не значит, что он одинок («У меня полно друзей; мне не удастся со всеми общаться»). Он четко различает «близких друзей» и просто «приятелей»: «Все соседи — хорошие мои приятели, но близких отношений у нас быть не может». Когда мистеру Харту исполнился 91 год, он перестал посылать рождественские открытки своим многочисленным друзьям: «Я бросил это дело. Я сказал им, что больше не буду посылать. По двум причинам: во-первых, всем посылать я не могу, так что никому не буду посылать, и никто не будет в обиде; во-вторых, сил у меня на это уже нет — требуется где-то 150 открыток, везде надо написать адрес, да еще само поздравление». Этот обаятель-

ный в общении человек очаровал всех, кто брал у него интервью, и людей к нему тянуло как магнитом. Даже по отношению к соседям и хозяйке дома он проявляет нежную заботу и внимание: «Хозяйка дома тоже мой друг. Она приглашала меня к себе на рождественский обед. Стоит ей войти, как она бросается мне на шею и целует. А дама из дома напротив, владелица тех четырех квартир, если уже 7.30 утра, а шторы у меня задернуты, тут же звонит мне по телефону. Ближайшие соседи — две дамы, старые девы. Одна только вышла на пенсию. Они заходят и спрашивают, не нужно ли мне что-нибудь. Они живут ближе всех. Да, господь послал мне много друзей. Это... это так. Вокруг полно людей, которые меня любят, или же они прекрасные актеры. Хм, им, должно быть, нравится мое обхождение, не знаю». Когда мистера Харта попросили назвать человека, который в настоящее время оказывает на него самое большое влияние, он ответил: «Если бы у меня появилась такая необходимость, думаю, я прислушался бы к мнению трех соседей. Они относятся ко мне как к отцу, а им самим хватает жизненного опыта, чтобы здраво рассуждать. Одному из них уже за 70».

На фоне остальных мужчин из нашей выборки мистер Харт — фигура в некотором роде исключительная, поскольку он ведет переписку. Так, он поведал нам о длинном письме, на которое ему нужно поскорее ответить, оно пришло от молодой женщины. В течение многих лет мистер Харт помогает женщине советами, и она написала ему: «Вы единственный, кого я могу назвать отцом». Молодые сразу проникаются к нему доверием и делятся с ним своими трудностями: «В свое время многие мои друзья как увидят меня, так остановят и просят совета, что делать». Тут он показал нам открытки, полученные от молодого друга. «Я переписывался с несколькими молодыми людьми. Сейчас, однако, не справляюсь с ответами». (Подводит зрение.) Потом мистер Харт стал описывать молодого человека, с которым он долго вел переписку: «Далеко не благородного происхождения — пил много и без разбору». Мистер Харт стал его наставником, пока тот служил в армии и учился в колледже: «В каждом письме я делился с ним своим отношением к жизни, но проповедей не читал. Я со многими такими, как он, переписывался». И наконец, завершает список его друзей «Хэнк, который в штате

организации «Пожилые граждане». Он взял меня под свое покровительство».

Мистер Харт — исключение из числа старых мужчин еще и потому, что поддерживает связь со своими многочисленными друзьями по телефону, звонки иногда раздаются по два-четыре раза в день. Обычно звонят его знакомые женщины, которые дружили еще с его ныне покойной женой. Здесь можно было бы добавить, что он продолжает выступать в роли отца и деда. Он совершает регулярные ежемесячные поездки к дочери и ее семье, которые живут в другом штате. Нередко неделю-другую он гостит у своей внучки.

Способности к общению у этого человека из нашей выборки имеют особую значимость в свете одной из наших главных культурных проблем — старения американцев: как заменить параллельные связи, которые неизбежно ослабнут из-за болезни и смерти, линейными. Другими словами, когда из рядов ровесников выбывает каждый десятый, как найти на их место людей более молодого поколения? В более традиционных, чем американское, обществах, это не столь серьезная проблема, поскольку культурная традиция таких групп (и удачным примером здесь могут служить народные обычаи Старой Японии и Старого Китая), как правило, не вынуждает поколения шагать по жизни плотными шеренгами, почти не обмениваясь мудростью и опытом между идущими.

Традиционные культуры часто отводят старику решающую роль патриарха, старейшины в деревне, советника, сказителя, мудреца и друга. Благодаря этому пожилые люди не выпадают из общественной иерархии и поддерживают линейные связи. Единственная возможность для старых американцев поддерживать такие взаимоотношения зависит от того, насколько каждому из них хватит сил и таланта перекинуть мост между поколениями. Мистер Харт явно обладает таким талантом.

Существует и другая вероятность, вытекающая из такого разделения возрастных групп. Пожилые люди, спускающиеся, по нашему выражению, в «яму безымянности», по сути, выпускают из рук нити, связывающие их с более молодыми членами общества, находящимися в положении наблюдателей или оказывающими помощь, — или же с теми, кто получает и передает соот-

ветствующим общественным организациям сведения о необходимости поддержки одиноких пожилых или об их проблемах, требующих посторонней помощи. Когда мы разговаривали с людьми, ведущими такой уединенный образ жизни, многие из них отнеслись к нам как к долгожданым спасителям, явившимся наконец, чтобы помочь им добиться медицинской помощи или увеличить пособие для нуждающихся. Для таких людей любой контакт с представителями более молодого поколения превращается в возможный канал связи с теми, кто непосредственно занят в сфере социального обеспечения¹.

Вернемся ненадолго к теории расторжения связей: мы полагаем, что отмеченные Каммингом и Генри психологические преимущества, приходящиеся на долю старых людей при выпадении из общения, объясняются тремя факторами. 1) Группа пожилых людей в их выборке не нуждалась в помощи — ни физической, ни психиатрической, ни финансовой — и, таким образом, находилась в лучшем положении, преследуя принятую в обществе цель личной самостоятельности. 2) В американском обществе деление на возрастные группы превратилось в их отделение друг от друга, молодые почти ничего не слышат о старых, и им нечего сказать этим

¹ В сборник статей, изданный Шанас и Стрейбом [Shanas & Streib, 1965], вошли несколько работ, представляющих интерес с точки зрения проблемы зависимости престарелых от детей и организаций социального обеспечения. Маргарет Бленкнер, автор одной из статей — «Оказание помощи населению, семейные отношения в старости и некоторые соображения по поводу сыновней зрелости», высказывает свое мнение о «...неловкости, противоречивости подхода и явном неумении среднего работника из организаций, не специализирующихся на обслуживании пожилых людей, решить проблему отчуждения; он, что еще хуже, может усложнить или обострить конфликт, исходя из ложного представления о том, что его единственная обязанность — это освободить ребенка, порвав его связь с родителями, в соответствии со своей теорией развития личности и ориентацией на отдельную семью... Угнетает само количество отчетов, в которых можно прочитать, что сотрудник «ослабил у клиента (ребенка) комплекс вины» или «смягчил тревогу из-за расставания», а также упоминаний, когда его в этом поддерживал психиатр-консультант данной организации. Большинство пожилых людей в возрасте до 75 лет вполне способны сами позаботиться о себе и управиться со своими делами. У них нет ни желания, ни необходимости быть «зависимыми», но они все же хотят и должны иметь рядом человека, на помощь которого они могли бы рассчитывать в случае болезни или в других критических ситуациях. Между этими двумя концепциями — огромная разница, но она зачастую остается незамеченной» [Blenkner, 1963, p. 50, 55].

людям. Предсказуемую реакцию пожилых на подобную ситуацию можно было бы обобщить, прибегнув к высказыванию одного из отвечавших: «Если я им не нужен, то и мне они, конечно, не нужны. Зачем я буду высываться?» 3) Первые два фактора (стремление к самостоятельности и обособление возрастных групп) вместе с ослаблением социальных взаимоотношений из-за смерти или болезни ровесников вполне могли привести к уменьшению вовлеченности в общение — это и было названо расторжением.

Вполне возможно также, что Камминг и Генри под термином «расторжение» отчасти подразумевали то, что мы называем «ослаблением» или заменой прагматистско-инструментальных ценностей основными. В случае «ослабления» ограничения, налагаемые обществом на своих членов, несколько послабляются для пожилых людей, и они пользуются предоставленной свободой. Им разрешается в большей мере быть такими, какие они есть, несколько меньше подчиняться правилам, подчеркивать свою индивидуальность, вплоть до эксцентричности, но — по крайней мере в нашей выборке — такие люди не отдаляются от общества. Мы обнаружили, что опрошенные нами одинокие пожилые, которые все-таки прячутся от молодых, которые отдают традиционную дань современному обществу, постановившему, чтобы пожилых людей не было и видно и слышно, которые съеживаются, уйдя в себя с хрупкой надеждой на собственные силы, — это не те довольные и нашедшие себя пожилые мужчины и женщины, с которыми мы встречались в Сан-Франциско. Это именно те, кто часто сходит с ума, когда их защищенным миркам угрожает болезнь, бедность и нужда.

Закключение

Изучая проблемы состарившихся людей на примере жителей Сан-Франциско, мы обнаружили, что самой серьезной среди них оказалась не проблема расторжения связей, а вовлеченности в общение. И мы видели, что для некоторых пожилых людей социальная изоляция действительно служит моделью в течение всей жизни и не связана, по существу, со старением, в то время как для других она становится защитным манев-

ром в преклонном возрасте, позволяющим скрыть свои потребности или отклонения и не выносить их на суд общественности. И вопрос не убывающей активности в более позднем возрасте также не является главной проблемой, хотя мы видели, что *одержимость* прагматистско-инструментальными ценностями мешает многим старым людям приспособиться к окружающей обстановке.

Две главные цели нашей выборки сводились в целом к изучению проблем выживания и уважения к себе в преклонном возрасте. Пожилые — как и люди любого возраста — должны стараться выжить, пока жизнь приносит больше радостей, чем огорчений. И пожилые — как и люди любого возраста — должны как-то сохранять чувство собственного достоинства, чтобы избежать душевных мук, которые могут кончиться только смертью или психическим расстройством. У большинства старых американцев этого поколения чувство собственного достоинства неразрывно связано с личной и принятой в данной культуре оценкой независимости — с самостоятельностью и уверенностью в своих силах. И все же старость в реальной жизни — это зачастую такой период, когда необходима помощь и поддержка, чтобы выжить. Такова основная дилемма. Трагическое противоречие, которое породила американская культура между этими двумя главными целями у пожилых людей, оказалась основной проблемой при адаптации к старению, согласна нашей выборке.

Эти состарившиеся люди, продукты «протестантской этики» (или иммигранты в ней), должны быть независимыми, чтобы сохранить уважение к себе. Многие из них считают, что лучше умереть, чем «превратиться в обузу». Они не возражают против финансовой поддержки — и часто рады получить ее, — пока могут поддерживать некоторую видимую самостоятельность: иметь свою комнату, свободу передвижения и выбора, избежать позора быть «нищим, просящим милостыню». Однако когда приходит настоящая беда — при болезни, лишении всех средств, эмоциональном расстройстве, ухудшении зрения или упадке сил, — выживание может во многом зависеть от помощи и поддержки других. Но наше общество считает нерациональным брать на себя особое обслуживание особых случаев; это дорого, отнимает много времени и распыляет ценные кадры. Мы в централизованном порядке рационально объединяем

эти функции в крупных заведениях — государственных больницах и домах для престарелых или, как их стали недавно называть, в «домах по уходу за ходячими больными преклонного возраста». А там исчезает даже иллюзия независимости.

Некоторые старые люди из нашей выборки считают, что, если помощь можно получить только такой ценой, то есть попав в эти заведения, если небольшую сферу и без того сузившегося жизненного пространства, в пределах которой пожилой человек проявляет самостоятельность, сохраняя уважение к себе, можно проколоть, как воздушный шарик, тогда, наверное, лучше рискнуть и постараться выжить, полагаясь только на себя. Такие люди задвинут шторы на окнах своей квартиры, чтобы их беспомощность не бросалась в глаза; они будут недоедать, будут сторониться врачей и отказывать себе даже в самых необходимых лекарствах; они будут дрожать от холода, жить в грязи и запустении — но гордостью своей поступят только в крайнем случае, когда ухудшившееся состояние здоровья заставит их лечь в больницу.

Но есть и другие старые люди, которым, видимо, легче смириться с неизбежным, как бы это ни было противно. Если для того, чтобы выжить, им потребуется помощь, они выберут жизнь. Возможно, им в конце концов придется отказаться от своей самостоятельности, но продление жизни — достаточная награда за такой отказ. Когда мы в последний раз виделись с мисс Вимсэтт, она лежала в больнице со сломанным бедром, которое никак не срасталось. И все же мисс Вимсэтт заявила нам на прощание: «Даже если мне придется здесь остаться, хотелось бы подольше пожить, чтобы увидеть, как все обернется в дальнейшем».

Тора К. Биксон, Летиция Энн Пепло,
Карен С. Рук и Жаклин Д. Гудчайлдс

Жизнь старого и одинокого человека

В семнадцатом веке английский философ Томас Гоббс [Hobbes, 1961] охарактеризовал жизнь человека как «уединенную, несчастную, отвратительную, звероподобную и *недолговечную жизнь*» (*курсив наш*). Образ старости в представлении людей двадцатого века настолько мрачен, что можно дополнить тезис Гоббса о человеческой жизни так: жизнь старых людей не только уединенна, несчастна и неприятна во всех отношениях, но еще и *продолжительна* в своих негативных проявлениях. Средняя продолжительность жизни у американцев сейчас значительно выше, чем у их бабушек и дедушек, но, так же как и последние, с наступлением старости они вынуждены жить одиноко [Glick, 1977]. Для большинства из них со старостью приходит одиночество, и такую ситуацию можно рассматривать как явно негативную. Согласно существующим стереотипам, люди, которые живут одни [Parmelee & Werner, 1978], — это недружелюбные, надменные, непривлекательные и одинокие люди. Исследователи [Lynch, 1977] часто рассматривали брак в качестве решающего критерия преодоления одиночества и предполагали, что овдовевшие, разведенные и никогда не состоявшие в браке люди страдают от дефицита социальных связей, которого не испытывают люди, состоящие в браке. Таким образом, жизнь старого одинокого человека представляется абсолютно нежелательным явлением, психосоциальные последствия которого уменьшают пользу продолжительности жизни старых американцев.

В данной статье мы проверим правильность этого предположения, абстрагируясь от отрицательных пред-

ставлений старых и одиноких людей. Сначала мы рассмотрим силлогизм, подразумевающий наличие безусловных, как нам представляется, посылок,— старость влечет за собой жизнь в изоляции, жизнь в изоляции влечет за собой одиночество; следовательно, старость влечет за собой одиночество. Затем попытаемся обосновать факторы, которые приводят к одиночеству людей старших возрастов, а также проанализируем влияние пола и брака на одиночество, подкрепляя наши выводы данными о том, что брак может быть наиболее благоприятным условием благополучия пожилых людей. В заключение будут рассмотрены некоторые позитивные для старых людей аспекты одинокой жизни, в особенности вера в то, что одинокая жизнь является символом их личной независимости.

Ложный силлогизм:

старый = живущий один = одинокий

Согласно жизненным свидетельствам, люди наиболее схожи в том, что по мере старения они живут одни. При этом эмпирические данные подтверждают, что такое состояние необходимо сопровождается одиночеством.

Всегда ли старость влечет за собой жизнь в одиночку?

Средняя продолжительность жизни американцев неуклонно растет. В США проживает около 23,5 млн. человек старше 65 лет, что составляет более 11% всего населения (данные переписи 1977 г. [Glick, 1977]). К 2000 году численность американцев старшей возрастной группы увеличится на одну треть, причем количественное соотношение лиц пожилого возраста возрастет в еще большей пропорции. Эти изменения в возрастной структуре американского населения отражают длительные устойчивые тенденции снижения уровня рождаемости и повышения продолжительности жизни [Shanas & Hauser, 1974].

Указанные тенденции сводятся к воспроизводству старшей возрастной группы за счет увеличения числа овдовевших женщин [Bikson & Goodchilds, 1978a]. С на-

чала века в США был достигнут более низкий показатель смертности среди женщин, чем среди мужчин, и это различие все увеличивается [Berkman & Syme, 1979; Cutler & Harootyan, 1975; Retherford, 1975; Spiegelman & Erhardt, 1974]. Число пожилых женщин растет быстрее, чем число пожилых мужчин (в структуре всего населения). Среди людей средне-старшего возраста (около 70—80 лет) соотношение между женщинами и мужчинами примерно 125 к 100; для престарелых (около 80 лет и старше) — соотношение 200 к 100.

В возрастной группе старше 65 лет женщины в большей степени схожи между собой, чем овдовевшие мужчины. В 1975 году овдовели только 14% пожилых мужчин по сравнению с 52% пожилых женщин [Magquis, 1979]. Это различие отражает как высокий уровень смертности среди мужчин, так и тот факт, что мужья, как правило, на несколько лет старше жен. Другой фактор, обуславливающий диспропорциональность количества одиноких старых женщин,— это различие в уровне повторных браков вдов и вдовцов. Овдовевшие женщины в меньшей степени схожи с женщинами, вступившими в повторный брак, чем овдовевшие мужчины, частично из-за различия в существующем возрастном соответствии партнеров.

Многие люди старшего возраста, особенно овдовевшие, живут одни. Несмотря на преобладание различных домыслов в этом вопросе, удивительно малая часть людей старших возрастов живет в «группе»; в 1975 году только 5% лиц в возрасте старше 65 лет жили в определенных *учреждениях*. Большинство людей старшего возраста живут в семьях, состоящих из 2-х человек. Данные переписи [Magquis, 1979] показали, что как возраст, так и пол оказывают сильное влияние на благополучие людей. Среди мужчин — 80% средне-старшего возраста и 63% престарелых живут супружеской четой. В противоположность этому среди женщин средне-старшего возраста только 46 и 20% престарелого возраста живут супружеской четой. Те, кто в настоящий момент не состоит в браке, как правило, живут одни. В 1975 году 12% мужчин средне-старшего возраста и 18% мужчин престарелого возраста жили одни. Среди женщин эта цифра соответственно равнялась 33 и 41%. Экономическая независимость и улучшение здоровья — вот два вида причин, дающие возможность старым лю-

дям вести индивидуальное домашнее хозяйство в настоящее время в более крупных масштабах, чем ранее, и такая тенденция сохраняется.

Эти данные, вместе взятые, показывают, что первая часть нашего силлогизма верна: жизнь старого человека часто ассоциируется с жизнью в одиночку как в том смысле, что он (она) живет в семье из двух человек, так и в том смысле, что он (она) живет без супруги (супруга). Старость и жизнь в одиночку захватывают все больше возрастных категорий, в особенности старых женщин.

Приводит ли жизнь в одиночку к одиночеству?

Подтвердив первую предпосылку, проверим вторую, как наиболее важную, учитывая при этом тот факт, что количество старых и живущих в одиночку людей растет и что психосоциальные сопутствующие обстоятельства такого положения заслуживают особого внимания.

Существует предположение, будто стареющие люди, которые живут одни, были отвергнуты семьями, что и приводит к отсутствию навыков социальной жизни и тесных связей. Хотя такое мнение получило весьма широкое распространение, накопленные данные свидетельствуют о том, что оно «выдуманно» в том смысле, в котором Бэлтс и Шай [Baltes & Schaie, 1976] употребляли это выражение. Следовательно, можно сказать, что, хотя у подобных взглядов и имеется основание, в действительности же они справедливы лишь для некоторой части населения старого возраста; они не являются модальным или типичным случаем.

Во-первых, необходимо подчеркнуть, что старые люди, которые живут одни, как правило, оторваны от семей или отвергнуты ими. И хотя бытует мнение, что представители возрастных групп, не состоящие в браке, меньше контактируют с родственниками, чем их сверстники, состоящие в браке, научные исследования доказывают, что большинство людей старших возрастов постоянно поддерживают связи со своими семьями. Среди людей в возрасте 65 лет и старше, исследованных Фишер и Филлипс [Fischer & Phillips, 1982], только 8% мужчин и 15% женщин были полностью изолированы от родственников. Среди обследованных возрастных групп в преде-

лах города [Cantor, 1975] некоторые были подвержены социальной изоляции, $\frac{2}{3}$ респондентов ответили, что по крайней мере раз в месяц они общаются с родственниками. Последнее обширное исследование Шанас [Shanas, 1979] показывает, что старые люди, живущие одни, как правило, проживают в том же самом городе, что и их взрослые дети, зачастую даже не далее чем в 10 минутах ходьбы от них. Эти старики регулярно звонят по телефону своим детям и встречаются с ними. Шанас сделала вывод о том, что старые люди предпочитают такие формы контакта проживанию совместно со взрослыми детьми и считают их наиболее благоприятными для поддержания хороших семейных отношений [ср.: Kutner, Fanshel, Togo & Langner, 1956]. Люди пожилого возраста, так же как и молодые, дорожат уединением и независимостью и рассматривают жизнь в одиночку как свое преимущество, а не отвержение.

Во-вторых, проживание в одиночку старых людей не приводит обычно к одиночеству или социально изолированной жизни. Исследование Кантором [Cantor, 1975] представителей этих возрастных групп в пределах города показало, что свыше 80% из них регулярно общаются с людьми, когда прогуливаются или сидят на скамейках в парках и на других открытых площадках; многие регулярно вместе обедают. Обследование жильцов 11 многоквартирных домов в центре Манхэттена [Cohen & Sokolowsky, 1977], дающее основание думать, что они лишь частично заселены, позволило выявить жизнеспособные и весьма неоднородные социальные сообщества среди постоянных обитателей этих домов. Старые жильцы сообщили, что круг их общения колеблется от 0 до 26 человек, среднее число общений — 7,5; более 70% жителей назвали по крайней мере 5 человек, с которыми они общаются. Наконец, Фишер и Филлипс [Fischer & Phillips, 1982], исследуя представительную выборку взрослых людей, обнаружили, что люди, живущие одни, изолированы от друзей и лишены социальных связей не больше, чем их сверстники, с кем-либо проживающие; действительно, полная изоляция от друзей в меньшей степени характеризует мужчин и женщин, живущих в одиночку. Отсюда исследователи сделали вывод, что полученные ими данные не подтверждают предположения о том, что люди, живущие в одиночку, склонны к изоляции, а скорее, доказывают обратное.

В-третьих, необходимо подчеркнуть, что семейное положение и состав жильцов дома, по существу, не могут быть достоверными показателями качества социального взаимодействия. В более широком смысле критерии выделения объективных признаков социальных связей являются плохими показателями субъективных оценок качества этих связей. Как считают Лоуэнталь и Робинсон [Lowenthal & Robinson, 1976], жизнь в одиночку не то же самое, что одиночество. Научные исследования доказали, что количественные аспекты связей, так же как и частота контактов и число друзей, только в умеренной степени ассоциируются с субъективным благополучием [см. обзоры: Conner, Powers & Bultena, 1979; Larson, 1978; Lowenthal & Robinson, 1976; Rook, 1980]. Например, в 17 исследованиях, проведенных Ларсоном [Larson, 1978], корреляция между «объективными характеристиками социального контакта и критериями морального или жизненного удовлетворения колеблется от 0,01 до 0,46. В исследованиях о социально-экономическом положении и здоровье пожилых влияние частых социальных контактов постепенно уменьшалось, а в некоторых случаях даже не наблюдалось [Lemon, Bengtson & Peterson, 1972].

Установление того факта, что качественные аспекты социальных связей лишь в умеренной степени предсказывают благополучие или одиночество среди взрослых (подобная зависимость была обнаружена и у молодых [см. с. 384—410 наст. изд.]), дает основание говорить о том, что предположение «больше — лучше» является слишком упрощенным. Поэтому Коннер и его коллеги настояли на геронтологических исследованиях, чтобы перейти «от вопросов типа «сколько» и «как часто» к смыслу социальных связей и интеракционного процесса» [Conner et al., 1979, p. 120]. Более того, исследователи, которые пытаются найти социальное подтверждение этому, высказывают сожаление о том, что мы слишком мало знаем о факторах, которые движут людьми, чтобы проверить их социальные связи как эмоционально обусловленные [House & Wells, 1977].

В этом контексте становится понятным, почему окружающая обстановка не может быть взята в качестве фактора, ответственного за одиночество или социальное удовлетворение на закате жизни. Хотя одиночество среди старых людей и может быть связано с уменьшением

числа социальных контактов с друзьями и детьми [Perlman, Gerson & Spinner, 1978a], но большинство старых людей живут в одиночку, часто и регулярно общаясь с другими людьми. Далее, проживание с кем-либо еще не является гарантией того, что социальные связи будут удовлетворительными. Перлман и его коллеги [Perlman et al., 1978a] выявили гораздо больше фактов одиночества среди старых одиноких людей, которые проживали с родственниками, чем среди других стариков, которые жили одни или с друзьями. Они обнаружили, что одиночество в гораздо большей степени соотносится с контактами с друзьями ($r = -0,51$), чем с детьми ($r = -0,18$), и не зависит от контактов с родственниками.

Результаты растущего числа исследований по данной проблеме показывают, что социальные контакты с друзьями или соседями оказывают большее влияние на благополучие, чем контакты с подрастающими детьми или другими родственниками [Arling, 1976; Edwards & Klemmack, 1973; Kutner et al., 1956; Lee & Ihinger-Tallman, 1980; Martin, 1973; Pihlblad & McNamara 1965; Wood & Robertson, 1978]. Показательно в этом отношении исследование Арлинга [Arling, 1976], который опросил 409 пожилых вдов о частоте их контактов с детьми или другими родственниками и с друзьями или соседями. Он обнаружил, что общение с членами семьи, особенно с детьми, не оказывает влияния на моральное состояние его респондентов, но контакты с друзьями и соседями снижают их чувство одиночества и повышают чувство собственной пригодности и ощущение, что тебя уважают другие. Этот вывод перекликается с наблюдениями Кутнера и его коллег [Kutner et al., 1956], которые считают, что одна из наиболее частых жалоб старых людей, живущих с детьми, — это чувство изоляции от семьи.

Точно так же Паррон и Тролл, исследуя отношения супругов в работе «Золотая свадьба», выявили, что, хотя многие люди пожилого возраста и счастливы в супружестве, конфликты между супругами все же случаются и возникает враждебность. «Некоторые семейные люди чувствуют, что их мужья или жены являются причиной всех беспокойств и нередко хотят положить конец такому супружеству» [Parson & Troll, 1978]. Частые, но неприятные социальные контакты едва ли уменьшают чувство одиночества или способствуют улучшению психологического благополучия. Тансталл [Tunstall, 1967]

Возрастные закономерности проявления одиночества

обнаружил, что 27% абсолютно одиноких людей состояли в браке: их одиночество явилось результатом отдаления супруга (супруги), возникло из-за осознания пренебрежения очень «занятым» супругом (супругой), у которого (которой) привязанность к дому или боязнь что-либо упустить сильнее желания побыть с женой (мужем).

Наоборот, не стоит удивляться тому, что в выборке Танстола большинство старых людей, которые жили одни, *не были* одиноки. Среди мужчин и женщин, живущих в одиночку, только 15% сообщили, что часто бывают одинокими. И хотя данное процентное выражение степени одиночества и выше, чем аналогичный показатель у стариков, проживающих с кем-либо (4%), оно ни в коем случае не указывает на то, что типичный представитель этой возрастной категории, живущий один, редко чувствует себя одиноким. Суммируя все сказанное выше, можно сделать вывод, что вторая часть силлогизма — жизнь в одиночку с необходимостью влечет одиночество — не подтверждается эмпирическими данными.

Верно ли, что старые люди в большей степени подвержены одиночеству?

Мы доказали, что для старых людей жизнь в одиночку не всегда приводит к одиночеству. Возникает вопрос, в какой мере одиночество является возрастной закономерностью? Обычно в художественных произведениях данной культуры молодость изображается как период общения, а старость — как период одиночества, хотя некоторые широкомасштабные исследования говорят об обратном [Parlee, 1979; Fidler, 1976; Woodward & Visser, 1977; см. также с. 275—300 наст. изд.]. Данные, приведенные в табл. 1, свидетельствуют о том, что показатели одиночества у респондентов-подростков очень высокие, и их снижение наблюдается у людей более старших возрастов. Например, в одном из исследований [Parlee, 1979] 79% респондентов моложе 18 лет ответили, что они «иногда» и даже «часто» бывают одиноки; подобный ответ дали лишь 53% людей в возрасте от 45 до 54 лет и 37% — в возрасте 55 лет и старше. Общественное британское исследование [Fidler, 1976] показало, что 20% старых людей время от времени испытывают одиночество и только 7% почти все время чувствуют себя одиноко,

Исследование Рубинштейн и Шейвера^a

Возраст (в годах)	18—25	26—30	31—39	40—49	50—59	60—69	70 +
Средний показатель одиночества							
(макс. = +20)	+ 12,8	+ 9,5	+ 8,9	+ 2,9	— 3,8	— 9,4	— 22,5

Исследование Парли^b

Возраст (в годах)	моложе 18	18—24	25—34	35—44	45—54	55 +
Чувствуют себя одинокими «иногда» или «часто» (в %)	79	71	69	60	53	37

Исследование Дин^c

Возраст (в годах)	50—59	60—69	70—79	80 +	В целом
Чувствуют себя одинокими «иногда» или «очень часто» (в %)	26	35	29	53	32

^a См.: [Rubenstein, Shaver & Peplau, 1979].

^b См.: [Parlee, 1979].

^c См.: [Dean, 1962].

остальные ³/₄ ответили, что им это чувство незнакомо.

Исходя из данных исследования, можно сделать два вывода. Во-первых, самопризнание в одиночестве не носит черты всеобщности для людей старших возрастных категорий. Во-вторых, меньшая часть обследованных, судя по их признаниям, страдает от полного или длительного одиночества.

Здесь необходимо подчеркнуть следующее: в двух работах получены данные о том, что в каждой из указанных возрастных групп чувство одиночества может быть более общим. В исследовании Танстола [Tunstall, 1967] признания в одиночестве редко встречались в ответах группы пожилых респондентов и чаще — у вдовцов и нетрудоспособных лиц. Как видно из табл. 1 (исследование Дин), показатели уровня одиночества у групп в возрасте от 50 до 79 лет примерно одинаковы, но они резко увеличиваются в возрасте от 80 лет и старше. Дин

сделала предположение о том, что люди в возрасте 80 лет понимали значение термина «одиночество» не так, как представители других возрастных групп. Она доказала, что для престарелых одиночество ассоциировалось со снижением деятельности, обусловленной нетрудоспособностью или невозможностью передвижения, а не с отсутствием социальных контактов.

Причины снижения общего числа самопризнаний респондентов в своем одиночестве в зависимости от последовательности периодов жизни еще недостаточно выяснены [см.: Campbell, Converse & Rodgers, 1976]. Согласно одному из предположений, люди старших возрастов более удовлетворены своими социальными связями, чем люди помоложе. Хотя молодые люди, как правило, располагают гораздо большими возможностями для установления и поддержания контактов, у них завышенные и часто нереальные представления о социальных связях. С возрастом у людей устанавливаются более обоснованные представления, надежды и стандарты социальных связей. Согласно второму предположению, подобные тенденции отражают различие в готовности подтвердить сам факт чувства одиночества, а не испытать его. Молодые люди могут быть в большей степени подвержены влиянию современной нравственной «откровенности» и эмоциональной самовыразительности [Rubin et al., 1980], чем люди старших возрастов. Наконец, мы не знаем, отражают ли эти исследования тенденции, связанные с возрастными или жизненными этапами, или в лучшем случае они отражают лишь результаты, обусловленные историческими различиями жизненного опыта у различных возрастных групп.

Причины одиночества и удовлетворения социальными связями в старости

Хотя большинство старых людей признают свои социальные связи удовлетворительными и не чувствуют себя одиночками, некоторые из них все же остро ощущают одиночество. В любом возрасте одиночество — это реакция на дефицит качества и количества социального общения. Непосредственные причины одиночества поэтому следует искать в самой природе отношений людей. Так, Перлман и его коллеги [Perlman et al., 1978a]

выявили, что одиночество может быть связано с желанием получить как можно больше информации от других людей. В своем исследовании они попытались идентифицировать специфические социальные и психологические факторы, которые способствуют социальному удовлетворению в старших возрастных периодах. Мы представляем ниже три фактора, которые, на наш взгляд, являются важными детерминантами одиночества и социального удовлетворения, несмотря на ограниченность информации об этом.

Наличие партнера

Изучая на протяжении довольно длительного времени психологическое здоровье в старшем возрасте, исследователи [Clark & Anderson, 1967] обнаружили, что наличие партнера является весьма существенным индикатором благополучия. Для людей старшего возраста, как и для представителей молодого поколения, наличие близких отношений, при которых они как бы разделяют свои заботы с партнером, служит важным источником эмоционального благополучия. Для старых людей, состоящих в браке, супруг (супруга) зачастую и обеспечивает отношения такого рода [Paragon & Troll, 1978]. Хотя о качественной стороне взаимоотношений старых супругов мало что известно, полученные данные свидетельствуют о том, что многие старые супруги положительно оценивают свое супружество, а некоторые с возрастом даже отмечают все большую удовлетворенность браком [Lowenthal & Robinson, 1976]. Перлман и его коллеги [Perlman et al., 1978a] выяснили, что у старых людей, состоящих в браке, одиночество значительно коррелировалось с низкой удовлетворенностью браком.

Овдовевшие и состоящие в несчастливом браке отмечали важность наличия партнеров по интимным отношениям [Blau, 1961]. Лоуэнталь и Хейвен [Lowenthal & Haven, 1968] предположили, что существующие интимные отношения служат своего рода амортизатором как утраты социального взаимодействия и ведущего положения в обществе, так и наиболее болезненных утрат, связанных со вдовством и уходом на пенсию. Основываясь на данных двухгодичного изучения 280 пожилых жителей Сан-Франциско, исследователи высказали мысль о том,

что из людей, которые страдали от сокращения социального взаимодействия или потери положения в обществе, свое моральное состояние оценивали выше те, у кого был партнер по интимным отношениям, а не те, у кого его не было. Лоуэнталь и Хейвен обнаружили, что выше оценивали свое моральное состояние те опрошенные пожилые, которые имели партнера, нежели те, кто состоял в браке, но утратил партнера по интимным отношениям. Лоуэнталь и Робинсон [Lowenthal & Robinson, 1976] подчеркнули, что интимные отношения и возможность получить ответное чувство являются жизненно важными факторами благополучия людей старших возрастных групп.

Эти исследования и объясняют результат, полученный в обобщающем исследовании (о котором говорилось выше), а именно что контакты с родственниками не снижают чувства одиночества и не повышают психологического благополучия у людей старших возрастных групп и что на их состояние чаще влияют контакты с равными себе. Арлинг (на которого ссылается Блехар [Blehar, 1979]) предположил, что старые люди охотнее вступают в различного рода контакты с друзьями и что в их отношениях с друзьями гораздо выше степень взаимопомощи, чем в их отношениях с родственниками. Арлинг также обнаружил, что большинство таких людей — это люди, с которыми старый человек вступает в какие-либо *взаимные* отношения, а не те, кто выступает в качестве «средства от одиночества». Будущие исследования должны быть нацелены на выявление причин различного воздействия на одиночество пожилых их отношений с друзьями и их отношений с родственниками. Неплохо было бы также изучить возможную роль взаимности чувств или обмена информацией, взаимопомощи в разрешении проблем пожилых людей. Мы хотели бы надеяться, что, исходя из рассмотренных выше исследований, социальные взаимоотношения с родственниками (с детьми, братом или сестрой, супругом или супругой) будут восприниматься в качестве характеристики качественных положительных отношений с друзьями и партнерами.

Самоконтроль

Накопленные данные с достоверностью подтверждают важность восприятия окружающей обстановки как пред-

сказуемой и поддающейся контролю. Чувство самоконтроля может способствовать сокращению стрессовых моментов [Averill, 1973]. И наоборот, недостаток контроля может привести к ощущению собственной беспомощности, безнадежности [Schulz, 1976a; Seligman, 1975].

Осознание контроля над социальным окружением имеет специфическое значение для старых людей. Доказано, что события, связанные со вступлением в определенный возраст, например необходимость ухода на пенсию, смерть друзей или родственников, ухудшение здоровья, могут ослабить чувство самоконтроля [Lowenthal & Robinson, 1976; Schulz, 1976b]. Исследуя стариков в домах престарелых, Лангер и Родин [Langer & Rodin, 1976] обнаружили, что повышение личной ответственности за определенный выбор, выбор саженца, например, за которым надо ухаживать, улучшает чувство социальной причастности и общее благополучие. Лоуэнталь и Робинсон подчеркнули важность контроля над собственной жизнью: «Одной из серьезных и малоизученных проблем старения является... степень утраты контроля при выборе соответствующих образцов чего-либо и степень направленности усилий на то, чтобы побыть одному в то время, как ему хотелось бы оставаться в компании» [Lowenthal & Robinson, 1976, p. 432]. Эмпирически доказав важность контроля, Шульц [Schulz, 1976b] обязал студентов колледжа навещать ушедших на пенсию пожилых людей в течение 2 месяцев. Те из находившихся дома пенсионеров, кто мог обуславливать или оговаривать частоту и продолжительность подобных визитов, были значительно социально активнее и оценивали свои надежды и счастье выше, а одиночество — ниже, чем пенсионеры, которых студенты навещали неожиданно для них, даже если время визитов у тех и у других было одним и тем же.

Осознание самоконтроля помогает понять, почему контакты с родственниками очень мало приносят пользы в поднятии морального духа, а контакты с друзьями — наоборот, то есть поднимают уровень моральной самооценки. Дружба возникает добровольно и основывается на общности интересов и стилей жизни. Семейные затруднения, наоборот, возникают чаще всего из-за формальных обязательств супругов по отношению друг к другу. Люди старших возрастных категорий могут поэтому в большей степени контролировать отношения со

своими сверстниками, чем отношения с семьей. Взрослых же детей часто обременяет забота о родителях, так же как и семейные обязанности, и они устанавливают время визитов к стареющим родителям. Далее, так как родители утрачивают мобильность в результате слабого здоровья или затруднений, связанных с транспортом, именно дети контролируют посещения родителей. Наконец, контакты со взрослыми детьми могут также быть результатом изменения положения пожилых людей, которое и создает неприятное чувство зависимости родителей от детей [Arling, 1976]. Визиты же к соседям и друзьям, наоборот, планируются, они удобны для обеих сторон и представляют равенство ролей при таком общении.

В общем осознание контроля важно для поддержания надежды стареющих людей на улучшение своих отношений с окружающими. Стрдание от одиночества еще более усложняется, если люди не видят возможности изменить свое положение. Оптимизм молодых уменьшается с возрастом. Например, в то время как студенты колледжа [см. с. 384—410 наст. изд.] считают, что могут сравнительно легко завести новых друзей, старые люди этого сделать не могут. При исследовании вдов в возрасте около 50 лет [Lopata, 1969] получены данные, согласно которым 71% женщин считают, что новые друзья, как бы они ни старались их приобрести, не могут заменить старых. С возрастом события, которые, как правило, приводят к одиночеству, становятся для стареющих людей все более отвратительными и в меньшей степени осознанными. Разрыв любовных связей у молодых, как правило, приводит к затруднительному положению, к прекращению встреч; для старых же людей окончание чего-либо часто является результатом развода или смерти. Подобным образом расставание с семьей или друзьями происходит у молодых или из-за желанья продолжать учебу, или же преследует цели карьеры; для старых людей — расставание происходит тогда, когда другие уезжают или когда старый человек все время находится дома или в больнице. Наконец, если молодые часто связывают свое одиночество с такими изменчивыми факторами, как переезд в другой город или застенчивость [Perlau et al., 1979b], старые люди часто объясняют свои проблемы влиянием необратимых факторов. Исследуя одиночество в пожилом возрасте, Танстолл доказал, что «чувство одиночества возникает у одиноких людей

по мере их старения. Девять из десяти отвечавших считают, что в настоящее время они более одиноки, чем в то время, когда они были моложе» [Tunstall, 1967, p. 93]. И хотя данные ясно свидетельствуют о том, что одиночество не является обязательным спутником старения, убеждение в том, что оно неизбежно, может стать самоосуществляющимся предсказанием, предотвращающим некоторых одиноких старых людей от принятия мер по облегчению этого затруднительного положения.

Социально сравнимые процессы

Представители социальной психологии [см.: Pettigrew, 1967] довольно длительное время считали, что индивиды оценивают свою настоящую жизнь, как правило, в сравнении с их собственным прошлым опытом и опытом других людей. Геронтологи принимали эту точку зрения, чтобы понять психологическое благополучие пожилых людей.

Изучая проблему вдовства, исследователи [Gubrium, 1974; Townsend, 1968] различали такие факторы, как заброшенность и уединение, подчеркивая важность сравнений прошлых и настоящих переживаний своих респондентов. Губриум доказывал:

«Не существует определенного безусловного уровня уединения, который приводит к появлению чувства одиночества у старых людей, в лучшем случае человек становится социально изолированным лишь в сравнении с прежней степенью вовлечения в какое-либо занятие. Это изменение или перерыв в социальной занятости рассматривается как заброшенность» [Gubrium, 1974, p. 107].

Другие исследования подтверждают подобную интерпретацию влияния на одиночество вдовства. Шанас и ее коллеги [Shanas et al., 1968] обосновали тот факт, что те старые люди, которые всю жизнь жили одни, меньше жаловались на одиночество по сравнению с теми, кто разлучался, был разведен или овдовел. Губриум выяснил, что разведенные или овдовевшие старые люди, гораздо ниже оценивали свою теперешнюю жизнь, чем то время, когда они были в 45-летнем возрасте; они давали более негативные самооценки одиночества, нежели те люди, которые никогда не состояли или состояли в прочном браке. Неприятное сопоставление прошлой и настоящей жизни может явиться основной причиной социальной неудовлетворенности жизнью и в более поздний период жизни [Lowenthal & Robinson, 1976].

По мнению Блау [Blau, 1961], важность сравнения собственной жизни с жизнью других людей в меньшей степени предполагает анализ влияния вдовства на социальные связи. Блау считает, что вдовство неблагоприятно сказывается на социальной жизни лишь в том случае, когда человек оказывается в таком положении, в котором проявляется его отличие от равных по возрасту и полу. Исследуя 468 старых людей, Блау выяснил, что среди людей в возрасте около 70 лет овдовевшие менее социально активны, чем те, кто состоит в браке. Но такого различия не наблюдается у респондентов старше 70 лет. Блау объяснил данный факт разницей в соотношении овдовевших женщин и мужчин в этих двух возрастных группах.

«Человек стремится завести дружбу с людьми из той же возрастной группы, к которой принадлежит сам, и, как правило, овдовевшие люди в возрасте около 70 лет стремятся найти друзей из их социальной группы, в то время как большинство из [его или ее] товарищей, вероятно всего, состоят в браке или каким-либо образом контактируют с родственниками» [р. 431].

К этому можно добавить, что такие различия приводят к применению молодыми и пожилыми вдовами различных критериев, которые как бы возвышают их социальную жизнь. Необходимы поэтому исследования, которые бы проверили типы критериев сравнения, применяемых пожилыми, и их влияния на оценки одиночества [см. с. 384—410 наст. изд.].

Побочные причины одиночества

Одиночество в значительной степени является результатом дефицита социальных связей. В свою очередь на социальные связи влияет широкий круг факторов, которые предположительно более важны в поздний период жизни. Для старых людей одним из таких факторов является здоровье [см.: Larson, 1978]. Старые больные или недееспособные люди весьма не удовлетворены своей жизнью. Например, исследуя одиночество среди старых мужчин и женщин, Тансталл [Tunstall, 1967] обнаружил, что среди тех респондентов, кто ответил, что они «часто одиноки», 19% оказались полностью недееспособными и только 5% — не- или отчасти удовлетворенными своим здоровьем. Перлман и его коллеги [Perlman et al.,

1978a] выявили, что люди со слабым здоровьем чаще сообщали о своем чувстве одиночества.

Исследователи установили, что благополучие обуславливается также местом жительства, транспортными средствами и уровнем дохода людей. Психологическое благополучие определяется удовлетворенностью жизненными условиями, а не частотой смены места жительства и не тем, живет ли человек в городе или сельской местности [Larson, 1978]. Исследуя одиночество среди жителей штата Небраска, Вудворд и его сотрудники [Woodward et al., 1974] не обнаружили разницы в ответах у жителей города или деревни; чувство одиночества не определяется также и типом жилища. Однако на одиночество оказывает влияние то, счастлив ли человек в домашней обстановке; те, кого удовлетворяет их местожительство, были менее одиноки. Перлман и его коллеги [Perlman et al., 1978a] выяснили, что чувство одиночества сильнее у тех, кто вынужден поменять место жительства из-за сложившихся обстоятельств, чем у тех, кто сделал выбор местожительства самостоятельно. Доступ к транспортным средствам также влияет на благополучие старых людей [Larson, 1978]. Но в то же время пребывание «в стенах своего дома» часто является причиной одиночества, как выявил Тансталл [Tunstall, 1967], обследуя пожилых британцев. Очевидно, материальное благосостояние — один из факторов, влияющих на здоровье, домашнее благополучие и способность передвижения. Перлман и его сотрудники выяснили, что чувство одиночества выше у старых людей с низким уровнем дохода.

Итак, мы рассмотрели здесь личностные и социальные факторы, воздействующие на чувство одиночества среди людей старшего возраста. Ниже будет дан подробный анализ влияния брака на чувство одиночества у людей старших возрастов, его различия у мужчин и женщин.

Мужчина, женщина и брак

Многочисленные данные свидетельствуют о том, что брак, как правило, способствует физическому и психическому здоровью. Линч [Lynch, 1977] проанализировал очевидные признаки, показывающие, что люди, состоящие в браке, отличаются лучшим здоровьем и живут более долго, чем одинокие, разведенные или овдовевшие.

Длительные наблюдения показали, что у состоящих в браке ниже показатели оценок своего психического здоровья, чем у тех, кто не состоит в браке [Bernard, 1972; Gove, 1972a; Knupfer, Clark & Room, 1966; Pearlin & Johnson, 1977]. Состоящие в браке чаще сообщали, что они счастливы [Bradburn, 1969; Glenn, 1975; Gurin, Veroff & Feld, 1960], и у них выше уровень психологического благополучия [Larson, 1978]. Большинство относящихся к нашему обсуждению данных свидетельствует о том, что среди старых людей состоящие в браке неохотнее сообщают о своем одиночестве, чем не состоящие в браке [Parlee, 1979; Tunstall, 1967; см. также: с. 275—300, 301—319 наст. изд.]. Однако пользу от брака пожилые мужчины усматривают чаще, чем пожилые женщины.

Внимание общественности фокусируется в основном на положении одиноких вдов, в то время как есть основания полагать, что разведенные и овдовевшие старые мужчины переживают свое одиночество гораздо острее, чем женщины. В одной из более ранних работ по этой проблеме сообщается следующее:

«Исследования психического здоровья одиноких мужчин и женщин выявили, что одинокие мужчины гораздо меньше приспособлены к окружающей обстановке, чем одинокие женщины. В соответствии с весьма популярной точкой зрения на брак как на триумф женщины и поражение мужчины... мы надеялись обнаружить мужчин, которые бы избегали брачных уз как средства устройства жизни, а также женщин, которые бы не стремились выйти замуж. Полученные данные свидетельствуют как раз о противоположном, что и было с удовлетворением воспринято авторами, исследующими различные уровни удивления и недоверия среди одиноких» [Knupfer, Clark & Room, 1966, p. 841].

Говоря проще, данные предполагают, что брак более благоприятен для мужчин, чем для женщин, и что жизни в одиночку наиболее подвержены именно мужчины [Bernard, 1972; Eisenson, 1980].

Два недавно проведенных исследования одиночества старых людей проясняют это положение. Перлман и его коллеги [Perlman et al., 1978a] обосновали тот факт, что овдовевшие мужчины более одиноки, чем мужчины, состоящие в браке; среди женщин, состоящих в браке и овдовевших, не обнаружено существенного различия в ощущении одиночества. Биксон и Гудчайлдс [Bikson & Goodchilds, 1978a] выяснили, что мужчины и женщины, состоящие в браке, менее подвержены чувству одиночества, чем люди, живущие одни; но опять же такое влия-

ние больше испытывали мужчины, чем женщины. Одинокие мужчины принадлежали к группе наиболее страдающих от одиночества людей; мужчины, состоящие в браке, относились к группе наименее подверженных чувству одиночества людей; женщины, состоящие в браке, а также живущие одни, занимали промежуточное положение между первыми двумя группами. Биксон и Гудчайлдс предположили, что такие данные частично объясняются различием в организации свободного времени у пожилых — мужчин и женщин. Результаты показали, что в свободное время свыше $\frac{2}{3}$ одиноких мужчин занимаются делами, связанными с уединением, тогда как свыше $\frac{2}{3}$ одиноких женщин посвящают свободное время различного рода социальной деятельности. Причины различного воздействия брака на мужчин и на женщин недостаточно выяснены, хотя и были даны некоторые возможные объяснения этого явления.

Действительно ли выводы основаны на достоверных фактах?

Согласно некоторым предположениям, женщины проявляют гораздо больше силы воли в разрешении различных проблем, в том числе проблемы одиночества, чем мужчины. Однако, как указывает Гоув [Gove, 1979], такой вывод пристрастен, так как он неприемлем в случае частых подтверждений своего страдания и несчастья мужчинами, не состоящими в браке; если между полами и есть различия в ответах, касающихся работы, то они не зависят от того, состоит ли человек в браке или не состоит [см. также: Weissman & Klerman, 1979]. Второй факт связан с различными взглядами на брак женщин и мужчин — такое объяснение предложила Бернанд [Bernard, 1972] при обсуждении поведения молодых людей. Бернанд также предположила, что большинство мужчин и женщин схожи в вопросе о невступлении в брак. Такое объяснение, однако, неадекватно оценивает влияние брака на людей старшего возраста, так как в этой возрастной группе огромное большинство «одиноких» в прошлом состояли в браке и лишь впоследствии овдовели. Таким образом, «налицо» взаимодействие между тем, к какому полу принадлежит человек, и его брачным статусом.

Различное отношение мужчин и женщин к социальной деятельности

Считается, что женщины легче знакомятся и поддерживают отношения с друзьями и родственниками, чем мужчины. Так, например, Кнапфер, Кларк и Рум, опираясь на качественные данные наблюдений, предположили, что «мужчины в меньшей степени способны завязывать дружбу и поддерживать отношения с друзьями, и поэтому эту роль берут на себя их жены» [Knapfer, Clark & Room, 1966, p. 848]. Вследствие этого мужчины, не состоящие в браке, испытывают «явные неудобства». Тролл и Тэрнер подтвердили такой вывод, отметив, что «большинство пожилых мужчин полностью полагались на своих жен в установлении тесных связей с семьей, друзьями и социальной жизнью в целом» [Troll & Turner, 1979, p. 128]. Другие исследователи [Brown & Fox, 1979; Lowenthal & Robinson, 1976] подчеркивали, что передача инициативы в установлении связей женщинам отбивает у мужчин желание учиться умению устанавливать близкие связи даже с людьми того же пола, и это неумение легко приводит их к одиночеству впоследствии, когда они становятся вдовцами.

Хотя и не существует непосредственных данных, подтверждающих степень общительности пожилых мужчин и женщин, но некоторые исследователи указывают на различие полов в установлении социальных контактов. Так, в одном из последних своих исследований Фишер и Филлипс [Fischer & Phillips, 1982; см. также: Fischer, 1978a] выяснили, что среди людей старше 65 лет женщины на 38% имеют больше друзей, чем мужчины. Фишер сделала предположение, что женщины более общительны, чем мужчины, и что это различие не столь явно наблюдается в молодом возрасте. Молодые женщины вынуждены завязывать дружеские связи, исходя из своих домашних обязанностей и воспитания детей; молодые мужчины нуждаются в друзьях по работе и почти без усилий их приобретают. В более поздние периоды жизни необходимость в помощи друзей как у мужчин, так и у женщин, уменьшается (например, когда их дети работают и покидают родительский дом). Поэтому дружба, которую старые люди сохраняют и поддерживают, явля-

мой результат их собственной инициативы. Доказательством относительного преимущества в этом отношении старых женщин над мужчинами являются данные о том, что старые женщины продолжают заводить новые знакомства, тогда как мужчины почти не предпринимают таких попыток. Но пока неясна причина того, мужчины не могут или просто не желают найти замену друзьям, которых они утратили вследствие переезда или смерти.

Различия в отношении мужчины и женщины к занятию домашними делами

В других исследованиях, посвященных проблеме различного влияния брака на мужчин и женщин, основное внимание уделяется различию их поведения. Разделение домашнего труда между мужчинами и женщинами приводит к приобретению ими разных навыков. На протяжении большей части жизни эти различия формируют основу традиционной дифференциации ролей в браке. Исследования бюджета времени [Robinson, 1977; Walker, 1970] убедительно доказывают, что поведение большинства американцев в высшей степени обусловлено дифференциацией ролей между мужчиной и женщиной. Некоторые виды занятий прямо рассматриваются как «женские занятия», другие — как «мужские занятия». Даже в тех семьях, где женщина работает полный рабочий день, она и дома ведет домашнее хозяйство и заботится о детях.

Исследований, связанных с выявлением занятости домашними делами в зависимости от возраста человека, пока еще очень мало. Блуд и Вульф [Blood & Wolfe, 1960] обнаружили, что специфические обязанности мужа и жены расширяются с возрастом и достигают апогея по достижении пенсионного возраста. Болвер [Ballweg, 1967] выяснил, что женатые мужчины, уйдя на пенсию, выполняют ту же самую домашнюю работу, что и женатые мужчины того же возраста, но продолжающие работать. Липман [Lipman, 1961], однако, обнаружил, что мужья-пенсионеры стремятся выполнять такие обязанности по дому, как мытье посуды и покупка бакалейных товаров, даже приобретая некоторые навыки в этом, и что подобную работу они могут выполнять вместе с

женами. В любом случае мы не располагаем данными о том, что мужья-пенсионеры, как правило, выполняют основную часть домашних дел. Исключением являются очень старые супружеские пары, где возможности выполнения домашних дел женой в значительной степени уменьшаются [Troll, 1971].

Дифференциация ролей в браке происходит на протяжении всей жизни, пока не приобретет наиболее эффективной и удобной формы. Однако в пожилом возрасте жесткая дифференциация ролей между мужчиной и женщиной может создать и непредвиденные трудности. Людям старшего возраста, потерявшим брачного партнера в результате его смерти или развода, бывает впоследствии трудно справиться с теми домашними делами и обязанностями, которые раньше выполнял партнер. Эта задача наиболее проблематична для мужчин, никогда раньше не занимавшихся основными домашними делами и поэтому отвергавших их как сугубо «женские». В противоположность им пожилые женщины, как правило, выполняли обязанности хозяйки дома и получили многолетний опыт. И поэтому старым женщинам одинокая жизнь причиняет меньше неудобств, чем мужчинам.

Такая точка зрения подтверждена данными исследования, проведенного Биксон и Гудчайлдс [Bikson & Goodchilds, 1978a]. Они также обнаружили, что брак оказывает решающее воздействие на здоровье и питание старых мужчин и женщин. Женщины, живущие с мужьями, и женщины, живущие одни, как правило, в одинаковой степени нуждаются в помощи врача; наоборот, мужчины, живущие одни, реже посещают врача, чем живущие с женами мужчины. Точно так же женщины, живущие с мужьями, и женщины, живущие одни, фактически одинаково заняты приготовлением пищи. Мужчины, живущие с женами, как правило, едят пищу, приготовленную женами, тогда как одинокие мужчины едят то, что приготовят сами. Существует небольшое сомнение по поводу того, что пожилые женщины имеют больший опыт в ведении основных домашних дел, чем мужчины. Остаются невыясненными окончательно вопрос о наличии у мужчин такого навыка, как умение готовить, а также вопрос о степени уклонения мужчин от выполнения или обучения «женским занятиям».

Анализ распределения ролей в семье помогает объяснить, почему, по некоторым показателям психологиче-

ского здоровья, женщина, состоящая в браке, отстает от мужчины, состоящего в браке [Gove, 1979]. С уходом на пенсию количество дел у мужчины уменьшается, зато количество дел у его жены заметно увеличивается. В то время как мужчина-пенсионер теряет свою роль «добытчика» средств существования, женщина никогда не расстается с ролью домашней хозяйки. С уходом на пенсию мужа женщина сокращает денежные расходы на ведение домашнего хозяйства, ее здоровье ухудшается и снижается жизненная энергия [Kerckhoff, 1966]. Несмотря на это, как подтверждают исследования бюджета домашнего времени, пожилые женщины получают от мужей незначительную помощь для поддержания своей активности.

Время забот, ложащееся на плечи пожилых женщин, усиливается по мере традиционной возрастной дифференциации между супругами. Кроме заботы о своем здоровье, многие пожилые женщины принимают на себя заботу и о здоровье своего мужа, и даже в еще большей степени по мере старения. Тролл и Тэрнер подметили следующее:

«Если у жены хорошее здоровье, а у ее мужа появились опасные симптомы болезни, которые он игнорирует, то она возвращается «назад, к своей роли матери», только по отношению к мужу. Теперь в ее обязанности входит следить за тем, чтобы он вовремя посещал врача, следить за его диетой, лечением и корректировать его деятельность» [Troll & Turner, 1979, p. 126].

Есть основания предположить, что работа приносит старым замужним женщинам страдания и массу беспокойств, хотя и нет достоверных сведений по этому вопросу в настоящее время. Данные Биксон и Гудчайлдс (Bikson & Goodchilds, 1978b), например, показывают, что у старых замужних женщин гораздо больше проблем, касающихся принятия решений, чем у их незамужних сверстниц. Аналогичные данные получены и в исследовании Робинсона [Robinson, 1977] о том, что молодые работающие замужние женщины слишком «замотаны» и у них остается очень мало свободного времени. Подобная точка зрения предполагает, что хотя старые женщины, живущие одни, и лишены некоторых положительных моментов жизни с супругом, но они зато вольны в отношении распределения своего времени и расходования жизненной энергии.

В будущем необходимо выяснить все многообразие

влияний пола и брачного статуса на одиночество людей в старших возрастных категориях. Брак более выгоден для старых мужчин, чем для женщин, и это является одним из объяснений, почему стареющие вдовцы стремятся жениться повторно, чего не делают женщины-вдовы. Наиболее интересный вывод из всего предшествующего обсуждения — возможная тенденция уменьшения различий между мужчиной и женщиной в распределении ролей. Мы можем утверждать, что по мере проявления в поведении молодых мужчин и женщин признаков, соединяющих в себе два противоположных свойства — развитие способностей как к социальной активности, так и к ведению домашнего хозяйства и разделение ответственности между мужчиной и женщиной за выполнение каждодневных жизненно важных задач, — они становятся более приспособленными к жизни в старости, даже если время и случай соединят их или заставят жить в одиночку.

В поисках независимости

Для тех, кто дожил до старости, неизбежна уединенная в определенной степени жизнь [Goodchilds & Vikson, 1980]. Старики рассматриваются как постепенно умирающая возрастная группа; умирают старые друзья, родственники, бывшие школьные друзья, разрушаются деловые связи. Другие связи разрушаются из-за смены места жительства, ухода на пенсию или физических недугов. Но важно подчеркнуть, что некоторые старые люди умышленно идут на снижение своей вовлеченности в социальную жизнь и бывают весьма довольны этим. Уход на пенсию и преимущества возраста дают возможность стать выбранным партнером и отвергнуть надоедливых или неприятных людей. «Потеря веры во многие свои роли и обязательства, а также мнимое отклонение от нормы прежней жизни лишь усиливают значение личного предпочтения того или иного типа социальных связей» [Stueve & Fischer, 1978, p. 22].

Вдовство часто является определенным этапом в жизни старого человека и сопровождается утратами и уединением [см.: Lopata et al., 1982]. Но, как выяснилось в данной статье, вдовство не может служить признаком прекращения социальных связей. Большинство

овдовевших людей перестраивают свою жизнь, хотя они могли бы найти и какое-то другое решение по обеспечению себя соответствующим окружением.

«Для старого мужчины смерть жены — тяжелая утрата, поскольку она была для него основным и, возможно, единственным партнером, но... для него не составляет особого труда найти ей замену... Что касается старой женщины, то, когда она остается одна, у нее очень мало шансов повторно выйти замуж, но... она, как личность, обладает навыками ведения домашнего хозяйства, легко находит друзей и сама о себе заботится» [Troll & Turner, 1979, p. 152].

Хотя социальные связи старых американцев и отличаются от сложившихся в обществе идеалов «супружеского блаженства», они их удовлетворяют. Вдовство открывает новые возможности независимости, особенно для женщин. Многие вдовы сообщают, что после смерти мужа у них появляется чувство независимости и они обретают гораздо больше свободы, чем в годы супружества [Lopata, 1979].

Для тех старых людей, кто не состоит в браке, общепринятый образец — жизнь в одиночку. Но несмотря на то, что стереотип такой жизни — это несчастливая жизнь, старые люди отдают предпочтение именно такому образу жизни [Goodchilds & Vikson, 1980]. Для людей, не состоящих в браке, возможные альтернативы жизни в одиночку — жизнь с детьми или родственниками, переезд в дома престарелых или проживание с кем-либо еще — зачастую непривлекательны. Так, хотя старые люди и стремятся поселиться поблизости от своих детей, они все же не хотят жить вместе с ними [Wojan, 1960; Shanas et al., 1968]. Многие из взрослых сыновей и дочерей устают просить своих старых родителей «съехаться с ними» или «позволить кому-нибудь из детей жить с родителями», и это лишний раз свидетельствует о том, что наличие своего собственного «места» и жизнь там в одиночку — предмет гордости и независимости старых родителей. Старые люди часто рассматривают жизнь в одиночку как ценность, символ свободы и независимости [Rabushka & Jacobs, 1980].

Мы выяснили, что для большинства людей общение полезно, поскольку оно вовлекает их в мир других людей и предоставляет возможность заботиться о других. Для больных и недееспособных стариков жизнь с другими людьми является необходимым средством выживания [Clark & Anderson, 1980]; но здоровых одиноких старых

людей альтернатива «жизнь в одиночку» привлекает гораздо меньше. И это не должно вызывать удивление. На протяжении всей истории человечества всемогущим, богатым и сильным считался тот человек, кто достиг уединенности и обеспечил себя собственным местом жительства. Для современных американцев желание иметь «собственное место» свойственно в любом возрасте. Тяготы социальной изоляции должны рассматриваться как боль по поводу утраты уединенности или как чувство психологической «перегрузки», обусловленное принадлежностью к определенной группе.

Почему же тогда мы так обеспокоены «обязанностями» перед старыми и одинокими людьми? Большинство из нас испытывает двойственное чувство по отношению к уединению: с одной стороны, оно — символ независимости и автономии, с другой — символ социального неуспеха и одиночества. И то и другое несомненно. Совместное проживание с кем-либо также вызывает чувства двоякого рода: с одной стороны, такая жизнь ассоциируется с чувством любви и одобрения, с другой стороны, она связывается с чувством зависимости и «тяжкого бремени». В нашем обществе утвердилось мнение о том, что жизнь с другим человеком желательна лишь в том случае, если при этом соблюдается психологическая совместимость; лишь немногие отрицают данное положение или сомневаются в нем. Для старых людей партнер особенно желателен в том смысле, что он разделяет с ними финансовые проблемы, помогает решать каждодневные жизненные проблемы, является собеседником, а также человеком, на которого можно положиться, о ком можно заботиться. Но наиболее существенными в этом плане факторами являются все же совместимость и общение независимо от того, признают их или не признают одинокие старые люди, хотя они хорошо это знают.

Жизнь в одиночку, предоставляя старикам адекватные физические и финансовые средства, кажется им предпочтительнее в свете имеющихся в настоящем альтернатив. «Обязанность» старых людей в меньшей степени социально психологическая, чем экономическая и социологическая. Старые и одинокие люди наиболее высоко ценят социальную политику по отношению к ним, а именно: предоставление им возможности находиться дома, оказание помощи в плате за жилье, оказание медицинской помощи на дому и помощи по хозяйству

[Rabushka & Jacobs, 1980]. Большинство старых людей удовлетворены своими социальными связями; они гораздо больше обеспокоены вопросами собственной безопасности, средствами передвижения и денежными ресурсами. Для многих стариков жизнь в одиночку не столь одинока, чем мы думали раньше, и зачастую воспринимается ими как некое достижение и вознаграждение.

Часть IV

Терапия одиночества

Карен С. Рук
и Летиция Энн Пепло

Перспективы помощи одиноким

Поскольку среди психологов обрели популярность межличностные и системные теории, терапевты тоже сосредоточили внимание на социальных связях нуждающихся в помощи. Терапевты, работающие в области семейных отношений, разработали стратегию помощи людям, состоящим в браке и страдающим от конфликтов и недостатка общения. Вместе с тем медицинское вмешательство и исследовательская работа сосредоточились в основном на специфических межличностных проблемах, таких, как сексуальная дисфункция человека и его чувство неуверенности. Другие же, возможно, менее очевидные проблемы отношений между людьми привлекали внимание клиницистов в гораздо меньшей степени. Проблемой одиночества, этого болезненного переживания человеком дефицита его социальных связей, долго пренебрегали.

Неумение увидеть в одиночестве центральную проблему клинических исследований обусловлено несколькими факторами. Во-первых, одиночество не всегда рассматривалось в качестве самостоятельного вопроса; скорее его считали спутником других форм психологических дистрессов. Только недавно исследователи стали идентифицировать уникальные аспекты одиночества, которые отличают его от других явлений, прежде всего от депрессии и тревоги [Bragg, 1979a; Russell, Peplau & Cutrona 1980; Weeks, Michela, Peplau & Bragg, 1980]. Во-вторых, одиночество, возможно, казалось слишком «экзотическим» явлением, чтобы привлечь внимание тех, кто больше интересовался психопатологией, а не проблемами личностных установок. Предубеждение профессионалов про-

тив обычных расстройств, видимо, укреплялось еще и потому, что большинство людей изыскивали способы справиться с одиночеством без профессионального вмешательства [Lopata, Heinemann & Baum, 1982]. В-третьих, ранние социологические исследования [Riesman, Glaser & Denney, 1961; Slater, 1970] находили причины одиночества в общественных проблемах, например в географической мобильности или американской этике индивидуализма, а не в самой личности одиноких людей. С социологической точки зрения избавление от одиночества требует социальных перемен, а не психотерапии.

Как свидетельствуют некоторые работы, пренебрежительное отношение к одиночеству как центральной проблеме клинических исследований начинает меняться. В данной статье дается обзор исследований и теорий, пригодных для помощи одиноким людям. Мы подчеркиваем термин «пригодные» потому, что очень мало исследователей пытались прямо разработать или определить меры вмешательства в одиночество. Основная цель этой статьи — обеспечить своего рода организующий «путеводитель» для тех исследователей и практиков, кто интересуется излечением от одиночества. Не предлагая какой-либо специфической модели вмешательства в одиночество, мы попытаемся обсудить теоретические и практические проблемы, которые возникают, если такое вмешательство подразумевается. Статья имеет следующую структуру. Сначала мы обсудим те черты одиноких людей, которым, возможно, должны будут дать оценку клиницисты. Затем мы обратимся к некоторым основополагающим вопросам о природе дефицита социальных связей и поговорим о том, в каком смысле определяемы цели исследования. Далее будут рассмотрены причины, ведущие к возникновению социального дефицита. В статье дается также обзор основных направлений исследования этой проблемы, а также предпринимается попытка выяснить, как люди справляются со своим одиночеством. Мы завершим наше обсуждение рассмотрением вопроса о том, как можно предупредить возникновение одиночества благодаря социально обоснованному вмешательству и социальным изменениям.

Черты характера одиноких клиентов

Чтобы наилучшим образом помочь одиноким людям, важно знать, какой опыт одиночества наиболее типичен и какие люди больше всего склонны испытывать чувство одиночества. Эта задача осложняется тем, что одиночество отнюдь не единообразно. Для многих людей одиночество является реакцией на разрушительные жизненные перемены, например вдовство, развод, переезд, каждая из которых ставит перед исследователем специфические проблемы. Скажем, смягчение одиночества, вызванного смертью одного из супругов или близкого друга, часто влечет за собой облегчение горя, так как оно служит предпосылкой к образованию новых социальных связей [Lopata, Heinemann & Baum, 1982]. Напротив, одиночество, вызванное разводом, может усилить ощущение межличностной неадекватности и чувство неуверенности в себе перед возвращением на социальный «рынок» [Weiss, 1975]. Для других людей одиночество может стать результатом их собственного жизненного пути, а не следствием недавней утраты или разрыва социальных связей. Примером тому могут служить болезненно застенчивые учащиеся, не имеющие друзей в старших классах школы и остающиеся социально изолированными в колледже.

Янг предполагает [см. с. 552—592 наст. изд.], что хронический характер одиночества является важным измерением, отличающим одиноких людей. По его мнению, *хроническое одиночество* есть следствие длительной неспособности человека установить связи с другими людьми, тогда как *ситуативное одиночество* — это следствие крушения сложившейся модели социальных связей человека. Термин *«преходящее одиночество»* относится к случайно испытываемому чувству одиночества, которое большинство людей, по-видимому, переживают время от времени. Хронический характер одиночества — важный диагностический параметр, так как он имеет непосредственное значение для этиологии и вмешательства. Например, больше всего пользы от своего состояния хронически одинокие люди могут получить благодаря выработке невосприимчивости к социальным тревогам и развитию социальных навыков. Напротив, людям, испытывающим ситуативное одиночество, больше всего пользы принесет вновь обретенная уверенность и оказанная им помощь

в идентификации социального контекста, в котором можно нащупать новые связи.

Одинокие отличаются друг от друга и тем, насколько они *сами считают себя* одинокими. Первоначально исследователи изучали людей, которые, отвечая на вопросы, предлагавшие описать их состояние, или заполняя анкету шкалы одиночества, идентифицировали себя как одиноких [см. с. 192—226 наст. изд.]. Однако в клинической обстановке даже очень одинокие люди не обязательно признают свое одиночество или будут его обсуждать как проблему. Боязнь социального позора может заставить некоторых клиентов избегать клички «одиноким человек» даже при обращении к врачу. Согласно предположению Фромм-Рейхман, «даже о легком состоянии одиночества говорить, по-видимому, нелегко» [Fromm-Reichmann, 1959, p. 6]. В более ранних клинических статьях по проблеме одиночества подчеркивалось, что люди могут охранить себя от боли одиночества, отрицая сам факт одиночества. «Одиночество часто не переживается. Вместо этого человек испытывает чувство необъяснимого страха, или отчаяния, или сильного беспокойства. Эти чувства [вызывают] такие автоматические действия, которые вынуждают других людей входить в контакт с одиноким человеком» [Perlau H. E., 1955, p. 67]. Например, Пепло [см. там же] описала одного пациента — пьяницу, которому требовался заботливый уход и который тем самым обеспечивал себе социальные контакты, в коих он по-настоящему нуждался. Было высказано предположение, что именно одиночество вынуждает некоторых людей злоупотреблять алкоголем или наркотиками, даже если они не признают и не описывают себя как людей одиноких. Следовательно, проницательный клиницист должен быть готов к тому, что вывод о действительном одиночестве ему придется делать по другим признакам и показателям.

Кроме различий в длительности одиночества и его признании, одинокие люди отличаются также специфическими аффективными, когнитивными и поведенческими (бихевиористскими) особенностями, на которых мы вкратце остановимся ниже.

Аффективные модели

Одиночество почти всегда вызывает к себе отвращение, хотя исследователи идентифицировали самые разнообразные специфические эмоции, связанные с одиночеством. Например, Рубинстайн и Шейвер [см. с. 275—300 наст. изд.] идентифицировали четыре группы эмоций: отчаяние, депрессию, скуку, вызывающую раздражение и беспокойство, а зачастую и гнев, а также самоуничижение. Хотя эти эмоции обычно испытывают одинокие взрослые люди, ни одно из них не описывали более чем 60% респондентов. По мнению Янга [см. с. 552—592 наст. изд.], различия в способах избавления от одиночества зависят от того, испытывают ли люди чувства печали и депрессии, или тревоги и страха, или гнева и горечи.

Для клиницистов самое большое значение, по-видимому, имеет обычная ассоциация одиночества с депрессией. Эмпирические исследования часто обнаруживали значимые и субстанциальные корреляции между одиночеством и депрессией [Bradburn, 1969; Bragg, 1979a; см. также с. 552—592 наст. изд.]. В концептуальном отношении депрессия представляет собой более общее и глобальное переживание, чем одиночество [см. с. 243—274 наст. изд.]. Депрессия может быть спровоцирована такими изменениями социальных связей человека, которые часто приводят к одиночеству (например, разводом или вдовством), но она может быть вызвана и несоциальными явлениями (например, потерей работы, исключением из школы, болезнью), которые, возможно, и не связаны с одиночеством.

В недавних исследованиях, проведенных в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе (UCLA), изучались одиночество и депрессия у студентов колледжа. Полученные результаты эмпирически демонстрируют, что одиночество и депрессия — частично совпадающие, но все же различные переживания [Russell, Peplau & Cutrona, 1980; Weeks, Michela, Peplau & Bragg, 1980]. Брэгг [Bragg, 1979a, 1979b] предложил различать *одиночество, сопровождаемое депрессией*, и *одиночество, депрессией не сопровождаемое*. Он сравнивал группы одиноких студентов, равные по степени одиночества, но отличающиеся по признаку депрессии, измерявшейся по анкете депрессии Бека (1961). Результаты подтвердили мнение, со-

гласно которому депрессия служит отражением более глобальной модели негативизма и неудовлетворенности. В то время как обе группы одиноких людей в равной степени испытывали неудовлетворенность своими социальными связями, те одинокие люди, которые испытывали также и депрессию, были в гораздо большей степени не удовлетворены несоциальными аспектами своей жизни — например, учебой, работой, финансами и здоровьем. Одинокие студенты, у которых одиночество сопровождалось депрессией, в гораздо большей степени испытывали также беспокойство и гнев, чем одинокие студенты, чье одиночество не сопровождалось депрессией. Брэгг пришел к выводу, что для этих двух типов одиноких людей требуются различные типы вмешательства. Для одиноких пациентов, испытывающих тяжелую депрессию, психотерапия или психофармакологическое лечение, имеющие своей целью именно снижение депрессии, возможно, должны предшествовать попыткам прямого решения проблемы одиночества. В свете данных, связывающих риск самоубийства с тяжелой депрессией [Pokuony, 1964] и социальной изоляцией [Becker, 1974; Colson, 1973], практикующие психотерапевты должны особенно тщательно проверять все признаки, свидетельствующие о намерении покончить с собой, у тех клиентов, которые страдают и депрессией, и одиночеством. В этой связи, возможно, полезно будет заметить, что пациенты, страдающие тяжелой депрессией, гораздо более склонны к попыткам самоубийства после того, как их состояние начало улучшаться [Keith-Spiegel & Spiegel, 1967].

Когнитивные модели

Когнитивные процессы, которые служат причиной одиночества или сопровождают его, явились предметом большого количества исследований и спекуляций. Клиническое вмешательство наиболее уместно в трех спорных случаях.

Чтобы помочь одиноким клиентам, полезно знать, какую интерпретацию дают одинокие люди своей социальной ситуации. Пепло и ее сотрудники [Peplau, Russell & Heim, 1979b; см. также с. 169—191 наст. изд.] подчеркнули значение личностных объяснений одинокими людьми своих социальных проблем. Пепло предположи-

ла, что в том случае, когда одиночество приобретает устойчивый характер, одинокие люди часто начинают винить в своей социальной неудаче самих себя, увеличивая тем самым риск депрессии и, возможно, ослабляя усилия, направленные на улучшение своих социальных связей. Янг [см. с. 552—592 наст. изд.] также считает, что для того, чтобы понять, почему одинокие люди чувствуют и действуют определенным, свойственным им образом, мы должны изучить их представления о себе и своих отношениях с другими людьми. Его когнитивная терапия одиночества придает особое значение разного рода искажениям, автоматизму мышления и установкам, свойственным одиноким людям.

Другой общей для одиноких людей когнитивной моделью, видимо, является исключительная сосредоточенность одинокого человека на самом себе и своих внутренних переживаниях. Вейс утверждает, что одиноким людям свойственна повышенная тревожность и восприимчивость к грозящим своими последствиями ситуациям. Поэтому они могут испытывать чувство тревоги в том или ином социальном окружении и быть чрезмерно чувствительными даже к самым слабым социальным сигналам, что в результате приводит к «тенденции давать ложную интерпретацию и преувеличивать враждебные или добрые намерения других людей» [Weiss, 1973, p. 21]. Джонс [Jones, 1982] привел обзор данных, свидетельствующих о том, что в общении с другими одинокие люди больше сохраняют ориентацию на самих себя, больше говорят о себе, задают меньше вопросов о своем партнере, чаще меняют тему разговора, медленнее реагируют на что-либо. Перлман и его сотрудники [Florentine, Perlman & McIntyre, 1979; Gerson & Perlman, 1979] обнаружили, что одинокие люди с трудом сосредоточиваются на стоящих перед ними задачах и в ситуациях, требующих концентрации внимания, могут сделать меньше, чем другие категории людей.

Наконец, клиницисты должны иметь в виду, что одинокие люди часто оценивают негативно и себя, и других людей. Джонс предполагает, что проявления цинизма и межличностного недоверия наряду с тенденцией низко оценивать новые знакомства могут способствовать устойчивости одиночества. Имеются также серьезные данные, свидетельствующие о том, что одиночество часто сопровождается низким самоуважением [см. с. 169—191

наст. изд.]. Если учесть, что в данной культуре придается значение именно обладанию удачными социальными связями, то становится понятным, что одинокие люди, недавно прошедшие через процедуру развода или не создавшие тесных дружеских связей, могут считать себя «неудачниками» [Gordon, 1976]. Потребуется еще много исследований, чтобы выяснить, являются ли эти негативные восприятия прямым результатом одиночества или же они проистекают из депрессии и обеспокоенности, нередко сопровождающих одиночество. В любом случае при разработке эффективных способов помощи одиноким людям следует, видимо, принять во внимание не только болезненные проявления одиночества, но и когнитивные модели, которые могут обострить переживание одиночества.

Бихевиористские модели

Лишь в немногих исследованиях уделялось внимание действительному поведению одиноких людей, и в большинстве имеющихся работ изучение проблемы ограничено обследованием студентов колледжей [см. их обзор: Jones, 1982]. Однако эти данные наводят на мысль, что для некоторых одиноких людей совсем не обязательно иметь плохие навыки социального общения. Далеко не так ясно, являются ли последние первоначальной причиной одиночества или его результатом, в котором, возможно, находит свое отражение недостаточная мотивация или недостаток возможностей для социального взаимодействия.

Все три модели прошли опытную проверку. Во-первых, как упоминалось выше, Джонс обнаружил, что одинокие люди в своих вербальных взаимодействиях сосредоточены на самих себе и не реагируют на других людей. Во-вторых, Солано и Баттен [Solano & Batten, 1979] пришли к выводу, что одинокие студенты чаще, чем другие категории студентов, впадали в крайности при сообщении какой-либо информации личного характера: в некоторых случаях одинокие студенты давали гораздо больше информации, в других — гораздо меньше. В-третьих, одинокие люди обычно описывают себя также как людей застенчивых и не склонных к социальному риску [Jones, Freeman & Goswick, 1981].

Рекомендации для оценки

Мы описали те черты одиноких людей, которые клиницисты, возможно, еще оценят, в том числе историю одиночества клиента (хроническое или ситуативное одиночество), связанные с одиночеством эмоции (гнев, печаль и т. д.), сопровождающие одиночество мысли (представления о причинах одиночества, когнитивные искажения, негативизм), самоуважение, социальные навыки, средства избавления от одиночества (в особенности отрицание собственного одиночества или злоупотребления им). Клиницисты должны проявлять особое внимание к признакам сопутствующих клинических расстройств, например депрессии или тревоги.

Хотя мы выделили параметры, по которым можно отличить клиентов, страдающих от одиночества, имеется еще одна черта, присущая всем одиноким людям, — дефицит социальных связей. Ниже мы выясним, каким образом концептуальные представления клиницистов о дефиците социальных связей воздействуют на цели и методы медицинского вмешательства.

Концепции социального дефицита

Если общим знаменателем в переживании одиночества является восприятие дефицита социальных контактов, то непосредственным противоядием одиночеству может послужить увеличение социальных контактов. Однако применение этой самой общей рекомендации покоится на имплицитных допущениях и оценках по поводу функций социального контакта и желательности различных типов социальных связей. Чтобы помочь одиноким клиентам, полезно выработать основу для концептуализации социального дефицита. Приступая к рассмотрению дефицита социальных связей, зададим ряд самых основополагающих вопросов: какова природа социального дефицита?, какие виды социального контакта облегчают одиночество?, может ли несоциальная активность как-то облегчить одиночество?

Какова природа социального дефицита?

Когда человек одинок, чего ему (или ей) не хватает, какова природа социального дефицита? На этот вопрос было дано три ответа.

В одном из самых ранних ответов, предложенном Салливаном, подчеркивалось значение *человеческих потребностей*. Салливан рассматривал одиночество как реакцию на «неадекватное удовлетворение потребности в тесных человеческих связях» [Sullivan, 1953, p. 290]. Его дальнейшее объяснение носило довольно общий характер: близкие отношения наряду со многим другим обеспечивают возможность многопланово судить о богатстве человеческой личности. Салливан пользовался биологически ориентированным языком человеческих потребностей.

Более современный анализ социального контакта предпринят на языке теории социального обмена [Hoptans, 1974], где была сделана попытка более точно определить основные классы *социального обмена* или *вознаграждения*.

В табл. 1 суммированы некоторые из таксономических систем социального обмена, которые были предложены разными теоретиками. Большинство этих таксономических систем не имело эмпирического обоснования, однако они представляли собой серьезные попытки операционально выработать значимое вознаграждение, или обеспечение, выводимое из социальных контактов, и посредством извлечений определить, чего же не хватает одиноким людям.

Остается без ответа следующий вопрос: всегда ли дефицит обмена связан с одиночеством? Например, если не к кому обратиться за руководящим советом или за реальной помощью, то в этом случае, возможно, и не будет ощущаться одиночество; в то же время, если человеку ни с кем не удалось установить неформальные отношения, если ему не с кем обменяться уверениями в уважении, это может вызвать чувство одиночества. Ученые, исследовавшие одиночество, редко определяли сущность социального обмена или обеспечения и потому предлагали некоторые рекомендации относительно того, как из целого ряда возможных обеспечений выделить то, что действительно связано

Таблица 1

Теоретические таксономические системы социального обмена и вознаграждения

Теоретик	Термин	Таксономия
Брим [Brim, 1974]	Содержание социальных связей	Помощь, одинаковые ценности, забота, доверие, желательные взаимодействия
Каплан [Caplan, 1974]	Социальная поддержка	Мобилизация личностных ресурсов, разделение обязанностей, обеспечение реальной помощью (то есть деньгами, материально, навыками и когнитивным руководством)
Кобб [Cobb, 1976, 1979]	Социальная поддержка	Коммуникативная забота (эмоциональная поддержка, уважение, радиоподдержка), инструментальная поддержка или консультация, активная поддержка или материнство, материальная поддержка
Фишер [Fischer, 1978b]	Социальный обмен	Прагматистско-инструментальный обмен (помощь), социальный обмен (социальное взаимодействие), межличностный обмен (совет, утешение)
Фландерс [Flanders, 1976]	Черты эмоциональной близости	Частое взаимодействие, неформальное взаимодействие, самораскрытие, соприкосновение, благоприятная аккумуляция вознаграждений в период взаимности чувств, чувство близости
Фоа и Фоа [Foa & Foa, 1974]	Межличностные ресурсы	Любовь, статус, информация, деньги, товары, услуги
Кан [Kahn, 1979]	Социальная поддержка	Выражение позитивных аффектов, поддержка поведения или взглядов других людей, символическая или материальная помощь
Лопата [Lopata, 1978, 1979]	Социальная поддержка	Экономическая поддержка, поддержка услугами, социальная поддержка (социальная деятельность), эмоциональная поддержка (чувства, связанные с отношениями, собственное самочувствие)
Вейс [Weiss, 1969, 1974]	Социальное обеспечение	Привязанность, социальная интеграция, возможности воспитания, уверенность в том, что тебя уважают, прочный союз, руководство

с одиночеством. Исключение в этом отношении составляет работа Вейса. Вейс [Weiss, 1973] различал два рода одиночества: эмоциональное одиночество, базирующееся на отсутствии близкого партнера, и социальное одиночество, базирующееся на недостаточности

связей с социальным сообществом. Таким образом, хотя Вейс [Weiss, 1974] идентифицирует сразу шесть социальных обеспечений, он предполагает, что два из них (привязанность и социальная интеграция) имеют наибольшее значение для возникновения одиночества.

Третий подход к вопросу о том, чего недостает одиноким людям, придает особенно важное значение статусу, связанному с оценкой *социальной роли*. Здесь основная идея сводится к тому, что людям ради их собственного блага нужен определенный социальный статус. Гордон [Gordon, 1976] доказывал, что мы живем в «двойной культуре», где успех измеряется не только в терминах материального достатка, но и в терминах достижения отношений определенного типа. Для юноши-подростка последнее может означать «иметь лучшего друга», а для девушки-подростка это, возможно, повлечет за собой появление «молодого человека». У взрослых американцев высокий социальный статус традиционно связывался с браком. Стейн [Stein, 1976] обсуждал «культурный императив» брака и цитировал такие романы, как «Шейла Левин ни жива, ни мертва в Нью-Йорке» Гейла Парента и «В поисках мистера Губара» Джудит Роснер, укреплявшие культурный стереотип, согласно которому люди, не состоящие в браке, — это неудачники на брачном рынке. Поскольку социальное давление и вознаграждение связаны с определенной ролью, люди, которым не удастся осуществить свои культурные ожидания, могут испытывать чувства неудовлетворенности и одиночества даже в том случае, если они получают относительно высокое обеспечение за счет других отношений. Стейн [Stein, 1976] предположил, что ученые-обществоведы тоже могут разделять установку, согласно которой каждый «должен» состоять в браке. При оказании помощи одиноким со стороны терапевта большое значение может приобрести изучение того, каковы ценностные установки относительно социальных ролей — как у него самого, так и у его клиента.

Какие виды социальных контактов могут облегчать одиночество?

Другой вопрос относится к желательности различных подходов к преодолению одиночества. Например, даже

в том случае, если два терапевта согласны в оценке важности того или иного социального обмена, скажем, доверительного обмена личностными проблемами, они тем не менее могут рекомендовать различные руководства для преодоления дефицита в этой области. Одни из них могут состоять в том, чтобы увеличить доверие к другим людям независимо от того, кто они такие, тогда как другие, принципиально отличные от первых, состоят в том, чтобы суметь развить доверительные отношения с каким-либо одним человеком. Мы сопоставим две противоположные теоретические позиции по этому вопросу, высказывая различные соображения в пользу применения каждой из них.

Одна перспектива, основывающаяся на бихевиристской теории, считает особенно полезным вознаграждение, следующее за *неофициальными встречами* или завершающее их (например, после того как сходить с кем-нибудь в кино, поговорить), независимо от того, каковы отношения людей, в рамках которых происходят эти встречи. Янг [Young, 1978] предположил, что люди испытывают одиночество в тех случаях, когда они опускаются ниже «порогового уровня» социальной поддержки, базирующейся на первичном опыте. Одно из соображений по поводу возможности применения данной теории состоит в следующем: одиноким клиентам можно помочь, если поощрять их увеличивать частоту положительных неофициальных встреч независимо от того, происходят ли последние в рамках отношений с одним человеком или многими людьми. Существует и другое мнение: имея богатый социальный опыт одного типа, можно тем самым компенсировать недостаток других его типов. Например, из этой перспективы следует, что высокий уровень социальных отвлечений может компенсировать низкий уровень интимного самораскрытия.

В противоположность вышеприведенной точке зрения некоторые теоретики доказывают, что определенные типы *социальных отношений* имеют весьма существенное значение для хорошего психического самочувствия. Действительно, способность развивать и поддерживать близкие отношения сама по себе часто считается индексом психического здоровья. Брейн [Brain, 1976] заявил, что статус дружеских отношений следует повысить до уровня, который обычно приписывается любовным связям. Лоуэнталь и Хейвен [Lowenthal & Ha-

ven, 1968] установили важность доверительных отношений для психического здоровья. То, что подразумевается при применении такой перспективы, явно отличается от перспективы неофициальных встреч; в данном случае лечение должно состоять в том, чтобы помочь клиенту установить определенные типы социальных отношений, например любовные связи, дружбу, доверительные отношения. Дальнейшее развитие этого направления подтверждает не только то, что должны установиться отношения определенного типа, но и то, что они должны получить свое выражение в специфической социальной роли, например роли возлюбленного/возлюбленной или супруга/супруги. Поэтому лечение, основывающееся на указанном направлении, должно состоять в том, чтобы побуждать клиентов завязывать такие социальные связи, которые могут достичь своей кульминации в санкционированных данной культурой ролевых отношениях.

С точки зрения рассматриваемого представления об отношениях различные типы социального контакта отнюдь не взаимозаменяемы. Например, Вейс доказывал: «Человеку невозможно компенсировать отсутствие одного обеспеченного отношения приобретением других» [Weiss, 1973, p. 227]. Ни один конкретный тип отношений не может заменить собою все многообразие социальной поддержки, так что в целях наилучшего приспособления к среде каждый человек должен иметь и того, к кому он лично привязан, и широкую сеть друзей. Дефицит каждого из этих различных типов отношений приведет либо к эмоциональному, либо к социальному одиночеству. Поэтому в некоторых случаях лечение может сосредоточиться не только на специфических парных отношениях, но также и на *социальном окружении* одинокого клиента.

Может ли несоциальная деятельность способствовать возникновению одиночества?

Несмотря на то что интуитивно эта идея представляется весьма далекой от забот одинокого клиента, все же можно идентифицировать некоторые потенциальные преимущества проявления личной активности. Во-пер-

вых, считается, что умение быть наедине с собой повышает умение поддерживать близкие связи. Таким образом, усовершенствование способности какого-либо человека быть одному должно усовершенствовать его способность вступать в тесные связи с другими людьми. Янг [см. с. 552—592 наст. изд.] обнаружил, что многие одинокие люди в действительности боятся оставаться одни, и, хотя это звучит парадоксально, как только они преодолевают свой страх одиночества, им гораздо легче удаются попытки завязать дружеские связи. Более того, пробуждение активности, которая не зависит от наличия других людей или сотрудничества с ними, может увеличить у одинокого человека чувство самоконтроля [Replau et al., 1979b].

Во-вторых, данные предварительных исследований подтверждают, что увеличение частоты действий, доставляющих удовольствие, в том числе несоциальной деятельности, имеет высокую ценность в качестве компонента лечения депрессии [Lewinsohn, Biglan & Zeiss, 1976]. Подходы, ориентированные на активность, базируются на точке зрения, согласно которой настроение и активность причинно связаны, а также на данных, свидетельствующих о том, что люди, находящиеся в состоянии депрессии, обычно мало занимаются укрепляющей их деятельностью [MacPhillamy & Lewinsohn 1974]. Возрастание частоты действий одного человека, приносящих ему удовлетворение, может быть особенно полезным дополнительным руководством по улучшению морального состояния клиентов, которые страдают не только от одиночества, но и от депрессии.

Наконец, если поощрение обращения клиентов к деятельности, доставляющей им удовольствие, выглядит всего лишь «наилучшим подспорьем» [Hornans, 1974], следует помнить, что социальный контакт влечет за собой не только «расходы», но и «вознаграждение» [Ledeger & Jackson, 1968b]. Реалистическая оценка как затрат, так и вознаграждения, связанных с социальным взаимодействием, может обеспечить одиноким клиентам более сбалансированную перспективу относительных достоинств социальной и несоциальной деятельности.

Что нужно иметь в виду при лечении?

При лечении одиноких клиентов мы рекомендуем соблюдать осторожность, когда в качестве цели медицинского вмешательства определяем установление той или иной формы отношений. Мы хотим подчеркнуть потенциальную ценность концептуализации дефицита социальных связей в понятиях специфических и при этом недостающих социальных вознаграждений, или обменов. С точки зрения лечения подобная концептуализация дает более широкое понимание целей исследования, включая в них (и обращая на них особое внимание) и социальные явления, и социальные отношения.

Несмотря на то что одинокие люди, вероятнее всего, скажут, что им нужен «один-единственный человек» [см. с. 275—300 наст. изд.] или «романтический партнер» [см. с. 384—410 наст. изд.], они вряд ли представляют себе психологическое значение целей исследования. Даже Вейс [Weiss, 1973], который считает, что единственным способом облегчения одиночества служит установление новых связей, тем не менее предупреждает, что «борьба за предмет привязанности» трудна и связана с риском, в том числе с риском испытать социальные затруднения или поторопиться с приносящим беспокойство выбором партнера. Кроме того, обладание подобными связями не обязательно защитит человека от чувства одиночества, особенно в том случае, если они не обеспечивают серьезных социальных обменов. Например, некоторые одинокие люди не могут найти время, чтобы спланировать удовлетворяющую их деятельность совместно с их друзьями или партнерами.

Не так давно Янг [см. с. 552—592 наст. изд.] разработал модель лечения, которое начинается с того, что одинокий клиент вовлекается в такую деятельность, которая приносит ему удовольствие; это влечет за собой приобретение клиентом причинных социальных связей, а затем и развитие интимных долговременных отношений. Последовательная смена различных целей в процессе лечения, возможно, представляет собой жизнеспособную альтернативу выбору в качестве единственной цели лечения «поиски кого-то единственного». Данная идея совместима с несколькими специфическими мо-

делями медицинского вмешательства, которые будут описаны ниже.

Проблемы разработки удовлетворительных отношений

Выше был представлен анализ существенных элементов удовлетворительных социальных отношений, нехватка которых ведет к одиночеству. Сейчас мы рассмотрим специфические проблемы, приводящие к дефициту социальных связей.

Не существует единственной универсальной проблемы, которая приводила бы к одиночеству; дефицит социальных связей может быть вызван многими потенциальными трудностями. Полезно различать трудности, связанные с установлением новых отношений, сохранением приносящих удовлетворение отношений и распадом отношений [Levinger, in press].

Установление новых отношений

Для многих одиноких людей главная трудность заключается в том, как начать новые отношения, — найти человека, которому можно доверять, завести новых друзей, влюбиться. Антропологи предполагают, что данная проблема, возможно, гораздо острее стоит для американцев, чем для представителей других культур, в которых нет такой большой свободы выбора социальных связей. Брейн анализировал культуры, в которых заключение брака и даже оформление дружеских отношений гарантируют, что любой человек получит те социальные связи, которые в этой культуре считаются существенными. Он писал:

«Мы переоцениваем необходимость выбора наших друзей и жен. Мы осуждаем браки по расчету... Все дело в выборе! Однако свобода выбора часто означает, что он вообще никогда не делается — отсюда старые девы с их несбывшимися надеждами, люди, не имеющие друзей, одинокие» [Vgain, 1976, p. 19].

При установлении новых отношений могут возникнуть некоторые специфические проблемы.

Социальные возможности

Несмотря на то что американцы считаются свободными в выборе своих партнеров, на установление ими новых отношений оказывают свое действие многочисленные факторы. Некоторые из них носят основополагающий характер; это — время, расстояния и деньги. Бедный студент, который испытывает всю тяжесть полного курса обучения и жесткого расписания, у которого даже на сон остается совсем немного времени, предоставлен самому себе, когда надо заводить друзей. Лесник-пожарный, который живет в лесу, располагает небольшими возможностями встречаться с людьми. Одиноким родителям со скромным бюджетом лишены возможности нанять няню, чтобы выкроить время для собственной социализации.

Подобные влияния могут ограничить также и «резерв возможного выбора» человека — круг людей, которых мы считаем подходящими в качестве друзей или возлюбленных. Мы стремимся выглядеть привлекательными в глазах людей, имеющих сходные с нами интересы, ценности, общественное лицо и моральный облик [Rubin, 1973]. Поэтому проблема гармонии человека с его (или ее) социальной средой имеет большое значение. Люди, которые «отличны» от тех, кто их окружает, — единственная верная семья в округе, одинокий старик в многоквартирном доме — по всей вероятности, имеют меньше возможностей завязать новые связи [ср.: Blau, 1961]. Сошлемся на пример подобного воздействия, заимствованный из исследований о влиянии соотношения полов на повторные браки между пожилыми людьми. Из-за того, что мужчины обычно умирают в гораздо более молодом возрасте, чем женщины, в популяции пожилых людей непропорционально велика доля женщин [см. с. 485—511 наст. изд.]. Неудивительно, что у пожилых вдовцов вероятность вступить в повторный брак гораздо выше, чем у пожилых вдов. Чтобы понять корни одиночества, очень важно признать влияние социальных возможностей. Иногда самое эффективное медицинское вмешательство в одиночество может состоять в том, чтобы побудить человека изменить свою социальную среду — сменить работу, переехать в новый район, присоединиться к новой группе, а не измениться самому.

Личностные проблемы

Успешное вступление в новую систему отношений может быть затруднено недостаточностью социальных навыков, социальной обеспокоенностью, ощущением своего поражения. Для некоторых людей нехватка социальных навыков представляет серьезную проблему. К наиболее уместным в данном случае навыкам можно отнести умение поставить себя (это относится и к внешности, и к поведению), социальную уверенность в себе (преодоление застенчивости, взятие инициативы на себя), умение войти в ту или иную роль (как это предписывается в различных сообществах и возрастных группах) и навыки общения. Другая проблема может возникнуть из-за того, что одинокие люди часто испытывают тревогу. Некоторых людей тревога может заставить избегать социальных взаимодействий. Но, по-видимому, одинокие люди гораздо чаще пытаются общаться, несмотря на все свои страхи [Sullivan, 1953]. В подобных случаях тревога может совмещаться с эффективным выполнением социальных функций. Наконец, большое значение имеют когнитивные факторы. У людей могут быть совершенно нереальные стандарты возможного выбора «своих» партнеров, искаженные представления о самом себе и своих взаимодействиях с другими, может отсутствовать самоуважение.

Сохранение удовлетворительных отношений

Люди могут быть одинокими даже в системе отношений. Подобно тому как быть одному совсем не обязательно означает быть одиноким, точно так же наличие семьи или друзей не вполне гарантирует избавление от одиночества. Об одиночестве, возникающем в системе отношений, мы знаем относительно немного. Здесь возможны три вида проблем — разлука, ограниченность окружения, качество отношений.

Разлука

Физическое отделение от семьи и друзей происходит в американском обществе довольно часто. Такие собы-

тия, как перемещение в новое сообщество, отъезд в летний лагерь или колледж, нахождение в течение длительного времени в таких социальных институтах, как больница или армия, — все это влияет на социальные связи. Отделение уменьшает частоту взаимодействий, делает менее доступным удовлетворение, обеспечиваемое такими отношениями; оно может породить опасения, что разлука ослабит связи. Существует много доказательств, подтверждающих, что физическое отделение ставит людей на грань одиночества. Например, Вейс [Weiss, 1973], Вейсман и Пейкел [Weissman & Paykel, 1974] описали затруднения, испытываемые женами муниципальных служащих, когда работа мужа вынуждает их переселяться на новое место. Дьювелл [Duvall, 1945] изучал одиночество жен военнослужащих во время войны.

Ограниченность окружения

Больше всего пользы приносит людям наличие богатых и многообразных социальных связей, в том числе дружеских, любовных и семейных [Weiss, 1974]. С этой точки зрения человек может быть одиноким несмотря на то, что обладает некоторыми связями; подобное происходит в тех случаях, когда отсутствуют другие важные связи. Следовательно, одинокая домохозяйка может быть вполне удовлетворена своим браком, но ей может не хватать общества подруг. В таких случаях очень важно, чтобы терапевт выявил недостаточность всего социального окружения человека, а не принимал за доказанное, что состоящий в браке одинокий человек обеспокоен именно своим браком.

Качество отношений

Одиночество может возникнуть не только в результате отсутствия связей, но и из-за неудовлетворенности качеством существующих отношений. Действительно, как только преодолевается некоторый количественный порог человеческих отношений, оказывается, что детерминантой одиночества в гораздо большей мере является неудовлетворенность их качеством [см. с. 384—410 наст. изд.]. Мы мало знаем о таких сторонах отношений, которые играют решающую роль в предупреж-

дении чувства одиночества. Возможно, решающее значение имеют проблемы общения, сопереживания, «чувство понимания». В той мере, в какой конкуренция и конфликт позволяют открытое самовыражение, они тоже могут быть связаны с одиночеством. Вот какие семейные отношения описал Гуди: «Атмосфера без смеха и веселья и угрюмая мрачность наполняют дом. Члены семьи не обсуждают друг с другом своих проблем и переживаний, общение сведено до минимума» [Goode, 1961, p. 441]. Описанная ситуация иллюстрирует то, что Левингер [Levinger, 1979] назвал «пустой раковиной» брака, а именно отношения, которые приносят брачным партнерам мало удовлетворения, но сохраняются ради детей или в силу других обстоятельств, препятствующих разводу.

Завершение отношений

В конце концов все социальные отношения получают свое завершение — или из-за смерти одного из партнеров, или благодаря разрыву отношений либо разводу. Когда отношениям наступает конец, люди часто испытывают не только одиночество, но и горе. Вейс различает два указанных переживания. Горе — это «синдром шока, протеста, гнева, боли, обжигающей печали, вызванной травмирующей утратой» [Weiss, 1973, p. 16]. Напротив, одиночество — это реакция на отсутствие любимого человека, а не на его потерю. При изучении реакций на распад отношений основное внимание уделялось семейным отношениям (особенно брачным), а не дружбе. В этом находит свое выражение предположение, согласно которому потеря близкого родственника травмирует человека гораздо сильнее, а также то обстоятельство, что дружба не переходит формально в иной статус, как в случаях вдовства или развода. Существует несколько работ, в которых обсуждаются специальные проблемы развода [Goode, 1961; Levinger & Moles, 1979; Weiss, 1975] и вдовства [Lopata, 1979, 1982; Parkes, 1972].

Руководство по медицинскому вмешательству

При наличии многих факторов, способных вызвать у человека чувство одиночества, последнее может стать проблемой психотерапевтического характера. Ниже мы обсудим примеры, в которых первичной проблемой является какая-либо форма социального дефицита. Мы не обращаемся к лечению дефицита социальных связей, вторичного по отношению к такой серьезной психопатологии, как шизофрения [Schein, 1974], несмотря на то что некоторые из описываемых здесь руководств по медицинскому вмешательству могут иметь широкое применение. Кроме того, мы сосредоточили внимание только на таких стратегических направлениях лечения, которые пытаются умножить или улучшить социальные контакты. Руководства же по усиленному вовлечению в индивидуальную деятельность, доставляющую удовольствие, здесь не обсуждаются, несмотря на то что они часто могут принести пользу одиноким клиентам.

Замысел систематического медицинского вмешательства в одиночество возник недавно. В ранних работах исследователи-клиницисты, например Фромм-Рейхман [Fromm-Reichmann, 1959] и Салливан [Sullivan, 1953], первоначально намеревались дать терапевтам почувствовать, что одиночество — серьезная клиническая проблема, которой они напрасно пренебрегают. Эти авторы предлагали терапевтам проявить здесь инициативу и признать одиночество своих клиентов. Они также побуждали терапевтов внимательно проследить за своим собственным одиночеством. После публикации первых работ по данной теме появились новые книги и статьи, в которых анализировалась психодинамическая структура одиночества.

В большинстве психодинамических исследований предполагается, что одиночество можно успешно вылечить только с помощью интенсификации отношений терапевта и клиента. Согласно такой точке зрения, одна из задач терапии состоит в том, чтобы клиницист понял значение всего, что сообщает ему клиент, разделив с ним переживание одиночества [Burton, 1961; Fromm-Reichmann, 1959; Hobson, 1974]. Ледерман [Leiderman, 1969] предположил, что дифференциация собственного «Я» объекта — центральная проблема лечения, поскольку

ку тоска по другому человеку, а именно это переживается как одиночество, отражает неполноту или недифференцированность представлений объекта о себе самом. В других психодинамических исследованиях подчеркивалась боязнь одиноких людей вступить в интимные отношения или получить отказ в контакте [Gaev, 1976] и такие способы защиты от одиночества, как переадресация [Fromm-Reichmann, 1959] и критика действительности [Bell, 1956; Gaev, 1976]. Таким образом, психодинамические подходы отнюдь не породили большого количества исследований. Необходимы систематическое описание и оценка базирующихся на психодинамике способов лечения одиночества.

Ниже будут рассмотрены несколько имеющихся в нашем распоряжении стратегических направлений медицинского вмешательства, подходящих для лечения от одиночества. Большинство из этих работ имеет бихевиористскую и проблемную ориентацию. Обсуждению подлежат проблемы установления отношений, поддержания удовлетворительных отношений и завершения отношений.

Установление отношений

Подходы, цель которых помочь людям завязать новые отношения, включают тренинг социальных навыков, когнитивно-поведенческую терапию и группы застенчивости.

Тренинг социальных навыков

В исследованиях, описанных выше, говорилось о том, что некоторым одиноким людям недостает навыков, необходимых для того, чтобы завязывать и поддерживать социальные взаимодействия [Jones, 1982]. Дефицит социальных навыков назывался также в качестве причины имеющего место гетеросексуального беспокойства — серьезной проблемы, особенно среди подростков и молодежи [Martinson & Zerface, 1970]. Согласно гипотезе о дефиците навыков, социально обеспокоенные люди, возможно, никогда не обучались подобающему поведению или же, возможно, учились вести себя неподобающим образом [Bandura, 1969].

Программам улучшения социальных навыков было посвящено много исследований. В недавнем обзоре Каррен [Carran, 1977] пришел к выводу, что экспериментальные исследования подтверждают эффективность тренинга социальных навыков как способа лечения установленной обеспокоенности. Подобные тренировочные программы обращаются к бихевиористским методикам типа: моделирование, разыгрывание ролей, самонаблюдение (включая видеометоды) и домашние задания. Клиенты обучаются таким навыкам, как вступление в разговор, умение поддержать телефонные разговоры, умение делать и принимать комплименты; они учатся регулировать периоды молчания, поддерживать привлекаемость физических данных, повышать роль невербальных методов общения, изучают подходы к физической близости. Тренинг обычно имеет групповой характер и длится менее 10 недель.

На типовом занятии терапевт мог бы показать группе клиентов видеозапись, в которой дана модель некорректного вступления в разговор. Затем группа обсудила бы, каким образом можно лучше представить предложенную модель. Вслед за этим можно показать другую видеозапись, в которой модель разыгрывалась более корректно. Потом каждый клиент мог бы разыграть роль человека, завязывающего беседу, в то время как остальная группа наблюдала бы за ним. Иногда такое исполнение роли записывается на пленку, так что клиенты могут точно представить себе, что они делали. Занятие обычно заканчивается тем, что терапевт дает домашнее задание, которое нужно выполнить к следующему уроку, например вступить в беседу с незнакомым человеком.

В недавнем аналогичном терапевтическом исследовании [Jones, Hobbs & Hockenbury, 1980] определялась важность медицинского вмешательства, направленного на то, чтобы одинокие студенты колледжа больше оказывали внимания друг другу. Группа одиноких студентов обучалась умению проявлять повышенное внимание, которое демонстрировалось незнакомым людям в виде серии задач по взаимодействию. Тренинг состоял в моделировании и практике взаимодействий, а также в установлении обратной связи. По сравнению с двумя контрольными группами одиноких студентов, которые не получали инструкций по повышенному вниманию,

эти студенты, прошедшие курс тренинга, считали себя к моменту завершения исследования менее одинокими, менее неловкими и застенчивыми.

Исследование показывает, что тренинг социальных навыков полезен также социально изолированным детям [Asher & Renshaw, 1980; Gottman, Gonso & Schuler, 1976; Keller & Carlson, 1974; Oden & Asher, 1977]. Подобные программы используются бихевиористскими методиками, сопоставимыми с методиками, применяемыми ко взрослым. Многие из них были усовершенствованы для использования в школьных условиях. Оден и Ашер предупреждали исследователей и практиков, чтобы они проводили медицинское вмешательство, не накладывая на детей клейма, например приглашая принять участие в обследовании не только одиноких, но и неизолированных детей.

Специфические навыки, на которые обращают особое внимание программы тренинга социальных навыков, были выбраны главным образом из-за их бросающейся в глаза обоснованности, а не на базе эмпирических исследований, идентифицирующих основные компоненты этих навыков с социальными отношениями. По-видимому, важность различных навыков есть функция длительности отношений [Ciggan, 1977] и их типа (например, дружбы, сотрудничества или интимного партнерства [Oden, Asher, 1977]). Существующие программы тренинга социальных навыков, по-видимому, больше делают акцент на навыках, необходимых для вступления в новые отношения. Это необходимый исходный пункт для социально обеспокоенных или одиноких людей; однако большое значение имеют также навыки «углубления» отношений и умение улаживать проблемы, которые в них возникают. Уверенность в себе, бесконфликтность, надлежащая откровенность, видимо, наиболее важны при решении данной задачи. Возможно, в будущем исследователи попытаются идентифицировать специфические навыки, которые облегчат переход к более близким отношениям [Levinger & Snoek, 1972].

Когнитивно-бихевиоральная терапия

Не так давно получили свое развитие когнитивно ориентированные теории, помогающие клиентам узнать

и исправить недостатки в собственном способе мышления [Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979; Mahoney, 1974; Meichenbaum, 1977]. В наиболее перспективной из них и была разработана когнитивно-бихевиоральная модель лечения одиночества. Поскольку эта терапевтическая модель Янга подробно описывается в следующей статье, мы обсудим только ее ключевые моменты. Следует отметить, что когнитивно-бихевиоральные методики релевантны как по отношению к проблемам оптимизации и завершения отношений, так и по отношению к проблеме вступления в новые отношения.

Основная особенность когнитивно-бихевиоральной модели заключается в том, что клиентов учат распознавать автоматизм мышления и рассматривать такие мысли как гипотезы, требующие проверки, а не как факты. Например, в новых ситуациях социально обеспокоенные клиенты могут автоматически подумать: «Я буду валять дурака»; в результате они могут избежать подобных ситуаций. Терапевт должен заставить клиента проверить эту мысль эмпирически, допытываясь, сколько раз клиент действительно глупо вел себя в прошлом, обращаясь к клиенту с просьбой установить, сколько людей действительно испытывают интерес к оценке его поведения, заставляя клиента составить описание «дурацкого поведения» в какой-то определенный период, и т. д. Благодаря такому процессу проверки автоматического мышления клиенты часто обнаруживают несостоятельность своих допущений и альтернативных интерпретаций, которые, оказывается, можно будет пересмотреть.

Пепло и ее коллеги [Peplau et al., 1979b] подчеркнули, что мысли о своем поражении могут возникнуть у одиноких людей вследствие общей ошибочной оценки причин поведения. Люди могут недооценивать значение ситуативных причин одиночества и переоценивать важность личностных факторов. Люди могут недостаточно принимать во внимание изменчивость причин одиночества, что приводит к чувству безнадежности и стыда за самого себя. Те же исследователи, например, предположили, что внешность и социальные навыки можно усовершенствовать в гораздо большей степени, чем это допускает большинство одиноких людей. Таким образом, клиницисты, возможно, смогут помочь одиноким клиен-

там пересмотреть свои убеждения по поводу факторов, обусловивших их одиночество.

Гласс, Готтман и Шмарек [Glass, Gottman & Shmurak, 1976] успешно применяли когнитивно-бихевиоральные методики в сочетании с тренингом социальных навыков для лечения социально обеспокоенных преподавателей колледжа. Сначала клиенты наблюдали за человеком-моделью, высказывавшим критические мысли о себе самом в сложной социальной ситуации, например за женщиной, ведущим телефонный разговор с женщиной, которая не помнит его имени. Затем модель корректировалась терапевтом и снова проигрывалась ситуация с человеком-моделью, высказывавшим о себе положительные суждения. По сравнению с клиентами, прошедшими курс тренинга только социальных навыков, те люди, которые привыкли также и к когнитивным модификациям, вели себя гораздо более умело в новых социальных ситуациях, то есть в тех ситуациях, которые не проигрывались на тренировках. Обучившись методике, нацеленной на преодоление негативной самооценки, люди могут практиковаться на себе и применять ее в новых ситуациях.

Группы застенчивости

Нередко высказывались предположения о существовании связи между одиночеством, застенчивостью и подавлением склонности к социальному риску. Пилконис и его коллеги [Pilkonis & Zimbardo, 1979; Pilkonis, Heare & Klein, 1980] в качестве предпочтительного лечения застенчивости предлагали терапию малых групп. Они приняли методики тренинга социальных навыков и рекомендовали иметь двух терапевтов, которые смогут моделировать для членов группы межличностное поведение. Пилконис и Зимбардо [Pilkonis & Zimbardo, 1979] считали, что застенчивые люди, помимо выработки специфических социальных навыков, нуждаются в усовершенствовании адекватности стиля общей реакции. Они доказывали, в частности, что застенчивым людям нужно научиться структурировать социальные столкновения, которые вызывают тревогу своей неоднозначностью. В качестве примера подобного «структурирования» Пилконис и Зимбардо предложили застенчивым людям разрабатывать свой собственный

«сценарий» социальных взаимодействий, например «сценарий» добывания максимально возможной информации о своем партнере по разговору. Предварительно можно сказать, что обладание таким сценарием отвлекает застенчивого человека от его беспокойства.

Сохранение удовлетворительных отношений

В сущности, никто из исследователей не изучал одиночества, возникающего на фоне существующих отношений. Нам хотелось обратить внимание прежде всего на эту проблему.

Некоторые свойства социальных отношений (например, конфликт или затруднения в общении), которые могут ассоциироваться с одиночеством, по-видимому, лучше всего излечиваются при помощи брачной или парной терапии [Gurman & Rice, 1975; Jacobson & Margolin, 1979; Stuart, 1980]. Программы, подкрепленные супружеством [Olson, 1976; Otto, 1976; Patterson, Hops & Weiss, 1975], могут также использоваться для укрепления первичных отношений. Психодинамические формулировки, которые делают упор на боязни интимности, страхе перед обязательствами по отношению к партнеру и опасениях более сильной зависимости, представляют собой альтернативный способ концептуализировать источники одиночества в рамках продолжающихся отношений.

У некоторых людей, обладающих удовлетворительными первичными отношениями, одиночество может быть связано с ограниченностью круга социальных отношений. При наличии широко распространенного убеждения в том что брак должен удовлетворять большинство социальных потребностей человека [Gaev, 1976; Lederer & Jackson, 1968], легко предположить, что состоящие в браке («парные») индивиды никогда не бывают одинокими. Таким образом, рекомендуя клиницистам всегда давать оценку первичных отношений одинокого клиента, мы в то же время обращаем особое внимание на дефицит социального окружения, который может вызвать или усилить одиночество.

Завершение отношений

Одиночество, которое возникает в результате завершения значимых социальных отношений, отличается от одиночества, обязанного своим возникновением недостаточности связей или проблемам, появившимся в уже существующих отношениях. Вейс и его коллеги [Weiss, 1975, 1976] разработали программы, касающиеся одиночества, обязанного своим возникновением разрыву брачных отношений или потере близких людей.

Семинары для разведенных

Эта программа [Weiss, 1976] была разработана, чтобы смягчить чувства смятения, сомнения в себе, ощущения, что ты оказался на обочине жизни, которые сопровождают разрыв брачных отношений. Семинары для разведенных включают восемь еженедельных собраний, в которых принимают участие приблизительно тридцать мужчин и женщин, недавно порвавших супружеские узы. Каждое собрание начинается с 45-минутной лекции, прочитанной кем-либо из сотрудников, за которой следует дискуссия в малой группе, состоящей из 5—8 человек. Лекции включают такие вопросы, как эмоциональные реакции, сопровождающие разрыв, влияние разрыва на отношения с детьми, новые свидания. В заключение каждого собрания его участники получают возможность общаться при помощи развлечений.

Несмотря на то что не опубликовано никаких исследований, дающих оценку эффективности такого метода лечения, люди, участвующие в этой программе, оценивают ее положительно. Успех данной программы приписывается нескольким факторам. Во-первых, содержащаяся в лекции информация помогает участникам разобраться в реакциях, приводящих их в замешательство, иногда внушающих беспокойство. Вейс в качестве примера рассказывает о женщине, которая была обеспокоена своим стремлением вновь соединиться с бывшим мужем и которая описывала, какое облегчение она испытала, когда узнала на семинаре, что такие чувства вполне обычны и отражают устойчивую привязанность, существующую вопреки враждебности по отношению к бывшему супругу. Контакт с группой похожих на себя людей, поддерживающих друг друга, по-видимому, сводит на нет чувство

маргинальности, а вместе с тем дает возможность общаться с представителями противоположного пола. Наконец, подчеркивает Вейс, ценность такой группы заключается в том, что она просто помогает своим членам снова принять меры к тому, чтобы улучшить свою жизнь.

Семинары для людей, потерявших близких

Пытаясь распространить свой групповой метод лечения на тех, кто недавно лишился близких, Вейс [Weiss, 1976] столкнулся с неожиданными проблемами. В то время как для людей, недавно оформивших развод, объяснение природы горя, постигшего их при разрыве, не доставляло им каких-либо неудобств, аналогичные объяснения болезненно воспринимались людьми, потерявшими своих близких. В противоположность разведенным те, кто лишился близких, относились к преодолению своего горя не столь однозначно, поскольку они считали, что их боль отражает силу их чувства к покойному супругу. Вейс сообщает также, что люди, потерявшие супруга, меньше сомневаются в себе, чем разведенные; в результате они довольно скоро начинали возмущаться бестактностью и неловкостью попыток помочь им. Поэтому люди, потерявшие супруга, были менее терпимы к тем членам группы, чей способ поведения отличался от их собственного (например, к тем, кто был более разговорчив), а это означает, что необходимо тщательно скрывать от членов группы все попытки гарантировать их совместимость. Наконец, Вейс обнаружил, что, в то время как контакт между представителями противоположных полов приносит разведенным большую пользу, у вдов и вдовцов состояние траура отличается так сильно, что их совместное пребывание в одной группе приносило только вред. Предложенное Вейсом описание рабочих гипотез, стимулировавших разработку двух программ, а также проблем, с которыми пришлось столкнуться при их воплощении в жизнь, полезно для тех практиков, кто преждевременно применяет сходные групповые методы медицинского вмешательства. Вейс приходит к следующему выводу: «Любая программа, цель которой состоит в том, чтобы помочь людям в переходный период их жизни, должна быть и по содержанию, и по форме соответствовать характерным чертам того специфического переходного периода, к которому она относится» [Weiss, 1976, p. 225].

Стратегии самостоятельной помощи одиноким людям

До сих пор наше обсуждение было сосредоточено на том, каким образом одиноким людям могут помочь профессионалы. Однако большинство одиноких людей не обращается к профессиональной помощи. Например, в группе студентов-новичков [см. с. 384—410 наст. изд.] только 9% опрошенных заявили, что они когда-либо беседовали с консультантом или терапевтом по поводу того, каким образом преодолеть одиночество в течение первого года их пребывания в колледже. Аналогично этому, по данным Лопата, Хейнеман и Баум [Lopata, Heinemann & Baum, 1982], совсем немного вдов обращались за руководством к священнику, а еще меньше — к врачу. В большом обзоре психологии американцев [Gurin, Veroff & Feld, 1960] лишь 2% респондентов признались, что они обратились бы за профессиональной помощью, чтобы пережить «тревоги» или «несчастные периоды». Ниже будут рассмотрены работы, исследующие, каким образом люди справляются с одиночеством.

Что рассказывают одинокие люди о своем образе действий

Существующие данные о типичных рекомендациях избавления от одиночества базируются исключительно на самоотчетах. Две группы исследователей [Paloutzian & Ellison, 1982; см. также с. 275—300 наст. изд.] спрашивали людей о том, что они делают, когда «испытывают чувство одиночества». Обычно большинство ответов включали чтение, просмотр телевизионных программ, прослушивание музыки, еду, встречу с друзьями. При интерпретации этих данных следует иметь в виду, что в формулировке вопросов акцент делался на непосредственных ответных реакциях, при помощи которых люди могли облегчить чувство одиночества или отвлечь от него свое внимание. Полный анализ естественно протекающих ответных реакций на одиночество должен рассматривать не только непосредственный отклик на чувство одиночества, но и долгосрочные руководства, используемые людьми, чтобы улучшить их социальную жизнь. Кроме того, может оказаться полезным изучение не только поведенче-

ских реакций, но и когнитивных рекомендаций, которые применяются для избавления от одиночества.

Более полную информацию о способах избавления от одиночества предлагает исследование студентов — новичков колледжа, проведенное Кутрона, Пепло и Расселом. В конце первого года пребывания в колледже 162 студента были опрошены по поводу того, какие когнитивные и бихевиоральные способы они, возможно, применяли, чтобы преодолеть одиночество в течение учебного года. Как можно увидеть из табл. 2, студенты использовали широкий спектр различных способов поведения, когда чувствовали себя одинокими. Обычно студенты пытались вести себя таким образом, чтобы их поведение могло улучшить их социальную жизнь, например они были дружелюбнее к другим, помогли кому-нибудь еще, заботились о своей внешности. Студенты, возможно, пытались также противодействовать негативному воздействию одиночества на их самооужение, занимаясь такой индивидуальной деятельностью, которую они могли лучше выполнить. Многие студенты сообщали, что, когда они испытывали чувство одиночества, они упорно работали, чтобы преуспеть в

Таблица 2

Бихевиоральные способы, применяемые студентами колледжа, чтобы справиться с одиночеством^a (в %)

Способ	никогда	иногда	часто
Попытались быть более дружелюбными с другими людьми (например, приложить усилия с тем, чтобы заговорить с другими учащимися вашей группы, и т. д.)	2	62	36
Отвлеклись от чувства одиночества при помощи какой-нибудь умственной деятельности (например, чтения романа, просмотра передач ТВ, посещения кинотеатров и т. д.)	6	60	34
Занялись особенно напряженной работой, чтобы преуспеть в какой-либо деятельности (например, изучить сверхсложный материал при подготовке к экзаменам, затратить максимум усилий, чтобы попрактиковаться в работе на каком-нибудь приборе, попытаться заставить себя заниматься атлетикой и т. д.)	7	53	40
Сделали что-нибудь полезное для кого-нибудь еще (например, помогли однокурснику выполнить домашнее задание, добровольно выполнили какую-нибудь работу и т. д.)	7	64	29

Способ	никогда	иногда	часто
Сделали что-либо, что особенно вам удается (учебное задание, атлетика, творчество в области искусства, занятие спортом и т. д.)	7	66	27
Отвлеклись от чувства одиночества при помощи какой-нибудь физической деятельности (подтолкнули кого-то локтем, чтобы привлечь его внимание, поиграли в баскетбол, сделали покупку, вымыли машину и т. д.)	12	51	37
Попытались найти новые способы встречаться с людьми (например, вступили в клуб, переехали в общежитие, пошли на танцы и т. д.)	18	64	18
Предприняли что-нибудь, что сделало бы вас внешне более привлекательным для других (перешли на диету, купили новую одежду, переменили прическу и т. д.)	20	61	19
Сделали что-нибудь для улучшения своих социальных навыков (например, научились танцевать, научились быть более уверенным в себе, усовершенствовали свое умение вести разговор и т. д.)	25	66	9
Поговорили с другом или родственником о том, каким образом преодолеть ваше одиночество	40	45	15
Отвлеклись от чувства одиночества при помощи наркотиков или алкоголя	74	25	1
Поговорили с консультантом или терапевтом о способах преодоления вашего одиночества	91	6	3

^a Способы перечислены в порядке частоты их применения.

каком-либо виде деятельности, или занимались тем, что им лучше всего удавалось. Студенты говорили, что они с большей степенью успеха могут отвлечься от одиночества при помощи умственной или физической деятельности, а не при помощи наркотиков или алкоголя.

Чтобы облегчить бремя одиночества, студенты применяли также когнитивные способы (см. табл. 3). Когнитивные подходы применялись и к решению проблемы одиночества (то есть студенты размышляли о причинах своего одиночества и о том, что они могли бы сделать, чтобы преодолеть его), и в целях отвлечения от нее (серьезно думая о другом). Студенты также поддерживали свое самоуважение, размышляя о своих положительных качествах и о положительных аспектах своих социальных связей. Наименее популярными были изменения целей социальных отношений и размышления о пользе одно-

Когнитивные способы, применяемые студентами колледжа, чтобы справиться с одиночеством^a (в %)

Способ	никогда	иногда	часто
Размышляли о том, что можно сделать, чтобы преодолеть ваше одиночество	4	52	44
Напоминали себе, что в действительности у вас хорошие отношения с другими людьми	7	33	60
Попытались выяснить, почему вы были одиноки	7	54	39
Подумали о том, что у вас есть хорошие качества (например, задушевность, интеллигентность, чувствительность, непритязательность и т. д.)	7	68	25
Сказали себе, что ваше одиночество не вечно, что дела могут пойти лучше	10	38	52
Подумали о занятиях, в которых вы лучше всего преуспеваете (о вашем превосходстве в учебе, спорте, искусстве, поварском деле и т. д.)	10	47	23
Сказали себе, что большинство людей бывают одинокими в тот или иной период времени	11	56	33
Отвлеклись от чувства одиночества, серьезно задумавшись о чем-то другом (а не о вашем одиночестве)	13	61	26
Сказали себе, что вы слишком сильно реагируете на одиночество, что не должны были так расстраиваться	14	62	24
Подумали о возможной пользе испытанного вами одиночества (например, сказали себе, что научились быть уверенным в себе, что этот опыт помог вам духовно вырасти, и т. д.)	21	42	37
Изменили цели своих отношений с обществом (например, сказали себе, что быть популярным — не имеет никакого значения, что в этот период вашей жизни можете вполне нормально обойтись без возлюбленного или возлюбленной, и т. д.)	22	55	23

^a Способы перечислены в порядке частоты их применения.

чества. Студентов-новичков также просили ответить, что они делали, «чтобы встретить других людей», в течение первого года обучения в колледже. Многие студенты (61%) сообщили, что они считают, по крайней мере отчасти, хорошим способом встретить других людей групповой образ жизни в общежитии или в студенческой общине; 31% опрошенных заявили, что с этой целью вступили в клуб или какую-либо иную организацию. Другими по-

пулярными способами встреч с людьми служат вступление в разговор с незнакомыми в студенческом городке («например, в аудитории, библиотеке или в очереди в ожидании справки»), применяемое 90% студентов, и регулярное посещение особого «места сборищ» в студенческом городке (82%). Большинство студентов также посещают различные собрания и мероприятия в студенческом городке, например танцы (83%), а многие присоединяются к организованным активным формам отдыха (40%).

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что студенты колледжа применяют самую разнообразную тактику, чтобы улучшить свою социальную жизнь; большинство студентов, по-видимому, прибегают к комбинации способов. Сегодня мы еще не располагаем достаточными сведениями о том, какие факторы предрасполагают людей к тому, чтобы применить именно эти, а не какие-нибудь другие способы преодоления одиночества, что, по-видимому, составит важное направление будущих исследований.

Эффективность ответных реакций на преодоление одиночества

Для самих одиноких людей наибольший интерес, несомненно, представляет вопрос о том, какие действия по преодолению одиночества лучше всего приводят к успеху. Пелутциан и Эллисон [Paloutzian & Ellison, 1982] просили студентов колледжа оценить эффективность 23 таких реакций. К числу наиболее эффективных видов деятельности были отнесены беседы и встречи с друзьями, размышления наедине с самим собой, прослушивание музыки и (среди наиболее религиозных респондентов) молитва. Рассматривая эффективность ответных реакций на преодоление одиночества, полезно еще раз подчеркнуть различие между тактическими приемами, рассчитанными на кратковременное отвлечение от одиночества, и тактикой, которая приводит к возрастающей удовлетворенности своей социальной жизнью. Несмотря на то что чтение детективного романа может снять боль одиночества на один вечер, оно, вероятно, не сделает дефектное социальное окружение хорошим.

Изучая одиночество студентов-новичков, исследова-

тели обратились к этому вопросу, сравнив студентов, которые по-прежнему были одиноки в течение всего первого года обучения, с теми, кто преодолел свое одиночество за указанный период [см. с. 384—410 наст. изд.]. Студенты, которые к маю уже не чувствовали себя одинокими, не просто примирились с тем, что не расширили свои отношения с обществом; скорее, они сообщали, что развили более удовлетворительные отношения. Наибольшую пользу, по-видимому, приносили развивающиеся дружеские отношения, а не любовные романы, хотя и те и другие содействовали уменьшению одиночества. Студентов, которые оставались одинокими, по-прежнему не удовлетворяли их отношения с обществом. Сравнительный анализ факторов, характеризующих удачливых студентов и студентов-неудачников, привел к некоторым поразительным результатам. Не было обнаружено никакой четкой схемы, связывающей преодоление одиночества с какими-либо бихевиоральными или когнитивными способами, перечисленными в табл. 2 и 3. Студенты, которые оставались одинокими к концу первого года обучения в колледже, судя по их ответам, выполняли много тех же самых действий, что и студенты, преодолевшие свое одиночество. Различие между двумя этими группами коренилось в первоначальных подходах и самооценках. Впервые приехав в колледж, те студенты, которым в конце концов удалось создать удовлетворительные отношения, отличались более высоким самоуважением, более высокими ожиданиями удовлетворительных отношений в будущем и были менее склонны приписывать свое одиночество исключительно самим себе.

Имеющаяся в нашем распоряжении информация о способах самолечения от одиночества не содержит четких рекомендаций, позволяющих избавиться от одиночества. В будущем исследователи должны уделить внимание следующим вопросам. Во-первых, необходимо тщательно изучить, каким образом люди действительно избавляются от одиночества. Данные самоотчетов не дают полного представления о том, что же предпринимают одинокие люди, чтобы преодолеть это состояние. Во-вторых, нам нужно больше знать о комбинациях различных ответных реакций, позволяющих преодолеть одиночество. Например, просмотр телевизионных программ не всегда дает эффект в качестве единственного средства решения проблемы одиночества, однако люди, которые активно за-

нялись этим порой весьма рискованным делом — встречами с новыми людьми, — могут вдруг обнаружить, что, проведя вечер перед телевизором, они набрались свежих сил. В-третьих, нам нужно узнать, как и где человеку лучше всего встречаться с другими людьми. Студенты колледжа могут «околачиваться» в библиотеке или кафе-терии и внезапно наткнуться на других молодых людей, которые, вероятно, в какой-то мере разделяют их интересы. Но где могут встретить друзей или любимых изолированные от мира домохозяйки, одинокие люди средних лет или пожилые вдовы? Были бы очень полезны исследования относительной эффективности сложившихся организаций, цели которых не имеют прямого отношения к дружбе (например, церкви, Сьерра-клубы, школы для взрослых), по сравнению с «бизнесом для одиноких» (например, барами свиданий, службой знакомств по фотографии, квартирными комплексами для одиноких). В-четвертых, имеющиеся данные позволяют сделать вывод, что в смягчении одиночества решающая роль принадлежит друзьям. Несмотря на то что американцы стремятся идеализировать «любовные» отношения как панацею от всех бед, может случиться так, что односторонне нацеленный поиск партнера по любовному роману (вплоть до полного исключения углубляющихся дружеских отношений) станет довольно рискованным методом оказания помощи самому себе. В конце концов большинство людей успешно преодолевают случайные приступы одиночества. Надеемся, что будущие исследования прольют свет на этот процесс приспособления к происходящим в нашей социальной жизни переменам, так что все мы сможем переходить от одних социальных связей к другим более легко.

Предупреждение одиночества

Размышляя о способах предупреждения одиночества, очень важно остерегаться широко распространенных, но ложных предрассудков. Например, существует мнение, что усилившаяся географическая мобильность современного общества придала одиночеству характер эпидемии. В действительности эмпирические данные показывают, что масштабы мобильности оставались относительно неизменными с 1800 г. по настоящее время [Fischer, 1977;

Thernstrom, 1973]. Предпринятое Рубинстайн и Шейвером [см. с. 275—300 наст. изд.] исследование американцев всех возрастов не обнаружило зависимости между одиночеством в данный момент и частотой их передвижений с места на место, происходивших в течение всей жизни. Несмотря на то что непосредственное воздействие перемещения часто приводит к разрыву существующих социальных связей и возникновению одиночества, это все же типичные кратковременные эффекты. Одиночество, вызванное географической мобильностью, вероятно, распространено в наши дни не больше, чем в прошлом веке. Аналогичным образом благоразумие велит нам остерегаться ностальгических предрассудков по поводу «распада сообщества», приписываемого современной городской жизни [Fischer, 1977]. Дело заключается в том, что предписания при лечении одиночества должны базироваться на точном диагнозе проблем, а не на культурологических мифах. К числу социокультурных факторов, которые, как мы подозреваем, вызывают одиночество, относятся социальный позор, связанный с тем, что человек живет одиноко (либо проводит время уединенно, либо не состоит в браке), и обусловленная данной культурой сосредоточенность на любовных отношениях [Brain, 1976; Gordon, 1976]. Мы предлагаем считать более приемлемыми иные стили жизни, чем традиционный брак. Мы также настаиваем на том, что необходимо ослабить давление «устремленности» к любовным отношениям и что более высокий статус должны получить иные формы социальных связей, в частности дружба.

Помочь преодолеть одиночество могли бы также изменения специфических социальных институтов, например школ или общежитий колледжей. Халлинан [Hallinan, 1979] установил, например, что характеристики классных комнат начальной школы влияют на дружбу среди детей. Социальная психология дает нам большую информацию о том, каким образом можно содействовать развитию дружеских отношений благодаря применению структуры социальных взаимодействий, а не благодаря переменам в самих людях. Исследования по межличностной привлекательности [Huston & Levinger, 1978; Rubin, 1973] и по теории социального контакта [Amir, 1969] подчеркивают, что возможности для неформальных социальных контактов — разговор в прачечной многоквартирного дома, наличие общественной столовой на работе — могут послу-

жить начальной стадией новых отношений. Дальнейшему углублению отношений содействует и то обстоятельство, что люди — иногда по необходимости, а не по собственному выбору — совместно трудятся ради достижения серьезных, общих для них целей. Именно такая обусловленная совместной работой взаимозависимость, по-видимому, характеризует удовлетворительные отношения в семье и с друзьями. Напротив, конкуренция часто служит барьером для удовлетворительных отношений.

Эти общие принципы имеют много практических применений. Например, переход к жизни в колледже легче переносят те студенты, которых поселили в небольших кооперативных домиках, где они совместно готовят себе еду и убирают помещение, чем для тех, кого поселили в огромных безликих корпусах. Основанные на таких принципах новаторские методы лечения школьников были разработаны Аронсоном и его сотрудниками [Aronson et al., 1978]. Аронсон доказал, что начальные школы часто служат местом проявления недружелюбия и конкуренции. Заинтересовавшись в особенности влиянием подобной среды на маленьких детей, Аронсон предположил следующее: «Было бы очень хорошо, если бы базисный процесс удалось изменить таким образом, чтобы дети учились любить и доверять друг другу не во внеаудиторной деятельности, но в ходе их обучения чтению, письму и арифметике» [р. 123]. Для этой цели Аронсон и его коллеги разработали новый инструкционный метод, методику «класса-пилы», согласно которой детей разбивают на небольшие учебные группы. В таких группах каждый ребенок получает на уроке разную информацию; усвоение материала требует, чтобы он учился у других детей и в свою очередь учил их тому, что извлек из своей части задания. Таким образом, совместная деятельность строится по схеме вознаграждения. Оценочные исследования показали, что в «классе-пиле» дети проявляют больше любви друг к другу и больше самоуважения, чем их сверстники в традиционных классных комнатах. Несмотря на то что для лечения одиночества не было назначено специально медицинского вмешательства, исследователям удалось уменьшить социальную изоляцию детей и усилить их дружелюбие благодаря новой структуре классных инструкций.

Можно было бы разработать и другие виды вмешательства, основанного на создании сообщества, начиная

с профилактического тренинга социальных навыков у детей [Sugai, 1978] и кончая программами для групп, которые известны как группы высокого риска возникновения и углубления одиночества, например для детей разведенных родителей [Shaver & Rubenstein, 1980].

Заключение

В данной главе затронуты многие вопросы, касающиеся природы одиночества и способов вмешательства с целью его преодоления. Из обсуждавшихся тем три заслуживают особого внимания.

Во-первых, многообразие факторов, которые приводят к одиночеству, должно соответствовать многообразию стратегий медицинского вмешательства. Мы предположили, что способы ослабления одиночества базируются на имплицитных допущениях, признающих важным наличие социального контакта. Особенно тщательно следует проверить распространенное представление, согласно которому сохранение первичного отношения (например, любовной связи) обеспечивает противоядие от одиночества. По нашему мнению, дружеские связи, социальное окружение и индивидуальная деятельность представляют собой альтернативу медицинскому вмешательству для оказания помощи одиноким.

Во-вторых, крайне необходимы проверенные на практике исследования по эффективности различных способов медицинского вмешательства. Такие исследования следует распространить и на оценку методов «самолечения», применяемых одинокими людьми.

В-третьих, помощь одиноким людям иногда должна состоять в том, чтобы изменить ситуацию, а не личность. Одиночество, возможно, часто означает несоответствие между личностью и средой. Пытаясь помочь одиноким людям, мы должны остерегаться стремления пристыдить их за их одиночество. Создать такие методы вмешательства в среду, которые не бросали бы тень на одинокого человека, — таков наш творческий вызов, брошенный исследователям проблемы одиночества.

**Одиночество,
депрессия и когнитивная терапия:
теория и ее применение**

Систематические подходы к лечению одиночества пока еще не найдены. Многие авторы предлагают здесь какие-то общие советы. Вейс рекомендует одиноким людям «направить свою энергию на проекты, дружеские связи, позаботиться о круге общения» [Weiss, 1973, p. 235]. Согласно предположению Тэннера, даже не смотря на то, что любящий человек всегда сталкивается с большим риском страдания, «чем больше мы берем на себя личную ответственность за последствия любви, тем менее одинокими мы становимся» [Tanner, 1973, p. 80]. Некоторые исследователи считают, что верное средство преодолеть одиночество — постараться лучше узнать себя, покончить с обидами и «соединиться с каким-либо другим человеком» [Rosenbaum & Rosenbaum, 1973]. Шульц советует одиноким людям в полной мере познать себя, разобраться в собственных чувствах и попытаться счастья в новой деятельности — до тех пор, пока «мы не начнем дорожить нашим одиночеством и ценить его, а в то же время наша потребность в контакте с людьми будет удовлетворена» [Schultz, 1976, p. 181].

Большинство таких советов, по-видимому, носит слишком общий характер, чтобы они могли по-настоящему помочь одиноким людям. В данной статье предлагается всеобъемлющий подход к лечению одиночества. Этот подход базируется на следующей посылке: одиночество, как и депрессия, представляет собой преимущественно когнитивный феномен; иными словами, точка зрения человека на его отношения в обществе — вот самая важная детерминанта удовлетворенности человека

своими дружескими связями и, следовательно, меры испытываемого им чувства одиночества.

К настоящему времени разработано несколько когнитивных подходов к одиночеству, в которых основное внимание уделяется именно когнитивной сфере [Cautela, 1969; Ellis & Greiger, 1977; Goldfried & Davison, 1976; Meichenbaum, 1977]. Подход к одиночеству, предлагаемый в настоящей статье, основывается прежде всего на когнитивной терапии Бека (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979). Основным доводом в пользу принятия этой системы психотерапии послужили тщательно проверенные исследования, показавшие, что подход Бека в высшей степени эффективен при лечении амбулаторных больных, страдающих депрессией [Rush, Beck, Kovacs & Hollon, 1977; Taylor & Marshall, 1977]. Далее, с точки зрения автора, терапия Бека по своей структуре более понятна для терапевтов, которым она предлагается, и ее легче приспособить к широкому кругу клинических проблем. В-третьих, наш клинический опыт, такой далекий от опыта Пенсильванского университета, наводит на мысль, что эти терапевтические принципы эффективны при лечении одиноких клиентов, несмотря на то что еще не опубликованы исследования, где наши мысли были бы реализованы.

В данной статье будет дан очерк теории одиночества, основанной на когнитивно-бихевиоральных принципах. Я вкратце приведу основные положения подхода Бека, потому что он формирует структуру, благодаря которой становятся понятными методы терапии одиночества. Я буду также обсуждать зависимость между одиночеством и депрессией — явлениями, которые, по моему убеждению, отличаясь друг от друга, тем не менее тесно переплетаются во многих выборках.

**Когнитивно-бихевиоральная
теория одиночества**

Определение

Я определяю одиночество как отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психического расстройства, которое связано с действительным или

воображаемым отсутствием таковых. Следовательно, я не назову одиноким человека, который в социальном плане лишен общества других людей, но не проявляет никаких признаков психического расстройства. Он или она могут быть довольными и наедине с собой. Более того, люди могут и не сознавать, что между их желаемыми и реально существующими отношениями может быть расхождение, однако я поставил бы им предварительный диагноз «одинокие», если бы они проявили один или несколько симптомов психического расстройства (например, тревогу, дисфорию, злоупотребление наркотиками), которые, по-видимому, явно зависят от характера неудовлетворительных социальных контактов. Наконец, я бы назвал одинокими таких людей, которые опечалены тем, что друзья не оправдывают их ожиданий, даже невзирая на то, что объективно отношения между ними могут выглядеть вполне адекватными.

Потери и подкрепления

Данное определение основывается на нескольких идеях. Во-первых, одиночество представляет собой не только когнитивный феномен. Я полагаю, что социальные отношения можно трактовать как особый класс подкрепления и что «законы», применимые к другим процессам подкрепления, точно таким же образом можно применить и к социальным отношениям [Young, 1979a]. Подобно тому, как человеку можно внушить считать плавание удовольствием, ему можно внушить считать доверие к другу вознаграждением. (Конечно, социальные отношения гораздо сложнее, поскольку они включают в себя взаимозависимость и взаимность.) Как и при других видах подкрепления, недостатки в области социальных отношений влекут за собой изменения поведения и эмоционального отклика людей.

Поэтому при определенных условиях одиночество отчасти можно рассматривать как отклик на отсутствие *важных социальных подкреплений* даже в том случае, если ничто не свидетельствует о существовании на *когнитивном* уровне разрыва между ожиданиями и реальностью. Верно и обратное утверждение: одиночество может оказаться устойчивым по той причине, что человек воспринимает отсутствие социальных подкреплений, даже при отсутствии реального их дефицита.

Даже в том случае, если человек осознает расхождение между желаемыми и действительными отношениями, для меня одного этого осознания недостаточно, чтобы назвать человека одиноким. Согласно моему определению одиночества, это расхождение должно сопровождаться одним или несколькими симптомами психического расстройства. Чаще всего такие симптомы включают в себя своеобразное состояние аффекта с негативной окраской. Специфический *тип* аффекта у одиноких людей будет варьировать. Например, в то время как одинокие люди чаще всего, по-видимому, жалуются на чувства печали и подавленности, некоторые из них говорят о том, что испытывают тревогу и страх, тогда как другие сообщают о гневе и горечи. Я не думаю, чтобы один симптом или совокупность симптомов определенного характера служили единственной характеристикой одиночества. Скорее, мне кажется, что люди по-разному справляются с одиночеством и что это доказывает многообразие симптомов.

Я склонен предположить, что в зависимости от того, как каждый человек интерпретирует свое одиночество, люди в итоге ассоциируют с одиночеством различные состояния аффекта. Когда обнаруживается разрыв между желаемыми и действительными отношениями, люди могут реагировать на это по-разному. Если они убеждены в том, что не умеют нормально функционировать без помощи других людей, они могут испытывать тревогу. Для дальнейшего объяснения данного понятия может оказаться полезной теория атрибуции [Michela, Replau & Weeks, 1980; см. также с. 169—191 наст. изд.]. Если люди винят в своем одиночестве *других* (внешняя атрибуция), например, если они говорят себе, что кто-то другой себялюбив, они будут испытывать чувство гнева и горечи. Если они будут убеждены, что *сами* виноваты в отсутствии у них близких друзей, так как они — унылые и скучные люди (внутренняя атрибуция), если они не верят, что сумеют изменить свою личность (устойчивая атрибуция), то, вероятно, они будут испытывать чувство печали, а со временем превратятся в больных, страдающих депрессией. Если они относятся к своим проблемам как к брошенному им вызову и полагают, что легко предотвратят разрыв отношений, если предпримут меры для углубления близких отношений, то они могут

и не испытывать каких-либо негативных эмоций и, следовательно, их нельзя называть одинокими. Согласно данному анализу, изменение интерпретации причин, из-за которых кто-либо стал одиноким, может изменить специфическое состояние аффекта (например, обусловить переход от печали к гневу), но не может по-настоящему облегчить одиночество.

Здесь важно отметить, что одиночество отчасти определяется через проявление какой-либо эмоции, имеющей негативную окраску, и что специфическая эмоция часто есть функция атрибуции, которую человек предпринимает, чтобы объяснить не удовлетворяющие его (или ее) социальные отношения.

Одиночество и депрессия

Когда я обсуждал проблему одиночества с другими клиницистами, они часто высказывали мнение, что одиночество — всего лишь разновидность депрессии, а не отдельное понятие, заслуживающее самостоятельного изучения. Мы не можем игнорировать клинические наблюдения, свидетельствующие о том, что одиночество и депрессия в значительной мере совпадают друг с другом. Эти наблюдения подтверждаются исследованиями, показывающими, что между одиночеством и депрессией существуют корреляции, варьирующие от 0,38 [Джонс, цит. по: Russell, Replau & Ferguson, 1978] до 0,71 [Young, 1975b], что зависит от изучаемой выборки и применяемых инструментов измерения.

Я полагаю, что такое совпадение можно объяснить главным образом при помощи когнитивной теории. Как я уже заметил выше, когда люди объясняют трудности в своих социальных отношениях не поддающимися изменению личными недостатками, они, вероятнее всего, чувствуют себя и одинокими и подавленными. Поскольку люди обычно винят в своем одиночестве себя, а не других; поскольку они считают, что затруднения в их отношениях с другими людьми вызваны не поддающимися изменению чертами личности, а не легко коррелируемым поведением — постольку нет ничего удивительного в том, что наиболее распространенными состояниями аффекта, сопровождающими одиночество, оказываются печаль и депрессия. Более того, депрессия часто характеризуется

глобальной тенденцией негативного отношения к жизни [Bragg, 1979]. Поэтому люди, страдающие депрессией, вероятно, склонны преувеличивать негативные аспекты своих отношений и, следовательно, чувствовать себя одинокими.

Это совпадение не служит препятствием для признания одиночества в качестве самостоятельной клинической проблемы. В действительности оно подчеркивает важность понимания одиночества, если мы собираемся эффективно лечить многих клиентов, страдающих депрессией. По-видимому, основной причиной и депрессии, и одиночества служит разрыв каких-то существенных отношений. Уикс, Мичела, Пепло и Брэгг [Weeks, Michela, Replau & Bragg, 1980] сообщают, что структурный анализ позволяет сделать вывод, что одиночество и депрессия — разные, хотя и зависимые друг от друга явления; что ни одно из этих явлений не служит причиной другого; что они, скорее всего, возникают по какой-то общей для них причине.

В идеале данная статья продемонстрирует, что изучение одиночества поможет нам лучше лечить депрессию, а изучение депрессии обеспечит более глубокое ее понимание, которое окажется полезным для одиноких клиентов.

Хроническое одиночество

Я провел различие [Beck & Young, 1978] между *преходящим* одиночеством, *ситуативным* одиночеством и *хроническим* одиночеством. Это различие, прежде всего, отражает продолжительность времени, в течение которого человек оставался одиноким. Хроническое одиночество испытывают люди, которые не были удовлетворены своими отношениями в течение двух и более лет подряд. Ситуативное и преходящее одиночество характеризует людей, у которых были удовлетворяющие их отношения, пока они не столкнулись или со специфическим кризисом, например смертью или разводом, или с предсказуемыми жизненными переменами наподобие отъезда из дома в колледж. В результате этого перехода они часто и подолгу испытывают чувство одиночества. Первоначально человек может оказаться в положении ситуативно одиноких людей, но если он не приспособится

к переменам в течение двух лет, то его затем следует отнести к категории хронически одиноких. Преходящее, или повседневное, одиночество включает краткие и случайные настроения одиночества.

Хронический характер одиночества — это критическое для понимания данного феномена измерение, хотя на него вообще не обращают внимания. Для клинициста совершенно очевидно, что взрослый человек, который в течение двенадцати лет находился в изоляции и страдает тяжелой формой депрессии, не похож на студента колледжа, который чувствует себя одиноким только в течение пяти месяцев, потому что он (или она) уехал(а) из дома. Несмотря на то что в своих ответах и первый и второй могут совершенно одинаково заявлять о том, что их не любят, что они отличаются от всех окружающих и не имеют друзей и т. д., основания, которые побудили обоих придерживаться таких убеждений, будут совершенно различными.

Хроническое одиночество, вероятно, связано с долговременным когнитивным и бихевиоральным дефицитом отношений с другими людьми, а не с временной ответной реакцией на новую среду. Люди, чье одиночество носит хронический характер, обычно имеют меньше близких и интимных отношений, чем те, у кого одиночество ситуативного характера. Эти различия отчасти получили подтверждение в сравнительном исследовании [Young, 1979b] студентов колледжа и взрослых амбулаторных пациентов. В другом исследовании [Spitzberg, дата публикации неизвестна] удалось установить, что люди, страдающие хроническим одиночеством, гораздо выше, чем те, кто испытывает ситуативное одиночество, ценят в общении именно понимание.

Напротив, я с полным основанием мог бы утверждать, что люди, страдающие ситуативным одиночеством, постареют в течение нескольких месяцев (или за более продолжительный период времени, если новая ситуация предоставляет ограниченные возможности) развить новые удовлетворительные отношения.

Способы определения хронического характера одиночества будут обсуждены ниже.

Бек подчеркивает влияние сознания на поведение и эмоции. Он утверждает, что то, каким образом индивид структурирует свой опыт, существенным образом связано с тем, что он чувствует и как действует. Эти личностные значения — взгляд на самого себя и на среду — образуют базис «внутренней реальности» человека [Beck, 1976, p. 50].

Например, мужчина, который убежден в том, что он безобразен и что женщины его отвергнут, может испытывать чувство печали и вести себя так, чтобы избежать ситуаций, где ему придется ухаживать за женщинами. Эти чувства и способы поведения могут обрести устойчивый характер, несмотря на то обстоятельство, что в действительности большинство женщин находят его привлекательным. Когда «внутренняя реальность» человека не соответствует «внешней реальности» в значимых соотношениях, он может испытывать эмоциональное расстройство, например депрессию, тревогу и чувство одиночества.

Бек обсуждает многообразные когнитивные явления, которые составляют внутреннюю реальность каждого индивида, в том числе образы, мысли, выраженные словами, автоматическое мышление, основополагающие допущения. Я вкратце остановлюсь на двух последних, так как они играют выдающуюся роль в терапии одиночества.

В начале своей работы Бек [Beck, 1976] заметил, что многие люди, страдающие депрессией, зачастую характеризуются двумя потоками мышления, протекающими в одно и то же время. Один поток они описывали терапевту при помощи слов; второй поток, однако, редко попадал в отчеты, и, казалось, им трудно было на нем сосредоточиться. Эти автоматические мысли, по-видимому, возникали очень быстро и были почти подсознательными. Более того, в них часто обнаруживались отклонения от реальности и логики. Бек назвал подобные мысли «когнитивными извращениями».

Чтобы объяснить, каким образом люди приобретают особое автоматическое мышление и искаженную структуру мышления, Бек вводит дополнительный конструкт — основополагающие допущения. Основополагающие допущения — это правила, ценности и стандарты, назначение

которых состоит в том, чтобы управлять поведением и детерминировать самооценки человека и даваемые им оценки другим людям. На языке Пиаже они представляют собой схему, лежащую в основе всей когнитивной структуры. К некоторым из этих допущений пациент приспосабливается с трудом, например к такому: «Если кто-то меня отвергает, значит, у меня не все в порядке».

Ниже будет дан краткий очерк принципов когнитивной терапии с объяснением роли автоматического мышления и допущений в методике лечения.

Когнитивная терапия Бека

Обзор

Когнитивная терапия имеет проблемную ориентацию. Терапевт и клиент вместе работают над тем, чтобы выделить в расстройстве клиента ряд проблем (психологических, ситуативных и межличностных), которые поддаются решению. Название «когнитивная терапия» применяется потому, что психические нарушения, по-видимому, часто происходят из специфических, привычных ошибок или неправильных мыслей. Например, клиенты могут слишком сурово судить себя, приходиться к нелогичным и неточным выводам, давать неверную интерпретацию жизненным стрессам, рассуждать, исходя из пораженческих допущений. Больше того, они часто не могут разработать адекватных планов или стратегий, позволяющих им иметь дело с внешними стрессами.

Представители когнитивной терапии разрабатывают вместе с клиентом структурную форму, позволяющую исправить эти ошибки, допускаемые в процессе мышления и при решении проблем. Он (или она) использует постепенный, поэтапный подход, который включает и когнитивные, и бихевиоральные методики.

Одна из важнейших характеристик когнитивной терапии — отношения сотрудничества между терапевтом и клиентом. В отличие от других бихевиорально ориентированных форм терапии, которые не принимают во внимание отношений между терапевтом и клиентом, когнитивная терапия придает большое значение межличностным качествам клинициста.

Представители когнитивной терапии пытаются вовлечь клиента как активного участника процесса лечения. Этот процесс начинается еще тогда, когда клиент и терапевт первоначально составляют список проблем, подлежащих решению. Затем клиент и терапевт выделяют приоритеты, основываясь на том, какие проблемы вызывают наибольшее расстройство, а какие лучше всего поддаются лечению в тот или иной момент. Терапевт объясняет рациональность каждого терапевтического вмешательства, периодически интересуется реакцией клиента на каждый этап лечения, предлагает выбор между альтернативными способами действий, приглашает клиента еженедельно суммировать его (или ее) понимание основных вопросов.

Поскольку когнитивная терапия носит относительно краткосрочный характер, краткое время, отведенное на каждое интервью, должно использоваться эффективно. Чтобы добиться этого, каждый терапевтический сеанс хорошо структурируется. В начале сеанса клиент и терапевт разрабатывают повестку дня, включая в нее наиболее подходящие вопросы, к которым они будут обращаться в течение терапевтического часа. Терапевт должен следовать повестке дня и не отклоняться от проблемы, даже если для этого потребуется деликатно прервать клиента, который потерял нить разговора или слишком «абстрагировался». Например, если клиенты дают неясное, непроверяемое объяснение источников своих проблем, терапевт может переключить их внимание на конкретные мысли, поведение и чувства и настоять на том, чтобы во время беседы обсуждалась только одна проблема.

Домашнее задание и завершение самостоятельной работы дома имеют решающее значение для успеха когнитивной терапии. Мы обнаружили, что если клиенты систематически не применяют в своей повседневной жизни понятий, которым они научились во время сеанса, то прогресс в лечении резко тормозится. Дальнейшая работа клиентов содействует усвоению ими результатов обучения и поощряет их самоконтроль.

Стимулируемое открытие и эмпиризм

После того как сотрудничество и структура взаимоотношений клиента и терапевта установлены, последние пытаются первоначально концептуализировать те погрешности мышления, эмоций, поведения, в которые можно вмешаться при решении проблем клиента. Этого можно добиться прежде всего, обучая клиента *контролировать* свои собственные эмоции и поведение в повседневной жизни, особенно в тех ситуациях, где клиент, по-видимому, испытывает самое сильное расстройство. Обычно клиент и терапевт договариваются о том, какие новые формы поведения и эмоции были бы более подходящими для курса лечения по сравнению с теми из них, которые клиент проявляет в настоящее время.

Следующая задача состоит в том, чтобы *изменить* неадаптивное поведение и эмоции. Возьмем в качестве примера клиента мужского пола, который чувствует себя одиноко и каждый вечер проводит дома один. Клиент и терапевт могут договориться, что будут работать над тем, как помочь клиенту встречаться с большим количеством людей. Иногда клиент просто не осознает, что он вовлечен в дисфункциональное поведение. В этих случаях он часто может сам корректировать проблему, прилагая больше усилий к тому, чтобы почаще выходить из дому. Напротив, он может осознавать неадаптивный характер своего поведения, но его никогда не обучали другому образу действий. Тогда терапевт может помочь ему попрактиковаться в новом поведении, например исполнить роль человека, пытающегося заговорить с незнакомым.

Однако чаще всего мы обнаруживаем, что клиент уже обладает специфическим автоматическим мышлением, которое мешает ему выполнить свою роль, когда он пытается освоить новое поведение. Когда клиент воображает, что завязывает разговор с потенциальным другом, он может подумать о себе: «Я скучный человек». В таких случаях когнитивная терапия помогает клиентам проверить и выразить словами те не дающие им покоя мысли, которые оказывают влияние на их действия и чувства. Обычно эти мысли можно выявить при помощи некоторых методик. Терапевт может попросить клиента вообразить себя в затруднительной си-

туации в элитарном баре. И так как клиент подробно описывает окружающую обстановку и события, а терапевт задает серию проверочных вопросов, они, вероятно, сумеют максимально выявить автоматические мысли, которые возникают у клиента в данный момент. Иногда эти мысли можно выявить, если терапевт и клиент разыгрывают ссору, разряжая таким образом обстановку в кабинете терапевта.

Вообще говоря, подобные автоматические мысли клиент считает вполне адекватными, хотя терапевту они часто кажутся нелогичными. Терапевт просит клиента временно отрешиться от убеждения в безусловной справедливости его мысли и вместо этого отнестись к ней как к гипотезе, которую нужно проверить. Терапевт и клиент совместно подбирают доказательства, подтверждающие его мысли и противоречащие ей, оценивают такие доказательства и приходят к определенным выводам. В итоге клиенты обучаются экспериментальному методу.

Благодаря этому процессу мышления клиент может понять, что его *восприятие* реальности отличается от самой реальности. Ставя эксперименты, чтобы проверить достоверность своего собственного автоматического мышления, клиент может обнаружить, что он игнорировал важную альтернативную информацию; что он никогда не имел данных, относящихся к некоторым из его убеждений; что он игнорировал логические противоречия в собственном образе мыслей; что он стыдил себя за ошибки, за которые в действительности ответственность несут другие; что он просмотрел реальные решения своих проблем. Клиент может также осознать, что он руководствовался именно такими соображениями о том, какой «должна быть» жизнь, и они всегда приводили его к поражению.

Что касается стиля бесед терапевта и клиента, то большую часть времени терапевт задает вопросы, а не прибегает к дидактическим утверждениям. При помощи вопросов терапевт показывает клиенту, как применять научный метод: «Какими доказательствами я располагаю?», «Достаточно ли этого, чтобы подтвердить мой вывод?», «Существуют ли альтернативные объяснения?». Таким образом, клиенты «открывают» несообразность своих автоматических мыслей и перестают обращать на них внимание. Подобный процесс стимулируемо-

го открытия при помощи индуктивной системы вопросов широко распространен в практике преподавания и служит существенным элементом когнитивной терапии.

Следует помнить, что когнитивная структура клиентов изменяется, а вместе с ней изменяются их поведение и эмоции. Это постепенный процесс, и первоначально у терапевта не должно быть слишком больших ожиданий относительно его результатов.

Мне хотелось бы в данном случае подчеркнуть следующий момент: полезно будет рассматривать терапию как систематическую поэтапную последовательность — от менее сложных к самым сложным переменам. Обычно указанный процесс начинает ускоряться, так как здесь взаимодействуют три компонента — эмоции, поведение и сознание.

О том, как эту общую модель когнитивной терапии можно применить к специфическим проблемам одиноких клиентов, и пойдет далее речь.

Когнитивная терапия одиночества

Прежде чем описывать когнитивную терапию, мне хотелось бы подчеркнуть, что данный подход основан прежде всего на моем клиническом опыте и опыте других терапевтов нашего центра. Терапия применялась к взрослым амбулаторным пациентам самого различного возраста; большинство из них — принадлежащие к среднему классу белые американцы с диагнозом депрессивного невроза. Одиночество у многих из них длилось уже несколько лет; следовательно, клиентов можно будет отнести к группе хронически одиноких.

Но вместе с тем трудно, на мой взгляд, представить, как описываемая ниже терапия была бы модифицирована для людей, находящихся в положении ситуативного одиночества. Кроме того, я бы подчеркнул, что я не проверял эмпирической достоверности ступеней развития иерархии и групп одиночества. Я выделил их на основе нашего клинического опыта, а не на основе экспериментального исследования или какой-либо априорной теоретической модели.

Следует, однако, подчеркнуть: пока еще рано предсказывать, какой срок потребуется для полного курса лечения одиночества; некоторые клиенты преодолевают

одиночество за 12 недель, тогда как другие продолжают лечиться больше года.

Диагноз и базисные данные

Чтобы диагностировать одиночество, я разработал опросник, состоящий из 19 пунктов [Young, 1979b; см. табл. 1] и базирующийся на тех типах отношений, которых, как часто считают одинокие клиенты, им недостает в жизни. В клинической практике опросник одиночества следует применять вместе со стандартной проверкой состояния умственного здоровья, общей историей и другими психометрическими инструментами, наподобие опросника депрессии Бека и SCL-90 [Derogatis, Rickels & Rock, 1976]. За время диагностической фазы клиницист должен попытаться установить, является ли одиночество первичной или вторичной проблемой пациента и не преобладают ли в его состоянии другие клинические расстройства, наподобие депрессии или тревоги. Сделав все это, важно определить, сколько времени клиент испытывает чувство одиночества и какие события (если таковые вообще имели место) послужили непосредственным поводом возникновения последней стадии одиночества.

В результате такой постановки диагноза клиницисты получили возможность определить, должна ли терапия сосредоточиться на проблеме одиночества, и если должна, то является ли одиночество хроническим или ситуационным.

Следующий шаг в лечении клиентов, у которых в результате постановки диагноза выявлено первичное хроническое или ситуативное одиночество, состоит в том, чтобы получить подробные базисные данные, раскрывающие схему социальных отношений клиента в течение последних двух лет.

И здесь полезной формой для получения такой информации, как оказалось, является карта дружбы (см. табл. 2).

Обратимся опять к примеру того клиента мужского пола, на который мы ссылались раньше. Терапевт должен попросить клиента перечислить имена всех его друзей и близких членов семьи в последний двухлетний период. Затем он оценивает каждого указанного друга с помощью

10-балльной шкалы по частоте контактов, открытости, взаимной заботе и физической близости.

Итак, с помощью шкалы *частоты* измеряется то количество времени, которое клиент и его друг проводят вместе в обычный месяц в пик их отношений. Один балл (1) будет указывать на то, что ежемесячно они проводят вместе один вечер, тогда как 10 баллов (10) будут означать, что они вместе живут и вместе проводят почти все вечера.

Параметр *открытости* показывает, в какой мере клиент способен обсуждать с друзьями свои личные мысли и чувства. Низкие баллы указывали бы на такие дружеские отношения, когда обсуждаются явно поверхностные темы, вроде любимых кинофильмов или планов на уик-энд; высокие баллы соответствуют таким отношениям, где могут обсуждаться самые интимные проблемы.

Баллы *заботливости*, которые предлагает нам карта дружбы, отражают представления клиента о том, насколько он и его друг доверяют друг другу и могут положиться друг на друга в критические моменты. Низкие баллы означают, что ни клиент, ни его друг ничем не поступятся для другого; высокие баллы означают, что они оба готовы многим пожертвовать друг для друга.

Оценка *физической близости* включает сведения о регулярности сексуальных контактов и удовлетворенности, получаемой от них клиентом в разгар этих отношений. Нулевой балл (0) указывает на отсутствие сексуального компонента в системе отношений, тогда как десять баллов (10) говорят о регулярном и удовлетворительном сексуальном обмене. Наконец, клиент называет приблизительные даты установления отношений с каждым из друзей и объясняет, почему дружба окончилась или угасает.

Опросник одиночества Янга

Таблица 1

В этом опроснике имеются группы утверждений. Прочтите, пожалуйста, внимательно каждую группу утверждений. Затем в каждой группе выберите одно утверждение, которое описывает вас лучше всего. Обведите кружком номер утверждения, которое вы выбрали. Если окажется, что несколько утверждений в группе применимы к вам одинаково хорошо, обведите каждое из них. *Непрерывно прочтите все утверждения в каждой группе, прежде чем сделать ваш выбор.*

1. 0. Когда я хочу что-нибудь сделать ради собственного удовольствия, я всегда могу найти кого-нибудь, кто присоединится ко мне.

1. Иногда что-то приходится полностью делать самому, даже если мне хочется, чтобы кто-нибудь присоединился ко мне.
2. Я часто обеспокоен тем, что нет никого, к кому я мог бы пойти и что-то делать вместе с ним.
3. Меня очень тревожит, что нет никого, к кому я мог бы пойти и что-то делать вместе с ним.
2. 0. У меня есть группа близких друзей, и я ощущаю себя ее частицей.
 1. Я не уверен, что действительно принадлежу к какой-либо тесной дружеской группе.
 2. Меня часто беспокоит, что я не ощущаю себя частью какой-либо тесной дружеской группы.
 3. Меня очень тревожит, что у меня нет группы близких друзей.
3. 0. У меня почти всегда найдется кто-нибудь, с кем я могу провести время, когда не хочу быть один.
 1. Иногда я бываю один, когда предпочел бы находиться среди других людей.
 2. Меня беспокоит, что я часто бываю один, когда предпочел бы провести время с другими людьми.
 3. Меня очень тревожит, что я так часто бываю один.
4. 0. У меня много общего с другими людьми, которых я знаю.
 1. Я хочу, чтобы мои ценности и интересы были больше похожи на ценности и интересы других людей, которых я знаю.
 2. Меня часто беспокоит, что я отличаюсь от других людей, которых я знаю.
 3. Меня очень тревожит, что я так сильно отличаюсь от других людей.
5. 0. Я чувствую, что вполне соответствую людям, которые меня окружают.
 1. Иногда я чувствую, что не соответствую людям, которые меня окружают.
 2. Меня часто беспокоит, что я чувствую себя изолированным от окружающих меня людей.
 3. Меня очень тревожит, каким изолированным от других людей я себя чувствую.
6. 0. Рядом со мной всегда находится кто-то, кто действительно понимает меня.
 1. Я не уверен, что поблизости есть кто-то, кто действительно понимает меня.
 2. Меня часто беспокоит, что поблизости нет никого, кто понимал бы меня.
 3. Меня очень тревожит, что никто не понимает меня по-настоящему.
7. 0. Рядом со мной есть человек, которому по-настоящему интересны мои рассказы о моих личных переживаниях.
 1. Я не уверен, что кто-нибудь рядом со мной действительно испытывает интерес к моим рассказам о моих личных чувствах.
 2. Меня часто беспокоит, что возле меня нет никого, кого по-настоящему интересовали бы мои рассказы о моих личных чувствах.
 3. Меня очень тревожит, что никого по-настоящему не интересуют мои рассказы о моих личных чувствах.

8. 0. Обычно я могу свободно говорить с близкими друзьями о своих мыслях и чувствах.
 1. Я испытываю некоторые затруднения, рассказывая близким друзьям о своих мыслях и чувствах.
 2. Меня часто беспокоит, что я, кажется, никому не могу рассказать о своих мыслях и чувствах.
 3. Меня чрезвычайно тревожит, что мои мысли и чувства так глубоко упрятаны.
9. 0. Рядом со мной есть кто-то, на кого я могу всегда положиться, когда мне понадобятся помощь и поддержка.
 1. Я не уверен, что рядом со мной есть кто-то, на кого я твердо могу положиться, когда мне понадобятся помощь и поддержка.
 2. Меня часто беспокоит, что рядом со мной нет никого, на кого я мог бы по-настоящему положиться, когда мне понадобятся помощь и поддержка.
 3. Меня очень тревожит, что нет никого, на кого я могу положиться, когда я нуждаюсь в помощи и поддержке.
10. 0. Рядом со мной находится кто-то, кто по-настоящему заботится обо мне.
 1. Я не уверен, что рядом со мной находится кто-то, кто по-настоящему заботится обо мне.
 2. Меня часто беспокоит, что рядом со мной нет никого, кто по-настоящему заботился бы обо мне.
 3. Меня очень тревожит, что никто не заботится обо мне по-настоящему.
11. 0. Люди, играющие важную роль в моей жизни, не подводили меня.
 1. Иногда я испытываю разочарование в некоторых людях, которым, как я думал, можно доверять.
 2. Я часто думаю о том, что люди, которые играли важную роль в моей жизни и которым я доверял, подвели меня.
 3. Я не могу больше доверять никому.
12. 0. Рядом со мной нет никого, кто по-настоящему нуждается во мне.
 1. Я не уверен, что кто-нибудь рядом со мной по-настоящему нуждается во мне.
 2. Меня часто беспокоит, что рядом со мной нет никого, кто бы по-настоящему нуждался во мне.
 3. Меня очень тревожит, что никто не нуждается во мне по-настоящему.
13. 0. У меня есть партнер, которого я люблю и который любит меня.
 1. Я не уверен, что рядом со мной партнер, которого я люблю и который любит меня.
 2. Меня часто беспокоит, что рядом со мной нет партнера, которого я любил бы и который любил бы меня.
 3. Меня очень тревожит, что у меня нет партнера, которого я любил бы и который любил бы меня.
14. 0. У меня есть удовлетворяющие меня регулярные сексуальные отношения.
 1. Иногда мне хочется, чтобы у меня были удовлетворяющие меня регулярные сексуальные отношения.
 2. Меня часто беспокоит, что у меня ни с кем нет удовлетворяющих меня сексуальных отношений.
3. Меня очень тревожит, что у меня ни с кем нет удовлетворяющих меня сексуальных отношений.
15. 0. Я редко думаю о таких периодах моей жизни, когда мои отношения с другими людьми казались мне более хорошими.
 1. Иногда мне хочется, чтобы мои нынешние отношения с другими людьми больше могли походить на те, какими они были в другой период моей жизни.
 2. Меня часто беспокоит, насколько неудовлетворительны мои отношения с другими людьми теперь по сравнению с другим периодом моей жизни.
 3. Меня очень тревожит, насколько ухудшились мои отношения с людьми по сравнению с другим периодом моей жизни.
16. 0. Мне редко хочется, чтобы мои отношения с людьми могли больше походить на отношения других людей.
 1. Иногда мне хочется, чтобы у меня могли быть такие отношения с людьми, которые приносили бы мне такое же удовлетворение, какое они, по-видимому, приносят другим людям.
 2. Я часто сравниваю удовлетворение, которое другие, по-видимому, получают от своих отношений с людьми, с моей собственной неудовлетворенностью подобными отношениями.
 3. Я не могу не сравнивать удовлетворение, получаемое другими от их отношений с людьми, с моей собственной неудовлетворенностью подобными отношениями.
17. 0. Я вполне уверен в том, что правильно отношусь к мужчинам и женщинам.
 1. Иногда я сомневаюсь, всегда ли я прав в своем отношении к мужчинам или женщинам.
 2. Я часто критикую себя за те ошибки, которые, по-видимому, отвратили от меня мужчин или женщин.
 3. Меня очень тревожит, что я не уживаюсь с другими людьми.
18. 0. Я уверен, что в будущем у меня будут близкие, удовлетворяющие меня отношения с другими людьми.
 1. Иногда я сомневаюсь в том, что у меня в будущем будут близкие, удовлетворяющие меня отношения с другими людьми.
 2. Часто я пессимистически отношусь к моим шансам иметь в будущем близкие, удовлетворяющие меня отношения с другими людьми.
 3. У меня нет никаких надежд когда-либо иметь близкие, удовлетворяющие меня отношения с другими людьми.
19. 0. Я не чувствовал себя одиноким на прошлой неделе (включая сегодняшний день).
 1. Иногда я чувствовал себя одиноким на прошлой неделе (включая сегодняшний день).
 2. Я часто чувствовал себя одиноким на прошлой неделе (включая сегодняшний день).
 3. Я едва мог вынести свое одиночество в течение прошлой недели (включая сегодняшний день).

Изучая карту дружбы, терапевт может предварительно определить, в чем первоначальная причина одиночества — в трудностях *вступления* в отношения или в пробле-

Таблица 2

Образец карты дружбы

	Имена друзей (1977—1978)	
	Джон	Джуди
Оценка частоты контактов (0—10)	8	5
Оценка открытости контактов (0—10)	8	1
Оценка «заботливости» (0—10)	9	5
Оценка физической близости (0—10)	0	0
Дата начала отношений	январь 1975	март 1978
Дата, знаменующая конец или ослабление отношений	июнь 1978	май 1978
Причина разрыва отношений	Он уехал	Я потерял к ней интерес

мах их *углубления*. Затем клиницист может классифицировать одиночество клиента, отнеся его к одной из более специализированных категорий одиноких людей, наподобие тех, которые обычно выделяют:

1. У клиента было мало друзей одного пола, не очень близких, что наводит на мысль о его полной социальной изоляции.
2. У клиента было несколько друзей обоего пола, но ни один из них не проявлял большой открытости или интимности.
3. У клиента были друзья обоего пола, вызывавшие его на откровенность, но не на физическую близость.
4. У клиента были частые контакты и высокая степень откровенности с друзьями одного с ним пола, но редкие контакты, невысокая степень откровенности и мало случаев физической близости с лицами противоположного пола.
5. Клиент имел интенсивные, сексуально удовлетворяющие его отношения с представителями противоположного пола, но на короткие периоды времени.
6. Клиент имел длительные интимные отношения с одним из представителей противоположного пола до тех пор, пока его друг не повстречал кого-нибудь другого или пока один из них не уехал.

Иерархия отношений

Работая с хронически одинокими клиентами, я стал различать несколько стадий в становлении отношений и в преодолении одиночества. Чтобы достичь высших стадий на данном пути, необходимо уметь, вообще говоря, успешно управлять предыдущим уровнем (хотя, конечно, эти ступени не остаются инвариантными). Применение термина «иерархия» не означает, что высший уровень отношений при преодолении одиночества более желателен, чем низшие; не означает оно и того, что конечная цель каждого одинокого клиента сводится к эмоциональным обязательствам перед партнером. Я использовал термин «иерархия» скорее потому, что высшие уровни преодоления одиночества, по-видимому, будут гораздо сложнее низших, а также потому, что клиенты, которые хотят достичь высших его уровней, часто должны научиться контролировать низшие уровни, прежде чем им удастся достигнуть этой цели.

В терапевтическом плане полезно рассматривать одиночество как развивающийся процесс. Каждый клиент начинает лечение, уже достигнув какого-то определенного уровня в указанной «иерархии». Главные цели на каждой из шести стадий таковы:

1. Преодолеть тревогу и печаль, вызванные одиноким времяпрепровождением.
2. Чем-то заняться вместе с немногими случайными друзьями.
3. Открыться перед другом, заслуживающим доверия, и сделать этот процесс взаимным.
4. Встретить потенциально близкого, подходящего партнера (обычно представителя противоположного пола).
5. Постепенно углублять интимные отношения с адекватным партнером, особенно через откровенность и сексуальный контакт.
6. Взять на себя эмоциональные обязательства перед адекватным партнером на относительно длительный период времени.

После постановки диагноза и получения базисных данных можно определить, на какой ступени «иерархии» дружеских отношений находится клиент. Как только будет установлен реальный уровень социального взаимодействия, терапевт и клиент могут приступить к про-

цессу идентификации когнитивных, бихевиоральных и эмоциональных блоков, которые препятствуют переходу на следующую, более глубокую ступень в иерархии одиночества.

Кластеры одиночества

Наблюдая одиноких клиентов, мы изучили несколько кластеров сознания, поведения и эмоций (см. табл. 3). Эти группы не обуславливают одиночества; скорее, они выявляют предрасположенность человека к тому, чтобы испытывать чувство одиночества и быть одиноким. Кластеры отличаются одного одинокого клиента от другого, и для каждого кластера разрабатываются соответствующие способы лечения.

Сопоставим кластер одиночества с самой существенной мыслью об одиночестве. Глубинную суть содержания одиночества передает утверждение, с которым согласилась бы большая часть одиноких клиентов и которое отражает восприятие человеком отсутствия определенного типа социальных отношений. Вот примеры подобных утверждений:

1. Нет никого, на кого я мог бы по-настоящему положиться.

2. Никто не любит меня.

3. Я отличаюсь от других людей.

4. Сейчас у меня ни с кем нет интимных отношений.

Утверждения, подобные этим, с недавних пор стали использоваться для того, чтобы измерить наличие и степень одиночества; они не предназначены для того, чтобы дифференцировать различные формы одиночества. Кроме того, они носят слишком общий характер, чтобы обеспечить специфический курс лечения.

Кластеры одиночества, напротив, гораздо более специфичны. Они объясняют, почему отдельные люди не могут создать удовлетворяющих их отношений. Они помогают систематизировать те установки сознания, поведения и эмоций, которые мы обычно наблюдаем, базируясь на нашем опыте клинического лечения одиноких клиентов. Мы обнаружили, что одинокие клиенты обычно проявляют одновременно черты, включенные в несколько кластеров, и с этим связано большое совпадение их поведения и эмоций (такие кластеры могут включать в

себя также одну или несколько глубинных мыслей одиноких людей).

Чтобы проиллюстрировать понятие кластера, рассмотрим кластер «отвергнуты в сфере интимных отношений». Для него характерны такие *автоматические мысли*:

1. Я не хочу рисковать, чтобы мне снова причинили боль.

2. Что-то со мной неладно.

3. Я закрепил бы любые отношения.

4. Он/она действительно меня подвел/подвела.

Одиноким клиентом, принадлежащим к данному кластеру, произвольно опишет мысли, приблизительно совпадающие с одной или несколькими из приведенных выше. Более тщательная проверка одиноких клиентов показала, что их автоматические мысли зачастую логически следуют из круга более фундаментальных *основополагающих допущений* по поводу того, почему происходит то или иное событие и какими «должны быть» люди [Primakoff, 1980a]. Возможно, одинокие клиенты никогда раньше не выражали эти допущения словами, но они, скорее всего, согласятся с тем, что одно или несколько из подобных допущений выглядят разумными. В кластере «отвергнуты в сфере интимных отношений» основополагающие допущения могут сводиться к следующим:

1. Если кто-то меня бросает, значит, у меня не все в порядке.

2. Возможно, я не сумею исправить ошибки, которые допустил в прошлом.

3. Если люди проявляют настоящую заботу обо мне, они не имеют права покинуть меня.

4. Лучше быть одному, чем рисковать снова испытать боль, причиняемую разрывом отношений.

Одиноким клиентам с этими «автоматическими мыслями» и «основополагающими допущениями» часто проявляют образцы поведения, для которого характерно стремление избежать возможных интимных связей. Более того, клиенты, относящиеся к кластеру «отвергнуты в сфере интимных отношений», описывают сходные эмоции, включающие в себя чувства никчемности, вины, горечи, безнадежности, ощущение потери. В целом оказывается задействованным весь кластер, если возлюбленный разрывает отношения с клиентом.

Каждый кластер, по-видимому, ассоциируется со специфической ступенью иерархии, хотя многие кластеры

Название кластера	Типичные автоматические мысли	Типичные неадаптивные допущения	Типичное поведение	Типичные эмоции
1	2	3	4	5
1. Бессодержательное пребывание наедине с самим собой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мне нечего делать одному. 2. Я никуда не хочу ходить один. 3. Я не могу оставаться один. 4. Когда я один, я чувствую себя отрезанным от всех. 5. Я всегда буду один. 6. Страшно быть одному. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Жизнь не имеет смысла, если ее не с кем разделить. 2. Должно быть, что-то у меня не в порядке, если я один. 3. Лучше ничего не делать, чем делать что-то одному. 4. Я не могу справиться со своими трудностями без чьей-то помощи. 	Проводят время одни; низкий уровень активности	Скука, безнадежность, пустота, печаль, тревога, изолированность
2. Низкая самооценка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я ни для кого не желателен. 2. Я безобразен. 3. Я уныл и скучен. 4. Я не могу изменить себя. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Люди абсолютно нетерпимы к ошибкам других. 2. Чтобы иметь друзей, нужно быть привлекательным, интеллигентным, живым, остроумным и т. д. 	Избегают других людей	Печаль, безнадежность, никчемность
3. Социальная тревога	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я не знаю, как действовать в этой ситуации. 2. С людьми я испытываю чувство дискомфорта. 3. Я строю из себя дурака. 4. Я чувствую, что «выпадаю» из разговоров. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Другие люди все время судачат обо мне. 2. Если я сделаю какую-нибудь ошибку, люди посмеются надо мной или отвергнут меня. 	Избегают других людей	Тревога, застенчивость, изолированность
4. Социальная неприспособленность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кажется, никто не любит меня, я не знаю, почему. 2. Люди смеются надо мной и избегают меня. 	[Отсутствуют]	Неумелое поведение в различных социальных ситуациях; плохо понимают других	Замкнутость, печаль, крушение надежд
5. Недоверие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я лучше всего себя чувствую наедине с самим собой. 2. Я не похож на большинство людей. 3. Я никому не доверяю. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Большинство людей заботятся только о себе. 2. Люди стремятся взять над вами верх, если могут. 	Избегают друзей	Горечь, изолированность
6. Стеснительность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я не умею общаться с другими людьми. 2. Я отличаюсь от других людей. Никто не может понять меня. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Если бы люди знали, о чем я думаю, то они бы отвергли меня и посмеялись бы надо мной. 2. Люди не хотят 	Почти не раскрываются	Психологическая изоляция

Название кластера	Типичные автоматические мысли	Типичные неадаптивные допущения	Типичное поведение	Типичные эмоции
1	2	3	4	5
7. Проблема выбора партнера	3. Я не хочу взваливать на других людей свои проблемы.	слышать о проблемах других людей.		
	4. Мои мысли и чувства упрятаны глубоко внутрь.			
7. Проблема выбора партнера	1. Негде встречаться с лицами противоположного пола.	1. Я должна/должен найти совершенного мужчину/женщину и не успокоюсь на чем-то меньшем.	Замедленная реакция на вступление в потенциальную интимную связь или выбор неподходящих партнеров	Крушение планов, безнадежность, эмоциональная пустота, горечь
	2. Мужчины/женщины, с которыми я сближаюсь, всегда кончают тем, что причиняют мне боль.	2. Я по-прежнему должен/должна искать людей, к которым меня влечет, независимо от того, подходим ли мы друг к другу в других отношениях.		
7. Проблема выбора партнера	3. Есть очень много мужчин/женщин, которых я считаю желательными для себя.	3. Если хорошо постараться, то всегда можно найти такого		
	4. Никто не может сравниться с моим последним возлюбленным.	мужчину/женщину, которого я хотела/хотел бы иметь своим возлюбленным/возлюбленной.		
8. Отвергнуты в сфере интимных отношений	5. Партнеры, которых я считаю привлекательными, никогда не будут приняты моими друзьями или в моем кругу.	4. Встречаться с новыми людьми, должно быть, забавно, или я об этом не думаю.	Избегают возможных интимных связей	Никчемность, вина, горечь, безнадежность, эмоциональная пустота
	1. Я не хочу рисковать, чтобы мне снова причинили боль.	1. Если кто-то меня бросает, значит, у меня не все в порядке.		
8. Отвергнуты в сфере интимных отношений	2. Что-то со мной неладно.	2. Возможно, я не сумею исправить ошибки, которые допустил в прошлом.		
	3. Я закрепил бы любые отношения.	3. Если люди проявляют настоящую заботу обо мне, они не имеют права покинуть меня.		
8. Отвергнуты в сфере интимных отношений	4. Он/она действительно меня подвел/подвела.	4. Лучше быть одному, чем рисковать снова испытать боль, причиняемую разрывом отношений.		

Название кластера	Типичные автоматические мысли	Типичные неадаптивные допущения	Типичное поведение	Типичные эмоции
1	2	3	4	5
9. Обеспокоенность вопросами секса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я плохой любовник. 2. Я не могу расслабиться, вести себя непосредственно, радоваться сексу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Секс — это предствление, оценку которому дает другой человек. 2. Если он/она остаются безответными, значит, у меня что-то, должно быть, не в порядке. 	Избегают сексуальной активности	Нарушение сексуальных планов, эмоциональная сдержанность, стыдливость, тревога
10. Тревога по поводу эмоциональных обязательств	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я не могу дать того, что удовлетворяло бы его/ее. 2. Я чувствую, что его/ее чувства подавили меня. 3. Она желает меня больше, чем я ее. 4. Я чувствую, что попал в ловушку. 5. Я потеряю себя, если сближение будет слишком сильным. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я должен уметь всегда оправдывать эмоциональные ожидания моего партнера. 2. Нечестно иметь такую связь, где два человека не обладают равной привлекательностью. 3. Поскольку я вступил в связь, мне отрезан путь назад. 4. Я потеряю свою независимость и у меня не останется времени на самого себя, если связь будет слишком близкой. 	Избегают длительных интимных связей; испытывают трудности в проявлении эмоций	Тревога, боязнь попасть в ловушку, амбивалентность
11. Опасная пассивность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Все проблемы в этих отношениях возникли по моей вине. 2. Кажется, я не могу понять, чего я хочу от этих отношений. 3. Не могу сказать, что я почувствую, если он/она сможет покинуть меня. 4. Меня всегда будут осуждать. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Если кто-нибудь осуждает меня, то он/она, должно быть, прав. 2. Люди должны дать мне то, что я хочу, без моих просьб. 3. Когда кто-нибудь осуждает меня, это значит, что он/она собирается меня покинуть. 	Недостает уверенности в отношениях	Крушение планов, беспомощность, тревога, чувство опасности, гнев, амбивалентность
12. Нереалистические ожидания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мой партнер не поступит правильно в некоторых случаях, даже если я попрошу его/ее изменить свой образ действий. 2. Мой партнер — не тот человек, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Почти все можно сделать правильно или неправильно, и я знаю как. 2. Должно быть, я совершенно нетерпим к любым проступкам моего партнера. 	Не вызванный необходимостью разрыв отношений	Гнев, крушение надежд, нетерпение, враждебность

Название кластера	Типичные автоматические мысли	Типичные необоснованные допущения	Типичное поведение	Типичные эмоции
1	2	3	4	5

за которого я его/ее прини- мал/а, когда мы впервые сблизилась.

3. Люди должны оправдывать в своей жизни мои ожидания, или же они должны оставить меня.

4. Лучше жить одному, чем допускать, чтобы меня разочаровывали другие люди.

охватывают несколько ступеней. Например, кластер «отвергнуты в сфере интимных отношений» чаще всего возникает на пятой стадии развития отношений, когда клиент говорит о желательности углубления своих отношений с лицом противоположного пола, чтобы достичь их интимности.

В оставшейся части данной главы мы попытаемся определить связь кластеров одиночества с каждой из шести ступеней в иерархии преодоления одиночества и обсудить, каким образом терапевт может помочь клиенту применить общие способы когнитивной терапии.

Стадия I: жизнь в одиночку

Одинокие клиенты часто считают жизнь в одиночку очень неприятным опытом. Чтобы терапия была успешной, необходимо помочь клиенту почувствовать себя более комфортно, если он живет один до того (или параллельно тому), как пытается вступить в дружеские отношения. В противном случае клиенты могут потерять возможных друзей, которые «нужны» только из-за отчаянно-го страха остаться одному.

Кластер «бессодержательное пребывание наедине с самим собой»

Одинокие клиенты часто бывают подавлены, пассивны, неустроены, им недостает жизненной энергии. Они испытывают некоторый страх, что может произойти нечто такое, с чем они не справятся. Чтобы точно определить, в чем причина неудовлетворенности клиента, очень важно выявить, каковы их автоматические мысли, когда они пребывают одни. Примером может служить такая мысль: «Я никуда не хочу ходить один». Мы обычно спрашиваем клиентов, в чем выражается это убеждение, чтобы проверить, действительно ли им приятнее остаться дома наедине с самим собой и поразмышлять о чем-нибудь, чем одному выйти из дому. Чтобы помочь изолированным клиентам стать более активными, мы часто пользуемся подробно описанными в литературе методиками [Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979].

Кластер «плохое представление о самом себе»

Многие одинокие клиенты заблокированы от поиска новых отношений и их углубления тем, что считают себя нежелательными во многих отношениях. Кластер «плохое представление о самом себе» воздействует на клиентов на всех ступенях иерархии преодолеваемого одиночества. В своих автоматических мыслях они, например, описывают себя как людей непривлекательных, не внушающих любви, унылых, скучных, глупых, холодных и себялюбивых. К тому же клиенты стремятся убедить себя, что эти черты составляют основу их личности и, следовательно, их нельзя изменить.

Допуская, что такие клиенты не столь уж неловки в различных социальных ситуациях, терапевт может помочь им исследовать их отношения в прошлом, чтобы они проверили свою гипотезу о том, будто другие люди избегают их, потому что они унылы, безобразны и т. д. При помощи клинициста одинокие клиенты часто осознают, что в прошлом у них были друзья, которые их любили, и что, быть может, они слишком обобщают несколько случаев, когда их отвергли. Этим клиентам можно также попросить перечислить свои положительные качества. Иногда терапевт идентифицирует основополагающие допущения, например такое: «Чтобы иметь друзей, очень важно быть красивым, блестящим, веселым и остроумным собеседником». При помощи задаваемых им вопросов клиенты часто осознают, что сами они при выборе друзей не настаивали бы на этих качествах и что, следовательно, другие люди тоже могут не настаивать на них. Наконец, если действительно существуют серьезные погрешности в самом клиенте, ему можно показать, что большинство личностных качеств не носят врожденного характера, их можно приобрести, от них можно избавиться.

Стадия 2: случайные дружеские связи

Как оказалось, прежде чем вступить в интимные отношения, для одиноких клиентов очень важно сначала создать прочную базу из случайных друзей. Эти случайные дружеские связи часто служат противовесом на-

строениям скуки, бездеятельности, плохому представлению о самом себе, которые преобладают у изолированных от других людей клиентов.

Кластер «социальная тревога»

Одной из самых распространенных преград, мешающих одинокому человеку завести друзей, является определенный ход его собственных мыслей, в котором находит выражение его опасение — смутиться перед другими людьми и не знать, что делать и что сказать. Подобные мысли ведут к неврозу страха перед собственной социализацией, сопровождающемуся многими симптомами тревоги. Иногда клиенты интерпретируют эти симптомы тревоги как признак того, что они потеряют контроль над собой, сойдут с ума или будут серьезно травмированы. Другим выражением социальной фобии служит поведение «наблюдателя» — понятие, взятое из сексологической терапии [Kaplan, 1974]. «Наблюдение» относится к такому процессу, когда клиенты, находясь в контакте с другими людьми, не могут исключить наблюдение за собой. Они настолько заняты мыслью о том, что плохо «выглядят», и до такой степени себе это внушили, что не могут принимать участие в каких-либо социальных мероприятиях или получать от них удовольствие.

Часто оказывается полезным попросить клиента привести доказательства того, что другие люди постоянно изучают и оценивают его поведение. Кроме того, терапевт может избавить клиентов от мучительного допущения, что их отвергнут или высмеют, если они сделают ложный в социальном плане шаг. Неужели они сами перестанут дружить с кем-то, кто сделал ложный шаг?

Другие способы лечения социальной тревоги состоят в том, что терапевт и клиент проигрывают внушающую страх социальную ситуацию и делают ее видеозапись. Просматривая затем пленку, клиенты часто удивляются, что они выглядят гораздо непринужденнее, ведут себя более надлежащим образом, чем они думали. Наконец, можно прервать «поведение наблюдателя», показав клиентам, как отвлечься от самоконтроля, переключившись на какой-нибудь другой объект или другого человека.

Кластер «социальная неприспособленность»

Некоторые одинокие клиенты не имеют в своем распоряжении достаточного набора социальных навыков, которые позволили бы им справляться с определенными ситуациями. Они считают, что их высмеивают и отвергают, но не знают почему.

В этих случаях терапевт может смоделировать более желательный тип поведения и попросить клиента включить его в контекст разыгрываемой роли. Практикуясь, клиент начнет получать от других более позитивную обратную связь. Некоторые одинокие люди, по-видимому, с трудом общаются с кем-либо потому, что не понимают ход мыслей других людей — их собственное мышление часто носит идиосинкретический характер. Терапевт может сообщить клиентам о различных концептуальных позициях, относящихся к самым разнообразным сферам жизни; он может также научить клиентов более внимательно слушать, что говорят другие люди. Чуткости можно научиться, хотя процесс этот часто бывает нелегок.

Кластер «недоверие»

Большинство хронически одиноких людей страдают от глубокого недоверия к себе со стороны других людей. Часто они испытывают чувство горечи по отношению к миру, окружающему их, однако при этом болезненно ощущают свою изолированность от него. Такие клиенты, как правило, разделяют неадаптивные допущения о том, что другие люди себялюбивы, заботятся только о себе, стремятся использовать в своих целях всех остальных людей.

Терапевт может здесь предложить два основных способа излечения от одиночества. Во-первых, он может дать обзор тех факторов жизни какого-то определенного человека, которые подтверждают точку зрения клиента о том, что люди ни о ком не заботятся. Затем терапевт может спросить, стоит ли на основании этих немногих примеров делать обобщения, относящиеся ко всему миру. Клиенту можно посоветовать «испытать» немного больше людей и тем самым проверить, действительно ли его допущение справедливо. Второй важный способ помощи одиноким состоит в том, что клиницист постоянно спрашивает клиента о том, считает ли он, что терапевту можно доверять. В идеале одинокий клиент постепенно осоз-

нает, что он наилучшим образом интерпретирует многие действия терапевта и что альтернативные объяснения здесь более правдоподобны. Если клиент начнет доверять терапевту, то его (или ее) мировоззрение тоже начнет изменяться.

Стадия 3: взаимное самораскрытие

Как только одинокий клиент сумеет создать себе прочную социальную базу из приятных для него случайных друзей, он должен сделать следующий шаг — выбрать среди них того, кто больше других заслуживает доверия, и начать процесс самораскрытия. Мы придаем самораскрытию большое значение, потому что первый шаг к интимности в отношениях часто состоит в том, чтобы поделиться с другим человеком своими заветными мыслями и чувствами. Обычно терапевт поощряет клиента начать этот процесс вместе с надежным и спокойным другом, зачастую того же пола, который уже выразил явную заинтересованность в более тесной дружбе. На этих ранних стадиях преодоления одиночества клиницист, как правило, не поощряет самораскрытие по отношению к возможному интимному партнеру противоположного пола потому, что «угроза» эмоциональных осложнений может вызвать слишком большую опасность, и потому, что другой человек может неправильно понять намерения клиента.

Кластер «стеснительность»

Нередки случаи, когда клиенты с трудом самораскрываются. Они часто думают, что неспособны к общению в силу якобы своего отличия от других людей, считают, что никто не может их понять, что люди отвергли бы их, если бы они открыли им свои слабости или свои «постыдные» мысли. Стеснительные клиенты могут также говорить о том, что они не вправе взваливать свои проблемы на других людей.

Чтобы проверить эти мысли, терапевт совместно с клиентом разыгрывают ситуацию, в которой терапевт оказывается клиентом, в то время как клиент предстает в роли друга. Когда терапевт «раскрывает» некоторые «тайны» клиента, клиент слушает его и откликается на

доверие. Почти обязательно клиенты сообщают, что во время сеанса «раскрытия» они по большей части проявляют по отношению к терапевту чувства понимания и заботы, а не отвращения. Разыгрывая эту роль, они часто приходят к выводу, что их личные страхи, в конце концов, не столь ужасны и что, вероятно, самораскрытие может усилить интимность отношений. Клиент начинает также осознавать, что другие люди не так уж отличаются от него и способны понять и прочувствовать все его проблемы.

Стадия 4: встреча потенциального интимного партнера

После того как клиент успешно установит отношения с «надежным» другом, влекущие за собой их взаимное самораскрытие, реализуется следующая цель терапии — помочь клиенту встретить подходящего для интимных отношений человека. Речь обычно идет о встрече партнеров противоположного пола; но та же самая стратегия может применяться и к клиентам одного и того же пола. Часто достижению этой цели мешает убеждение клиента в том, что он (или она) нежелателен. Мы уже обсуждали способы, помогающие избавиться от подобного настроения, в связи с таким кластером, как «низкая самооценка». Однако при вступлении в отношения с представителями противоположного пола возникают дополнительные трудности.

Кластер «проблема выбора партнера»

Некоторые одинокие клиенты убеждены, что им негде встретить подходящего партнера. Терапевты могут работать вместе с такими клиентами возможные способы знакомств. Они включают в себя: контакты со старыми желательными друзьями или знакомыми; обращение к друзьям с просьбой устроить свидание; участие в вечеринках; сближение с возможными «кандидатами» на работе или по соседству; вступление в организацию, члены которой разделяют интересы клиента; выполнение функций одинокого человека, «открытого» для выбора.

Большинство людей считают, что вступление в отношения с представителем противоположного пола вносит

известный дискомфорт, особенно если неизвестны обстановка и окружение. Возможность быть отвергнутым всегда «маячит» на горизонте, так что, конечно, безопаснее общаться с теми, кто уже проявил готовность принять знаки внимания. Одиноким клиентам следует чаще поощрять сравнивать дискомфорт от встречи с незнакомыми людьми с возможными преимуществами встречи с желательным, принимающим их знаки внимания партнером, который может стать для них близким человеком. Польза такой перспективы состоит в том, что, чем чаще человек встречается с другими людьми, тем выше его шансы встретить подходящего партнера. Сказанное справедливо даже в том случае, если клиент считает подходящими даже себя лишь некоторых людей.

Второй круг проблем при выборе партнера связан с чрезмерными или ненужными ограничениями выбора. Некоторые одинокие клиенты, прежде чем пойти на свидание, устанавливают нереально завышенные стандарты. Каждый потенциальный партнер для них недостаточно привлекателен, недостаточно интеллигентен, недостаточно удачлив. Терапевт может помочь клиенту осознать, что такое завышение стандартов приведет к поражению, потому что он потеряет много возможностей завязать близкие отношения, которые мог бы предпочесть одиночеству. Та же самая логика применяется и в том случае, когда клиент сравнивает каждого нового человека с замечательным человеком из своего прошлого, который теперь уже недостижим для него. Другое неадаптивное ограничение состоит в следующем: клиенту хотелось бы куда-нибудь пойти с кем-либо, но он не делает этого, потому что не чувствует, что другой человек одобрит подобное желание. (Хорошим примером здесь служат гомосексуалисты, подолгу «не выходящие из общественного туалета».) Тогда терапевт и клиент могут совместно обсудить, к каким последствиям приводит принятие серьезных решений, принятых с учетом возможного одобрения или неодобрения со стороны других людей.

Последнее препятствие для встречи с подходящим партнером иллюстрируется на примере клиента, постоянно выбирающего в качестве партнера для интимных отношений таких людей, которые оказываются для них неудовлетворительными в каком-то плане. Часто кажется, что людей в таких случаях в силу их какого-то необъяснимого эмоционального склада очень привлекает

особый тип партнеров, который не соответствует их потребностям. Эти партнеры иногда бывают жестокими, действуют, отвергая других, оказываются очень беспокойными или чрезмерно зависимыми. Когда терапевт и клиент идентифицируют подобную модель, они могут попытаться «подобрать к ней ключи» и заранее идентифицировать неподходящих людей. Клиента нужно убедить, что долговременные негативные эмоции от продолжающейся связи с подобным партнером «перевесят» его первоначальное пылкое увлечение.

Стадия 5: углубляющаяся близость

По мере того как клиент устанавливает контакт с желательным и интересным партнером и есть все основания считать, что они, по-видимому, довольны друг другом, центр тяжести в лечении переносится на углубление отношений. Обычно интимность достигается благодаря комбинации самораскрытия, социального контакта и других выражений любви и заботы.

Кластер «отвергнуты в сфере интимных отношений»

Этот кластер уже обсуждался в данной статье; он представляет собой обычную реакцию тех клиентов, которых недавно отвергли в сфере интимных отношений. Они могут с удовольствием общаться со случайными друзьями, в особенности одного с собою пола, но зачастую избегают откровенности и сексуального контакта с представителями противоположного пола. Разведенные и расставшиеся клиенты ввиду каких-то особенностей своего мышления нередко задерживаются в этом кластере.

Чаще всего они думают о своей вине, о том, что действовали неправильно и тем самым заслужили того, чтобы их отвергли; они испытывают также чувство горечи из-за того, что кто-то, кому они доверяли, причинил им такую боль. Таким одиноким клиентам полезно взглянуть на эту связь в целом, чтобы понять, почему произошел разрыв. Обычно клиент объясняет разрыв отношений либо фундаментальной несовместимостью партнеров, либо такими

переменами в одном из них или в них обоих, которые затрудняют регуляцию и нормальное развитие их отношений. Даже в том случае, когда клиенты по-прежнему убеждены, что заслуживают порицания, терапевт может предложить им изменить свое поведение таким образом, чтобы они больше не повторяли одних и тех же ошибок в других отношениях. Затем общая стратегия лечения будет направлена на то, чтобы отучить клиента судить о своем будущем только на основе своего прошлого. Если это удастся, риск снова остаться одному покажется клиенту не таким уж большим.

Кластер «обеспокоенность вопросами секса»

Для одиноких клиентов сексуальная близость часто является проблемой. Методы лечения сексуальной дисфункции уже были описаны [см.: Kaplan, 1974], но я остановлюсь на таких проблемах, с которыми мы сталкивались, имея дело с одиночеством.

Первая из них связана с «поведением наблюдателя», о котором я уже упоминал. Так как именно одинокие клиенты зачастую бывают обеспокоены тем, что при социальных контактах они смущаются или ведут себя неудовлетворительно, они также убеждены, что окажутся некомпетентными любовниками. Терапевт может выяснить, нельзя ли рассматривать сексуальный контакт иначе, чем своего рода «спектакль». Клиентам нужно помочь осознать, что гораздо разумнее сосредоточиться на чувстве близости и получении наслаждения, чем оценивать друг друга. Кроме того, часто очень важную роль может сыграть просьба к клиенту: привести альтернативные объяснения по поводу того, почему кто-то не сумел в свое время откликнуться на его сексуальный призыв.

При возникновении некоторых иных сексуальных проблем клиенты испытывают чувство психологической изолированности. Часто они не делились с партнером своими сомнениями и опасениями по поводу их самих или их отношений и поэтому испытывали чувство своей отдаленности. Эта отдаленность могла серьезно повлиять на уровень удовлетворения, получаемого от сексуального контакта. Поощряя откровенность, терапевт может помочь клиентам преодолеть их чувство изолированности.

Стадия 6: долгосрочные эмоциональные обязательства

Конечная стадия преодоления одиночества обусловлена тем, чтобы поддерживать интимные отношения в течение относительно длительного периода времени. Некоторые клиенты испытывали немного затруднений на ранних стадиях интимных отношений, которые определялись их собственной откровенностью, заботой о партнере и сексуальным контактом. Однако их связи либо быстро прекращались, либо характеризовались нарастанием неуверенности, гнева и амбивалентности.

Кластер «тревога по поводу эмоциональных обязательств»

Некоторые одинокие клиенты достигают определенного уровня интимности, но затем начинают чувствовать, что они «попались». Они осознают, что не имеют серьезных обязательств перед своим партнером и боятся взять их на себя. Возможно, вскоре им захочется уехать, избежать близости или по крайней мере ослабить интимные отношения. У таких клиентов возникают самые разнообразные автоматические мысли: они чувствуют себя пойманными в ловушку, они подавлены чувствами своего партнера, напуганы тем, что не способны ответить взаимностью на любовь, они убеждены, что потеряют свою свободу, страшатся, что «потеряют себя», если сойдутся слишком близко.

Терапевт может помочь клиенту осознать, что разным людям требуется разное время, прежде чем они почувствуют, что готовы взять на себя эмоциональные обязательства. Некоторые люди готовы к «полному слиянию» с партнером уже через несколько дней или недель, тогда как другим для этого требуются месяцы и даже годы. Идеал равных обязательств и полной взаимности редко достигается на ранних стадиях связи. Если партнеры открыто обсуждают свою готовность вступить в связь и действительно считают свои чувства друг к другу сильными, то ни один из них не почувствует себя пойманным в ловушку или отвергнутым. Ощущение «меня поймали» возникает только тогда, когда один партнер чувствует, что он *обязан* соответствовать требованиям другого. Обычно о степени интимности, зависимости, обяза-

тельствах во времени и свободе можно договориться при взаимном обсуждении и при условии доброжелательности партнеров.

Кластер «опасная пассивность»

Некоторые одинокие клиенты неохотно выражают свою неудовлетворенность близостью непосредственно своим партнерам. Вообще, боязнь постоять за себя, предъявляя разумные требования, проистекает из таких убеждений (либо одного из них, либо из обоих): «Если я испытываю неудовлетворенность, то это, должно быть, моя вина» и «Я не могу говорить о том, что я чувствую, в противном случае мой партнер бросит меня». Поскольку такие неудовлетворенные клиенты не выражают своих желаний, партнеру часто неоткуда узнать, что что-то неладно в их отношениях. Тем не менее в подобных случаях клиенты испытывают чувство гнева, потому что твердо убеждены, что их партнеры, и не спрашивая их, должны знать, чего они хотят. Таким образом пассивные одинокие клиенты попадают в ловушку. Если они выразят свою неудовлетворенность близостью, то либо обнаружат, что виноваты в этом сами, либо будут отвергнуты; если же они ничего не скажут, то их гнев будет все возрастать, и в конце концов они могут решиться на разрыв отношений.

Правильное решение подобной ситуации состоит в том, чтобы помочь клиентам осознать, что они имеют право высказать свои желания и при этом не испытывать страха, что будут отвергнуты своими партнерами. Терапевт может указать, что выражение неудовлетворенности, критики и гнева является нормальным компонентом долгосрочных отношений, а вовсе не сигналом разрыва. Наконец, клиент и врач могут прорепетировать правильное поведение при помощи разыгрывания ролей и процедуры моделирования.

Кластер «нереалистические ожидания»

Большинство хронически одиноких клиентов ожидают от своих друзей и партнеров чего-то нереального. Эти клиенты, как правило, считаются строгими, бескомпромиссными, упрямыми, жестокими, требовательными, морализирующими. Однако сами они редко видят себя

Заключение

В данной статье я предложил систематический очерк понимания одиночества и лечения одиноких клиентов. Подчеркивая значение трех компонентов — сознания, поведения и эмоций — для определения и лечения одиночества, я доказал, что специфическое поведение и эмоции, сопровождающие одиночество, часто являются производными индивидуального мышления, атрибуций и допущений. Если мы сумеем выяснить, что думают одинокие клиенты о самих себе и своих отношениях с другими, то мы в общем сможем понять, почему они действуют и чувствуют так, а не иначе. Как только мы это поймем, мы сможем применить когнитивно-бихевиоральные методики, чтобы помочь людям преодолеть свое одиночество.

такими; они часто думают, что просят других людей делать только то, что «каждый посчитает правильным». Когда друзьям не удастся поступать «явно» правильно, клиенты, которые относятся к данному кластеру, испытывают гнев, чувствуют себя оскорбленными, считают свои надежды разбитыми, разочаровываются в друзьях. Иногда такие клиенты не замечают слабостей своих партнеров на «стадии влюбленности» или считают, что со временем партнеры изменятся. Когда впоследствии партнер не оправдывает их ожиданий, они чувствуют, что этот другой человек их предал или упрямо отказывается измениться, и начинают к нему придираться и критиковать его поведение.

Когда вскрываются основополагающие допущения таких клиентов, мы иногда обнаруживаем, что они очень верят в некоторые абсолютные стандарты «правильного» и «неправильного» и, следовательно, нетерпимы к тому или совершенно не осознают того, что их партнеры придерживаются других взглядов. Другие клиенты из кластера «нереалистические ожидания» считают нормальным явлением различие во мнениях, но все же чувствуют, что они не должны терпеть поведение, которое им не нравится; они часто считают, что их партнеры должны к ним приспособливаться, чтобы проявить свою заботу о них. Некоторые клиенты с нереалистическими ожиданиями действительно скорее предпочтут одиночество, чем смирятся с недостатками своего партнера.

К одиноким клиентам этой категории терапевт может применять два способа лечения. Первый из них состоит в том, чтобы помочь одинокому человеку понять, что абсолютные стандарты «правильного» и «неправильного» встречаются очень редко и что другие люди имеют право жить по другим правилам. Второй способ помощи заключается в том, чтобы показать клиенту контраст между невыгодностью постоянной требовательности, с которой сталкиваются их ожидания и которая приводит к крушению их планов, и преимуществами терпимого отношения и принятия точек зрения других людей. В конце концов большинство клиентов могут признать, что некоторые недостатки их партнеров — это та разумная цена, которую надо заплатить, чтобы достичь близости и хороших отношений.

Библиография

Albrecht R. E. (1962). Aging in a changing society. Gainesville: University of Florida Press.

Amir Y. (1969). Contact hypothesis in ethnic relations. *Psychological Bulletin*, 71, 319—342.

Anderberg M. R. (1973). Clusteranalysis for applications. New York: Academic Press.

Anderson C. A. (1980). Motivational and performance deficits as a function of attributional style. Unpublished doctoral dissertation. Stanford University.

Anderson C. A. & Jennings D. L. (1980). When experiences of failure promote expectations of success: The impact of attributing failure to ineffective strategies. *Journal of Personality*, 48, 393—407.

Andrews F. M. & Withey S. B. (1976). Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality. New York: Plenum.

Arling G. (1976). The elderly widow and her family, neighbors and friends. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 757—768.

Aronson E., Blancy N., Stephan C., Sikes J. & Snapp M. (1978). The jigsaw classroom. Beverly Hills, Calif.: Sage.

Asher S. R. & Renfrew P. D. (1981). Children without friends: Social knowledge and social skill training.—In: S. R. Asher & J. M. Gottman (Eds.). The development of children's friendships. New York: Cambridge University Press.

Asher S. R. & Renshaw P. D. (1980).—In: S. R. Asher & J. M. Gottman (Eds.). The development of children's friendships. New York: Cambridge University Press.

Atchley R. C. (1972). The social forces in later life. Belmont, Cal.: Wadsworth.

Audy J. R. (1969). Red mites and typhus. London: Athlone.

Averill J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80, 286—303.

Ballweg J. A. (1967). Resolution of conjugal role adjustment after retirement. *Journal of Marriage and the Family*, 29(2), 277—281.

Baltes P. B. & Schaie K. W. (1976). On the plasticity of intelligence in adulthood and old age. *American Psychologist*, 31, 720—725.

Bandura A. (1969). Principles of behavior modification. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Barker R. (1968). Ecological psychology. Stanford, Calif.: Stanford University Press.

Beck A. T. (1967a). Depression. New York: Hoeber.

Beck A. T. (1967b). Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects. New York: Harper & Row.

Beck A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.

Beck A. T., Rush A. J., Shaw B. F. & Emery G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.

Beck A. T., Ward C. H., Mendelson M., Mock J. & Erbaugh J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 53—63.

Beck A. T. & Young J. E. (1978). College blues. *Psychology Today*, September 1978, 80—92.

Becker J. (1974). Depression: Theory and research. New York: Wiley.

Becker T. (1974a). On latency. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 29, 3—11. New York: International Universities Press.

Belcher M. J. (1973). The measurement of loneliness: A validation of the Belcher Extended Loneliness Scale (BELS). Unpublished doctoral dissertation. Illinois Institute of Technology.

Bell A. (1973). A drag queen's fantasy of a man's conception of women? *The Village Voice*, April 12, 1973, 81—82.

Bell R. G. (1956). Alcohol and loneliness. *Journal of Social Therapy*, 2, 171—181.

Benjamin L. S. (1974). Structural analysis of social behavior. *Psychological Review*, 81, 392—425.

Benjamin L. S. (1977). Structural analysis of a family in therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 391—406.

Bensman J. & Lilienfeld R. (1979). Friendship and alienation. *Psychology Today*, October 1979.

Bentler P. M. (1969). Semantic space is (approximately) bipolar. *Journal of Psychology*, 71, 22—40.

Berger E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 47, 778—782.

Berger E. M. (1955). Relationships among acceptance of self, acceptance of others, and MMPI scores. *J. Counsel. Psychol.*, 2, 279—284.

Berke B. & Peplau L. A. (1976). Loneliness in the university. Paper presented at the annual meeting of the Western Psychological Association. Los Angeles.

Berkman L. F. & Syme S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186—203.

Bernard J. (1972). The future of marriage. New York: Bantam.

Bernstein J. (1977). Books to help children cope with separation and loss. New York and London: R. B. Bowker.

Berscheid E. & Walster E. H. (1978). Interpersonal attraction (2-nd ed.). Menlo Park, Calif. Addison-Wesley.

Bikson T. K. & Goodchilds J. D. (1978a). Old and alone. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association. Toronto, August, 1978.

Bikson T. K. & Goodchilds J. D. (1978b). Product decision

processes among older adults. Research report R-2361-NSF. The Rand Corporation. Santa Monica, Calif.

Binswanger L. (1942). *Grundformen und Erkenntnis Menschlichen Daseins*. Zurich: Niehans.

Binswanger L. (1957). *Schizophrenie*. Pfullingen: Neske.

Binswanger L. (1963). *Being-in-the-world*. Trans. & ed. J. Needeleman. New York: Basic Books.

Bitter W. (1967). *Loneliness from a medical, psychological, theological and sociological point of view*. Stuttgart, Germany: Ernst Klett.

Bitter W. (1967a). (Hrsg.) *Einsamkeit in medizinisch-psychologischer, theologischer und soziologischer Sicht*. Stuttgart, Germany: Klett.

Blau Z. (1961). Structural constraints on friendship in old age. *American Sociological Review*, 26, 429—439.

Blau Z. S. (1973). *Old age in a changing society*. New York: New Viewpoints.

Blehar M. (1979). Family and friendship in old age.— In: E. Corfman (Ed.). *Families today—A research sampler on families and children*. NIMH Science Monograph, 1. DHEW Publication O. (ADM), 79—815. Washington, D. C.: U. S. Government Printing Office.

Blenkner M. (1963). Social work and family relationships in later life with some thoughts on filial maturity.— In: *Social Structure and the Family: Generational Relations*. Ed. E. Shanas & G. F. Streib. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 46—59.

Blood R. O. & Wolfe D. M. (1960). *Husbands and wives*. New York: Free Press.

Bohannon P. (1970). The six stations of divorce.— In: *Divorce and After*. Ed. P. Bohannon. Garden City, N.Y.: Doubleday.

Bornstein B. (1951). On latency. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 6, 279—285. New York: International Universities Press.

Botwinick J. & Thompson L. W. (1968). A research note on individual differences in reaction time in relation to age. *J. Genet. Psychol.*, 112, 73—75.

Bowlby J. (1969). *Attachment and loss*. Vol. I: Attachment. New York: Basic Books.

Bowlby J. (1973). *Attachment and loss*. Vol. II: Separation: Anxiety and Anger. New York: Basic Books.

Bowlby J. (1980). *Attachment and loss*. Vol. III: Loss. New York: Basic Books.

Bowman C. C. (1955). Loneliness and social change. *American Journal of Psychiatry*, 112, 194—198.

Bowstill D. (1974). *All the lonely people*. Indianapolis: Bobbs-Merrill Co.

Bradburn N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Bradburn N. M. & Caplovitz D. (1965). *Reports on happiness*. Chicago: Aldine.

Bradley R. (1969). *Measuring loneliness*. Unpublished doctoral dissertation. Washington State University.

Bragg M. E. (1979). A comparative study of loneliness and depression. (Doctoral dissertation, University of California. Los Angeles, 1979.) *Dissertation Abstracts International*, 39, 79—13710.

Bragg M. (1979a). A comparison of nondepressed and depressed loneliness. Paper presented at the UCLA Research Conference on Loneliness. Los Angeles, May 1979.

Brain R. (1976). *Friends and lowers*. New York: Basic Books.

Brennan T. (1982). Loneliness at adolescence.— In: *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Ed. L. A. Peplau & D. Perlman. A Wiley-Interscience Publication. John Wiley & Sons, 269—290.

Brennan T. & Auslander N. (1979). *Adolescent loneliness: An exploratory study of social and psychological pre-dispositions and theory* (vol. I). Unpublished technical report. Behavioral Institute. Boulder, Colo., January 1979.

Brenton M. (1979). When best friends part. *Parents Magazine*, May 1979.

Brickman P. & Bulman R. J. (1977). Pleasure and pain in social comparison.— In: J. M. Suls & R. L. Miller (Eds.). *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives*. Washington, D.C.: Hemisphere.

Briggs J. L. (1970). *Never in anger: Portrait of an Eskimo family*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Brim J. (1974). Social network correlates of avowed happiness. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 138, 432—439.

Brinkman W. (1977). Een assertiviteitsschaal II. Rapport Psychologisch Laboratorium. Universiteit van Amsterdam.

Brown M. (1974). Keeping marriage alive through middle age.— In: *Growing Older*. Ed. M.H. Huyck. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 95—101.

Brown P. & Fox H. (1979). Sex differences in divorce.— In: E.S. Gomberg & V. Franks (Eds.). *Gender and disordered behavior*. New York: Brunner-Mazel.

Brown R. G. (1960). Family structure and social isolation of older persons. *Journal of Gerontology*, 15, 170—174.

Buber M. (1947). *Dialogisches Leben: Gesammelte Philosophische und Pädagogische Schriften*. Zürich: Müller.

Buber M. (1952). *Eclipse of God*. New York: Harper & Row.

Burney G. (1952). *Solitary confinement*. New York: Coward-McCann.

Burton A. (1961). On the nature of loneliness. *American Journal of Psychoanalysis*, 21(1), 34—39.

Calhoun J. B. (1963). Population density and social pathology.— In: *The Urban Condition. People and Policy in the Metropolis*. Ed. L. J. Duhl & J. Powell. New York: Basic Books, 33—43.

Calhoun J. B. (1963a). *The ecology and sociology of the Norway rat*. Bethesda, Md.: U. S. Department of Health, Education and Welfare.

Calhoun J. B. & Casby J. U. (1958). Calculation of home range and density of small mammals. Bethesda, Md.: U. S. Department of Health, Education and Welfare/Public Health Service Monograph, 55.

Campbell A., Converse P. E. & Rodgers W. (1976). *The quality of American life*. New York: Russel Sage.

Campbell D. T. & Fiske D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56, 81—105.

Cantor M. (1975). Life space and the social support system of the inner city elderly of New York. *Gerontologist*, 15, 23—27.

- Cantor N. & Mischel W. (1979a). Prototypicality and personality: Effects on free recall and personality impressions. *Journal of Research in Personality*, 13, 187—205.
- Cantor N. & Mischel W. (1979b). Prototypes in person perception.— In: L. Berkowitz (Ed.). *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press.
- Cantor N., Smith E., French R. de S. & Mezzich J. (1980). Psychiatric diagnosis as prototype categorization. *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 181—193.
- Caplan G. (1974). *Support systems and community mental health*. New York: Behavioral Publications.
- Carp E. A. D. E. (1967). *Einsamkeit*.— In: W. Bitter (Hrsg.). *Einsamkeit*. Stuttgart, Germany: Klett.
- Carter H. & Glick P. C. (1970). *Marriage and divorce: A social and economic study*. Cambridge: Harvard University Press.
- Cattell R. B., Ebner H. W. & Tatsuoka M. M. (1970). *Handbook for the sixteen personality factor questionnaire (16 PF)*. Champaign, Ill.: Institute for Personality and Ability Testing.
- Cautela J. R. (1969). Behavior therapy and self-control: Techniques and implications.— In: C. M. Franks (Ed.). *Behavior therapy: Appraisal and status*. New York: McGraw-Hill.
- Clark M. & Anderson B. (1967). *Culture and aging*. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas.
- Clark M. & Anderson B. G. (1980). Loneliness and old age.— In: J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.). *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press.
- Clark R. W. (1976). *The life of Bertrand Russell*. New York: Knopf.
- Cobb S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300—314.
- Cobb S. (1979). Social support and health through the life course.— In: M. W. Riley (Ed.). *Aging from birth to death: Interdisciplinary perspectives*. Boulder, Colo.: Westview Press.
- Cohen A. (1959). Some implications of self-esteem for social influence.— In: C. Hovland & I. Janis (Eds.). *Personality and persuasibility*. New Haven: Yale University Press.
- Cohen C. I. & Sokolovsky J. (1977). Isolation of the inner city elderly: Myth or method? Paper presented at the annual meeting of the Gerontological Society. San Francisco.
- Coleman J. C. (1964). *Abnormal psychology and modern life*. 3-rd. ed. Glenview, Ill.: Scott, Foresman.
- Colson C. (1973). An objective-analytic approach to the classification of suicidal motivation. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 49, 105—113.
- Combs M. L. & Slaby D. A. (1977). Social-skills training with children.— In: B. B. Lahey & A. E. Kazdin (Eds.). *Advances in clinical child psychology* (vol. 1). New York: Plenum.
- Conner K. A., Powers E. A. & Bultena G. L. (1979). Social interaction and life satisfaction: An empirical assessment of late-life patterns. *Journal of Gerontology*, 34, 116—121.
- Corsaro W. A. (1979). "We're friends, right?": Children's use of access rituals in a nursery school. *Language in Society*, 8, 315—336.
- Costello C. G. & Comrey A. L. (1967). Scales for measuring depression and anxiety. *Journal of Psychology*, 66, 303—313.
- Cowen E. L., Pederson A., Babigian H., Izzo L. D. & Trost M. A. (1973). Long-term follow-up of early detected vulnerable children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41, 438—446.
- Cumming E. & Henry W. E. (1961). *Growing Old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Curran J. P. (1977). Skills training as an approach to the treatment of heterosexual-social anxiety: A review. *Psychological Bulletin*, 84, 140—157.
- Cutler N. E. & Harootyan R. A. (1975). Demography of the aged.— In: D. S. Woodruff & J. E. Birren (Eds.). *Aging: Scientific perspectives and social issues*. New York: Van Nostrand.
- Cutrona C. E. & Peplau L. A. (1979a). A longitudinal study of loneliness. Paper presented at the annual meeting of the Western Psychological Association. San Diego.
- Cutrona C. E. & Peplau L. A. (1979b). Loneliness and the process of social adjustment. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association. Toronto, September 1979.
- Cutrona C. E., Russell D. W. & Peplau L. A. (1979). Loneliness and the process of social adjustment: A longitudinal study. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association. New York, September 1979.
- Czernik A. & Steinmeyer E. (1974). Experience of loneliness in normal and in neurotic subjects. *Archiv für Psychiatrie und Nervenkrankheiten*, 218(2), 141—159.
- Dean L. R. (1962). Aging and the decline of affect. *Journal of Gerontology*, 17, 440—446.
- Derlega V. J. & Margulis S. T. (1982). Why loneliness occurs: the interrelationship of social-psychological and privacy concepts.— In: *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Ed. L. A. Peplau & D. Perlman. A Wiley-Interscience Publication. John Wiley & Sons, 152—166.
- Derogatis L., Rickels K. & Rock A. (1976). The SCL-90 and the MMPI: A step in the validation of a new self-report scale. *British Journal of Psychiatry*, 128, 280—289.
- Duvall E. M. (1945). Loneliness and the serviceman's wife. *Journal of Marriage and Family Living*, 7, 77—81.
- Dweck C. S. & Goetz T. E. (1979). Attributions and learned helplessness.— In: J. H. Harvey, W. Ickes & R. F. Kidd (Eds.). *New directions in attribution research* (vol. 2). Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dyer B. M. (1974). Loneliness — There's no way to escape it. *Alpha Gamma Delta Quarterly*, Spring 1974, 2—5.
- Eddy P. D. (1961). *Loneliness: A discrepancy with the phenomenological self*. Unpublished doctoral dissertation, Adelphi College.
- Edwards J. & Klemmack D. (1973). Correlates of life satisfaction: A re-examination. *Journal of Gerontology*, 28, 497—502.
- Eisenson J. (1980). Loneliness and the divorced post-middle-aged male.— In: J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.). *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press.
- Ellis A. & Greiger R. (1977). *Handbook of rational emotive therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Ellison C. W. & Paloutzian R. (1979a). Developing an abbreviated loneliness scale. Paper presented at the UCLA Research Conference

- on Loneliness. Los Angeles, May 1979.
- Ellison C. W. & Paloutzian R. (1979b). Religious experience and quality of life. Paper presented as part of the symposium "Spiritual Well-being, Loneliness and Perceived Quality of Life". American Psychological Association Convention. New York City, September 1979.
- Elms A. C. (1975). The crisis of confidence in social psychology. *American Psychologist*, **30**, 967—976.
- Erikson E. H. (1950). *Childhood and Society*. Rev. ed. New York: Norton, 1963.
- Erikson E. H. (1956). The problem of ego identity. *J. Amer. Psychoanal. Assn.*, **4**, 56—121.
- Erikson E. H. (1959). Identity and the life cycle. *Psychol. Issues*, Monogr. 1. New York: International Universities Press.
- Everitt B. (1974). Cluster analysis. New York: Wiley.
- Eysenck H. J. & Eysenck S. B. B. (1975). Eysenck personality questionnaire. San Diego, Calif.: Educational and Industrial Testing Service.
- Farber M. L. (1968). *Theory of suicide*. New York: Funk & Wagnalls.
- Ferguson G. & Taylor R. B. (1979). The criterion problem and scale development: Loneliness, privacy, and self-disclosure. Paper presented as part of the symposium "Social Psychology of Loneliness". American Psychological Association Convention. New York City, September 1979.
- Ferguson M. L. (1977). Loneliness: Lack of romance or community? Paper presented at the annual meeting of the Western Psychological Association. Seattle, April 1977.
- Ferreira A. J. (1962). Loneliness and psychopathology. *American Journal of Psychoanalysis*, **22**(2), 201—207.
- Festinger L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, **7**, 117—140.
- Fidler J. (1976). Loneliness: The problems of the elderly and retired. *Royal Society of Health Journal*, **96**, 39—41, 44.
- Fischer C. S. (1977). Networks and places: Social relations in the urban setting. New York: Free Press.
- Fischer C. S. (1978a). Friendship, gender and the lifecycle. Unpublished manuscript. Institute of Urban and Regional Development. University of California, Berkeley.
- Fischer C. S. (1978b). The contexts of personal relations: An exploratory network analysis. Working paper 281. Institute of Urban and Regional Development. University of California, Berkeley.
- Fischer C. S. & Phillips S. L. (1982). Who is alone? Social characteristics of people with small networks.— In: Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Ed. L. A. Peplau & D. Perlman. A Wiley-Interscience Publication. John Wiley & Sons, 21—39.
- Flanders J. P. (1976). *Practical psychology*. New York: Harper & Row.
- Flanders J. P. (1982). A general Systems approach to loneliness.— In: Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Ed. L. A. Peplau & D. Perlman. A Wiley-Interscience Publication. John Wiley & Sons, 166—179.
- Florentine N., Perlman D. & McIntyre J. (1979). Loneliness, distraction and learning. Unpublished manuscript: University of Manitoba, Winnipeg, Canada.
- Foa U. & Foa E. (1974). *Societal structures of the mind*. Springfield, Ill.: Charles Thomas.
- Francis G. M. (1972). Loneliness: A study of hospitalized adults. Unpublished doctoral dissertation. University of Pennsylvania.
- Freud A. (1954). About losing and being lost.— In: Writings, vol. 4. New York: International Universities Press, 1968, 302—316.
- Freud A. (1958). Adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, **13**, 255—278.
- Freud S. ([1916—1917], 1963). Introductory lectures on psychoanalysis (part III). Standard Edition, 16. London: Hogarth Press.
- Freud S. ([1917], 1961). Mourning and melancholia. *Standard Edition*, **14**, 239—260. London: Hogarth Press.
- Freud S. ([1930], 1961). Civilization and its discontents. *Standard Edition*, **21**, 59—145. London: Hogarth Press.
- Friedman R. & Katz M. (Eds.). (1974). *The psychology of depression: Contemporary theory and research*. New York: Wiley.
- Fromm E. (1941). *Escape from Freedom*. New York: Farrar & Rinehart.
- Fromm-Reichmann F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, **22**, 1—15.
- Furman W., Rahe D. F. & Hartup W. W. (1979). Rehabilitation of socially-withdrawn preschool children through mixed-age and same-age socialization. *Child Development*, **50**, 915—922.
- Gaev D. (1976). *The psychology of loneliness*. Chicago: Adams.
- Gerson A. C. & Perlman D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, **88**(3), 258—261.
- Glass C. R., Cottman J. M. & Shmurak S. H. (1976). Response acquisition and cognitive self-statement modification approaches to dating skill training. *Journal of Counseling Psychology*, **23**, 520—526.
- Glenn N. D. (1975). Psychological well-being in the post-parental stage: Some evidence from national surveys. *Journal of Marriage and the Family*, **37**, 15—27.
- Glick P. (1977). Perspectives on the living arrangements of the elderly. Paper presented at the annual meeting of the Gerontological Society. San Francisco.
- Glick P. & Norton A. (1977). Marrying, divorcing and living together in the U. S. today. *Popul. Ref. Bur.*, **32**(5).
- Goetz T. E. & Dweck C. S. (1980). Learned helplessness in social situations. *Journal of Personality and Social Psychology*, **39**, 246—255.
- Goldfried M. R. & Davison G. C. (1976). *Clinical behavior therapy*. New York: Holt, Rinehart, and Winton.
- Goodchilds J. D. & Bikson T. K. (1980). The older woman living alone. *Generation*, **4**(4), 16—37.
- Goode W. J. (1961). Family disorganization.— In: R. K. Merton & R. A. Nisbet (Eds.). *Contemporary social problems*. New York: Harcourt, Brace.
- Gordon S. (1976). *Lonely in America*. New York: Simon & Schuster.
- Gordon S. L. (1981). The sociology of sentiments and emotion.— In: M. Rosenberg & R. H. Turner (Eds.). *Social psychology: Sociological perspectives*. New York: Basic Books.
- Gorer G. (1948). *The American people: A study in national character*. Rev. ed.
- Gottman J., Gonso J. & Schuler P. (1976). *Teaching*

social skills to isolated children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 4(2), 170—197.

Gould R. L. (1972). The phases of adult life: A study in developmental psychology. *Amer. J. Psychiat.*, 129, 521—531.

Gove W. (1972a). The relationship between sex roles, marital roles and mental illness. *Social Forces*, 51, 33—44.

Gove W. (1972b). The relationship between sex roles, mental illness and marital status. *Social Forces*, 51, 34—44.

Gove W. (1979). Sex differences in the epidemiology of mental disorder: Evidence and explanations.— In: E. S. Gomberg & V. Franks (Eds.). *Gender and disordered behavior*. New York: Brunner-Mazel.

Gubrium J. F. (1974). Marital desolation and the evaluation of everyday life in old age. *Journal of Marriage and the Family*, 36, 107—113.

Gurin G., Veroff J. & Feld S. (1960). *Americans view their mental health*. New York: Basic Books.

Gurman A. S. & Rice D. G. (1975). *Couples in conflict: New directions in marital therapy*. New York: Jason Aronson.

Gutek B., Nakamura C., Gahart M., Handschumacher I. & Russell D. (1980). Sexuality and the workplace. *Basic and Applied Social Psychology*, 1, 255—265.

Hall E. T. (1966). *The hidden dimension*. Garden City, N. Y.: Doubleday.

Hallinan M. T. (1979). Structural effects on children's friendships and cliques. *Social Psychology Quarterly*, 1, 43—54.

Harlow H. F. & Harlow M. (1966). Learning to love. *Amer. Sci.*, 54, 244—272.

Harris I. (1959). *Normal children and mothers*. Glencoe, Ill.: Free Press.

Harris L. & Associates, Inc. (1976). *The myth and reality of aging in America. A study for the National Council on the aging*. New York, July 1976.

Hartup W. W., Glazer J. A. & Charlesworth R. (1967). Peer reinforcement and sociometric status. *Child Development*, 38, 1017—1024.

Havighurst R. J. et al. (1949). *Personal adjustment in old age*. Chicago: Science Research Associates.

Havighurst R. J. & Albrecht R. (1953). *Older people*. New York: Longmans, Green.

Hayflick L. (1975). Why grow old? *Stanford Mag.*, 3, 36—43.

Heidegger M. (1967). Being and time. Trans. J. Macquarrie & E. Robinson. Oxford: Blackwell.

Helmreich R. & Stapp J. (1974). Short forms of the Texas Social Behavior Inventory (TSBI), an objective measure of self-esteem. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 4, 473—475.

Hetherington E. M., Cox M. & Cox R. (1979). Play and social interaction in children following divorce. *Journal of Social Issues*, 35 (4), 26—46.

Hill C. T., Rubin Z. & Peplau L. A. (1976). Breakups before marriage: The end of 231 affairs. *Journal of Social Issues*, 32 (1), 147—168.

Hobbes T. (1961). *The English works of Thomas Hobbes, 1839—1845*. Edited by W. Molesworth. London: Oxford Press.

Hobson R. L. (1974). Loneliness. *Journal of Analytical Psychology*, 19, 17—89.

Hofstätter P. R. (1957). *Gruppendynamik-Kritik der Massenpsychologie*. Hamburg, Germany: Rowohlt.

Homans G. C. (1950). *The human Group*. New York: Harcourt, Brace.

Homans G. G. (1974). *Social behavior* (2-nd ed.). New York: Harcourt, Brace, Jovanovich.

Horney K. (1937). *The neurotic personality of our time*. New York: Norton.

Horowitz L. (1979). On the cognitive structure of interpersonal problems treated in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 5—15.

Horowitz L. M. & French R. de S. (1979). Interpersonal problems of people who describe themselves as lonely. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47 (4), 762—764.

Horowitz L. & Post D. (1980). The interpersonal meaning of adjectives appearing in psychiatric complaints. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 409—411.

House J. S. & Wells J. A. (1977). Occupational stress, social support and health. Paper presented at a conference on Reducing Occupational Stress. New York, Hospital-Cornell Medical Center, May 1977 (DHEW (N10SH) Publication N 78—140).

Howard J. (1975). The flesh-colored cage: The impact of man's essential aloneness on his attitudes and behavior. New York: Hawthorn.

Howes C. B. (1970). Job travel isn't glamorous for him — or her. *Today's Health*, 48, 27—29, 83.

Huston T. L. & Levinger G. (1978). Interpersonal attraction and relationships. *Annual Review of Psychology*, 29, 115—156.

Hutchinson J. (1975). What Alice said about John at tea. "This Week in Review". *The New York Times*, August 17, 1975, 15.

Huyck M. H. (1974). *Growing older*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

Hypolite J. ([1946], 1974). *Genesis and structure of Hegel's phenomenology of spirit*. Trans. S. Cherniak & J. Heckman. Evanston, Ill.: Northwestern University Press.

Ickes W. & Layden M. A. (1978). Attributional styles.— In: J. H. Harvey, W. Ickes & R. F. Kidd (Eds.). *New directions in attribution research* (vol. 2). New York: Wiley.

Jackson D. N. (1967). *Personality research form manual*. Goshen, N. Y.: Research Psychologists Press.

Jacobs L. E., Berscheid E. & Walster E. (1971). Self-esteem and attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 84—91.

Jacobson N. S. & Margolin G. (1979). *Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. New York: Brunner/Mazel.

James W. (1908). *Psychology*. New York: Henry Holt.

Janoff-Bulman R. (1980). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1798—1809.

Jarvik L. F. (1975). Thoughts on the psychobiology of aging. *Amer. Psychol.*, 30, 576—583.

Jaspers K. (1965). Nietzsche: An introduction to the understanding of his philosophical activity. Trans. C. F. Wallraff & F. J. Schmitz. Tucson, Ariz.: University of Arizona Press.

Johnson S. C. (1967). Hierarchical clustering schemes. *Psychometrika*, 32, 241—254.

Johnson T. B., Jr. (1969). *An Examination of Some Relationships Between Anomia and Selected Personality and Sociological Correlates in*

- a Sample of High School Dropouts. Unpublished Doctoral Dissertation. University of California, Berkeley.
- Jones E. E. & Nisbett R. (1972). The actor and the observer: Divergent perceptions of the causes of behavior.— In: E. E. Jones et al. (Eds.). *Attribution: Perceiving the causes of behavior*. Morristown, N. J.: General Learning Press.
- Jones H. (1982). Loneliness and social behavior.— In: *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Ed. L. A. Peplau & D. Perlman. A Wiley-Interscience Publication. John Wiley & Sons, 238—252.
- Jones M. C. (1948). Studying the characteristics of friends. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association.
- Jones W. H., Freeman J. A. & Goswick R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49, 27—48.
- Jones W. H., Hobbs S. A. & Hockenbury D. (1980). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Jong-Gierveld J. de. (1971). Social isolation and the image of the unmarried. *Sociologia Neerlandica*, 7, 1—14.
- Jong-Gierveld J. de. (1978). The construct of loneliness: Components and measurements. *Essence*, 2(4), 221—238.
- Jung C. G. (1933). Modern man in search of a soul. Trans. W. S. Dell & C. F. Baynes. London: Paul, Trench, Trubner.
- Jung C. G. ([1951], 1968). *Aion: researches into the phenomenology of the self*. Collected Works, vol. 9. Princeton: Princeton University Press.
- Kahler E. (1957). *The tower and the abyss*. New York: Braziller.
- Kahn R. L. (1979). Aging and social support.— In: M. W. Riley (Ed.). *Aging from birth to death: Interdisciplinary perspectives*. Boulder, Colo.: Westview Press.
- Kalish R. A. (1975). Late adulthood: Perspectives on human development. Monterey, Cal.: Brooks/Cole.
- Kaplan H. S. (1974). *The new sex therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Kaplan S., rep. (1957). Panel on the latency period. *J. Amer. Psychoanal. Assn.*, 5, 525—538.
- Kastenbaum R. J. (1973). Loving, dying, and other gerontologic addenda.— In: *The Psychology of Adult Development and Aging*. Ed. C. Eisdorfer & M. P. Lawton. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Kaufmann W. (Ed.). (1958). *Existentialism from Dostoevsky to Sartre*. New York: Meridian.
- Keith-Spiegel P. & Spiegel D. E. (1967). Affective states of patients immediately preceding suicide. *Journal of Psychiatric Research*, 5, 89—93.
- Keller M. F. & Carlson P. M. (1974). The use of symbolic modeling to promote social skills in children with low levels of social responsiveness. *Child Development*, 45, 912—919.
- Kelley H. H. (1971). *Attributions in social interaction*. New York: General Learning Press.
- Kelly J. B. & Wallerstein J. S. (1976). The effects of parental divorce: Experiences of the child in early latency. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 46, 20—32.
- Keniston K. (1960). *The uncommitted*. New York: Harcourt, Brace, and World.
- Kerckhoff A. C. (1966). Husband-wife expectations and reactions to retirement.— In: I. H. Simpson & J. C. McKinney (Eds.). *Social aspects of aging*. Durham, N. C.: Duke University Press.
- Kierkegaard S. ([1843], 1954). *Fear and trembling*. Garden City, N. Y.: Doubleday.
- Kierkegaard S. ([1844], 1944). *The concept of dread*. Trans. W. Lowrie. Princeton: Princeton University Press.
- Kierkegaard S. ([1849], 1945). *The sickness unto death*. Trans. W. Lowrie. Princeton: Princeton University Press.
- Knupfer G., Clark W. & Room R. (1966). The mental health of the unmarried. *American Journal of Psychiatry*, 122, 841—851.
- Kockelmans J. J. (Ed.). (1967). *Phenomenology*. Garden City, N. Y.: Doubleday.
- Kölbel G. (1960). *Über die Einsamkeit. Vom Ursprung, Gestaltwandel und Sinn des Einsamkeitserlebens*. München — Basel: Reinhart.
- Krantzler M. (1973). *Creative divorce*. New York: M. Evans.
- Kutner B., Fanshel D., Togo A. & Langner T. (1956). *Five hundred over sixty*. New York: Russell Sage.
- Lamont L. (1979). *Campus shock*. New York: Dutton.
- Langer E. J. & Rodin J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 191—198.
- Larson R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33, 109—125.
- Leary T. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality: A functional theory and methodology for personality evaluation*. New York: Ronald.
- Lederer W. J. & Jackson D. D. (1968a). False assumption 6: That loneliness will be cured by marriage. *The mirages of marriage*. New York: Norton.
- Lederer W. J. & Jackson D. S. (1968b). *The mirages of marriage*. New York: Norton.
- Lee G. R. & Ihinger-Tallman M. (1980). Sibling interaction and morale. *Research on Aging*, 2(3), 367—391.
- Leiderman P. H. (1969). A psychodynamic interpretation.— In: E. S. Shneidman & M. J. Ortega (Eds.). *Aspects of depression*. Boston: Little Brown.
- Leiderman P. H. (1980). Loneliness: A psychodynamic interpretation.— In: J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.). *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press.
- Lemon B., Bengtson V. & Peterson J. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27, 511—523.
- Levinger G. (1979). A social psychological perspective on marital dissolution.— In: G. Levinger & O. C. Moles (Eds.). *Divorce and separation*. New York: Basic Books.
- Levinger G. *Toward the analysis of close relationships*. *Journal of Experimental Social Psychology*, in press.
- Levinger G. & Moles O. C. (Eds.). (1979). *Divorce and Separation*. New York: Basic Books.
- Levinger G. & Snoek J. D. (1972). *Attraction in relationships*:

- A new look at interpersonal attraction. Morristown, N. J.: General Learning Press.
- Levinson D. J. et al. (1974). The psychosocial development of men in early adulthood and the mid-life transition.— In: *Life History Research in Psychopathology*, vol. 3. Ed. D. F. Ricks, A. Thomas & M. Roff. Minneapolis: University of Minnesota Press, 243—258.
- Levy R. I. (1973). Tahitians: Mind and experience in the society islands. Chicago: University of Chicago Press.
- Lewin K. (1936). Principles of topological psychology. New York: McGraw-Hill.
- Lewinsohn P. M., Biglan A. & Zeiss A. M. (1976). Behavioral treatment of depression.— In: P. O. Davison (Ed.). *The behavioral management of anxiety, depression and pain*. New York: Brunner/Mazel. *Life*, March 17, 1972.
- Lifton R. J. (1965). Youth and history: Individual change in postwar Japan.— In: *The Challenge of Youth*. Ed. E. Erikson. Garden City, N. Y.: Doubleday, 260—290.
- Lipman A. (1961). Role conception and morale of couples in retirement. *Journal of Gerontology*, 16, 267—271.
- Loevinger J. (1948). The technique of homogeneous tests compared with some aspects of "scale analysis" and factor analysis. *Psychological Bulletin*, 45, 507—530.
- Loewenberg J. (Ed.). (1957). *Hegel selections*. New York: Scribner's.
- Loewenberg J. (1965). *Hegel's Phenomenology: Dialogues on the life of the mind*. LaSalle, Ill.: Open Court.
- Lopata H. Z. (1969). Loneliness: Forms and components. *Social Problems*, 17, 248—262.
- Lopata H. Z. (1978). Contributions of extended families to the support systems of metropolitan area widows: Limitations of the modified kin network. *Journal of Marriage and the Family*, 40, 355—364.
- Lopata H. Z. (1979). *Women as widows: Support systems*. New York: Elsevier.
- Lopata H. Z., Heinemann G. D. & Baum J. (1982). Loneliness: Antecedents and coping strategies in the lives of widows.— In: *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Ed. L. A. Peplau & D. Perlman. A Wiley-Interscience Publication. John Wiley & Sons, 310—326.
- Lotz J. B. (1967). Das Phänomen der Einsamkeit im Lichte der personalen Anthropologie.— In: W. Bitter (Hrsg.). *Einsamkeit in medizinisch-psychologischer, theologischer und soziologischer Sicht*. Stuttgart, Germany: Klett.
- Loucks S. (1980). Loneliness, affect and self-concept: Construct validity of the Bradley Loneliness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 44(2), 142—147.
- Lowe C. M. & Damankos F. J. (1968). Psychological and sociological dimensions of anomie in a psychiatric population. *J. Soc. Psychol.*, 74, 65—74.
- Lowenthal J. & Haven C. (1968). Interaction and adaptation: Intimacy as a critical variable. *American Sociological Review*, 33, 20—30.
- Lowenthal M. F. (1964). Social isolation and mental illness in old age. *Amer. Soc. Rev.*, 29, 54—70.
- Lowenthal M. F. (1968). Social isolation and mental illness in old age.— In: B. Neugarten (Ed.). *Middle age and aging*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lowenthal M. F. & Robinson B. (1976). Social networks and isolation.— In: R. Binstock & E. Shanas (Eds.). *Handbook of aging and the social sciences*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Lowenthal M. F., Thurner M. & Chiriboga D. (1975), (1976). *Four stages of life*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lynch J. J. (1977). *The broken heart: The medical consequences of loneliness*. New York: Basic Books.
- Maas H. S. (1968). Preadolescent peer relations and adult intimacy. *Psychiatry*, 31, 161—172.
- MacIver R. M. (1960). *Life: Its dimensions and its bounds*. New York: Harper.
- MacPhillamy D. J. & Lewinsohn P. M. (1974). Depression as a function of levels of desired and obtained pleasure. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 651—657.
- Magnusson D. (1967). *Test theory*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.
- Mahoney M. J. (1974). *Cognition and behavior modification*. Cambridge, Mass.: Ballinger.
- Maisel R. (1969). Report of the continuing audit of public attitudes and concerns. Laboratory of Community Psychiatry, Harvard Medical School.
- Marquis Academic Media (1979). *Sourcebook on aging (2-nd ed.)*. Chicago: Marquis Who's Who, Inc.
- Martin W. C. (1973). Activity and disengagement: Life satisfaction of in-movers into a retirement community. *Gerontologist*, 13, 224—227.
- Martinson W. D. & Zerface J. P. (1970). Comparison of individual counseling and a social program with nondaters. *Journal of Counseling Psychology*, 17, 36—40.
- Maslow A. H. (1962). *Toward a psychology of Being*. New York: Nostrand.
- May R. (1953). *Man's search for himself*. New York: Norton.
- May R. (1953). The loneliness and anxiety of modern man.— In: *Man's Search for Himself*. New York: Norton.
- McCall G. J. (1970). The social organization of relationships.— In: G. J. McCall, M. M. McCall, N. K. Denzin, G. D. Suttles & S. B. Kurth (Eds.). *Social relationships*. Chicago: Aldine.
- Mead M. (1959). *Four families*. National Film Board of Canada. Film distributed by McGraw-Hill, New York.
- Mehrabian A. (1970). The development and validation of measures of affiliative tendency and sensitivity to rejection. *Education and Psychological Measurement*, 30, 417—428.
- Meichenbaum D. B. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Merleau-Ponty M. (1962). *Phenomenology of perception*. Trans. C. Smith. London: Routledge & Kegan Paul.
- Merleau-Ponty M. (1964). *Signs*. Trans. R. C. McCleary. Evanston, Ill.: Northwestern University Press.
- Merton R. K. (1938). Social structure and anomie. *Amer. Soc. Rev.*, 3, 672—682.
- Merton R. K. (1957). *Social theory and social structure*. Glencoe, Ill.: Free Press.
- Merton R. K. (1964). Anomie, anomia and social interaction: Contexts of deviant behavior.— In: *Anomie and Deviant Behavior: A Discussion and Critique*. Ed. M. B. Clinard. Glencoe, Ill.: Free Press.

- Michela J., Peplau L. A. & Weeks D. G. (1980). Perceived dimensions and consequences of attributions for loneliness. Unpublished manuscript. University of California, Los Angeles, July 1980.
- Michela J., Peplau L. A. & Weeks D. (1981). Perceived dimensions and consequences of attributions for loneliness. Unpublished manuscript. Columbia University, New York, October 1981.
- Mijuskovic B. (1971a). Descartes' bridge to the external world. *Studi Internazionali de Filosofia*, Autumn 1971, 65—81.
- Mijuskovic B. (1971b). Hume and Shaftesbury on the self. *Philosoph. Quart.* (St. Andrews), 21, 324—336.
- Mijuskovic B. (1973). Spinoza's ontological proof. *Sophia*, 12, 17—24.
- Mijuskovic B. (1974). Personal identity in the 17th and 18th centuries.— In: The Achilles of Rationalist Arguments. The Hague: Nijhoff, 93—118.
- Mijuskovic B. (1975a). Locke and Leibniz on personal identity. *Southern J. Philos.*, 23, 205—214.
- Mijuskovic B. (1975b). The simplicity argument and absolute morality. *J. Thought*, 20, 292—305.
- Mijuskovic B. (1976a). Camus and the problem of evil. *Sophia*, 15, 11—19.
- Mijuskovic B. (1976b). The simplicity argument versus a materialist theory of mind. *Philos. Today*, 20, 292—305.
- Mijuskovic B. (1978). The simplicity argument and the freedom of consciousness. *Ideal. Stud.*, 8, 62—74.
- Mijuskovic B. (1979). Loneliness in philosophy, psychology and literature. Assen, The Netherlands: Van Gorcum.
- Milner J. (1975).— In: *Los Angeles Times*, April 27, 1975, part II, p. 3.
- Mokken R. J. (1970). A theory and procedure of scaling with applications in political research. The Hague: Mouton.
- Moore J. A. (1972). Loneliness: Personality, Self-discrepancy and demographic variables. Unpublished doctoral dissertation. York University.
- Moore J. A. (1976). Loneliness: Self-discrepancy and sociological variables. *Canadian Counsellor*, 10(3), 133—135.
- Moore J. A. & Sermat V. (1974). Relationship between loneliness and interpersonal relationships. *Canadian Counsellor*, 8, 84—89.
- Moore J. A. & Sermat V. (1974). Relationship between self-actualization and self-reported loneliness. *Can. Counsel.*, 8(3), 194—196.
- Moore S. (1967). Correlates of peer acceptance in nursery school children. *Young Children*, 22, 281—297.
- Moos R. (1974). Evaluating treatment environments: A social ecological approach. New York: Wiley.
- Moscovici S. (1972). Society and theory in social psychology.— In: J. Israel & H. Tajfel (Eds.). The context of social psychology: A critical assessment. New York: Academic Press.
- Moustakas C. E. (1961). Loneliness. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Moustakas C. E. (1972). Loneliness and love. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Moustakas C. E. (1975). Portraits of loneliness and love. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Nerviano V. J. & Gross W. F. (1976). Loneliness and locus of control for alcoholic males: Validity against Murray need and Cattell trait dimensions. *Journal of Clinical Psychology*, 32, 479—484.
- Newman F. (1971). Report on higher education. Washington, D. C.: Department of Health, Education and Welfare. U. S. Government Printing Office.
- New York Times* (1973). Article on alcoholism, April 29, 1973.
- Nie N. et al. (1975). Statistical package for the social science. New York: McGraw-Hill.
- Nunnally J. C. (1978). Psychometric theory. New York: McGraw-Hill.
- Oden S. & Asher S. R. (1977). Coaching children in social skills for friendship-making. *Child Development*, 48, 495—506.
- Olson D. H. (Ed.) (1976). Treating relationships. Lake Mills, Ia.: Graphic.
- Oppen D. van (1967). Einsamkeit als Last und Bedürfnis.— In: W. Bitter (Hrsg.). Einsamkeit. Stuttgart, Germany: Klett.
- Osgood C. E. (1970). Interpersonal verbs and interpersonal behavior.— In: J. L. Cowan (Ed.). Studies in thought and language Tucson: The University of Arizona Press.
- Otto H. A. (Ed.) (1976). Marriage and family enrichment: New perspectives and programs. Nashville, Tenn.: Abigdon.
- Overall J. E. & Klett J. C. (1972). Applied multivariate statistics. New York: McGraw-Hill.
- Packard V. O. (1972). A nation of strangers. New York: McKay.
- Paloutzian R. F. & Ellison C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life.— In: Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Ed. L. A. Peplau D. Perlmán. A Wiley-Interscience Publication. John Wiley & Sons, 224—237.
- Parkes C. M. (1972). Bereavement: Studies of grief in adult life. New York: International Universities Press.
- Parlee M. B. (1979). The friendship bond: PT's survey report on friendship in America. *Psychology Today*, October 1979.
- Parmelee P. & Werner C. (1978). Lonely losers: Stereotypes of single dwellers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4(2), 292—295.
- Parpert F. (1955). Philosophie der Einsamkeit. München — Basel: Reinhardt.
- Parron E. M. & Troll L. E. (1978). Golden wedding couples. *Alternative Lifestyles*, 1 (4), 447—464.
- Patterson G. R., Hops H. & Weiss R. L. (1975). Interpersonal skills training for couples in early stages of conflict. *Journal of Marriage and the Family*, 37, 295—303.
- Pearlin L. & Johnson J. (1977). Marital status, life-strains and depression. *American Sociological Review*, 42, 704—715.
- Pelzel J. (1954). The small industrialist in Japan. *Explor. Entrepren. Hist.* 7, 79—93.
- Pennebaker J. W. (1980). Self-perception of emotion and internal sensation.— In: D. M. Wegner & R. R. Vallacher (Eds.). The self in social psychology. New York: Oxford University Press.
- Peplau H. E. (1955). Loneliness. *American Journal of Nursing*, 55 (12), 1476—1481.
- Peplau L. A. & Perlmán D. (1979). Blueprint for a social psychological theory of loneliness.— In: M. Cook & G. Wilson (Eds.).

Love and attraction. New York: Pergamon.

Peplau L. A. & Perlman D. (1979). Blueprint for a social psychological theory of loneliness.— In: M. Cook & G. Wilson (Eds.). *Love and attraction*. Oxford, England: Pergamon.

Peplau L. A. & Perlman D. (1982). Perspectives on loneliness.— In: *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Ed. L. A. Peplau & D. Perlman. A Wiley-Interscience Publication. John Wiley & Sons, 1—18.

Peplau L., Russell D. & Heim M. (1979a). An attributional analysis of loneliness. To appear in: *Attribution theory: Applications to social problems*. Ed. I. Frieze, D. Bar-Tal & J. Carroll. San Francisco: Jossey-Bass.

Peplau L. A., Russell D. & Heim M. (1979b). The experience of loneliness.— In: I. H. Frieze, D. Bar-Tal & J. S. Carroll (Eds.). *New approaches to social problems: Applications of attribution theory*. San Francisco, Calif: Jossey-Bass.

Perlman D., Gerson A. C. & Spinner B. (1978a). Loneliness among senior citizens: An empirical report. *Essence*, 2 (4), 239—248.

Perlman D., Gerson A. & Spinner B. (1978b). Loneliness among senior citizens: An empirical report. Paper presented at the 86th annual convention of the American Psychological Association, Toronto, Canada, August 1978.

Perlman D. & Peplau L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness.— In: S. Duck & R. Gilmour (Eds.). *Personal relationships 3: Personal relationships in disorder*. London: Academic Press.

Pettigrew T. F. (1967). Social evaluation theory: Convergences and applications.— In: D. Levine (Ed.). *Nebraska symposium on motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.

Pihlblad C. & McNamara R. (1965). Social adjustment of elderly people in three small towns.— In: A. Ross & W. Peterson (Eds.). *Older people and their social worlds*. Philadelphia: F. A. Davis.

Pilkonis P. A., Heape C. & Klein R. H. (1980). Treating shyness and other relationship difficulties in psychiatric outpatients. *Communication Education*, 29, 250—255.

Pilkonis P. A. & Zimbardo P. G. (1979). The personal and social dynamics of shyness.— In: C. E. Izard (Ed.). *Emotions in personality and psychopathology*. New York: Plenum Press.

Platt J. J. & Spivack G. (1975). Manual for the mean-ends problem-solving procedure (MEPS): A measure of interpersonal cognitive problem-solving skill. Philadelphia: Hahnemann Medical College and Hospital.

Pokorny A. D. (1964). Suicide rates in various psychiatric disorders. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 139, 499—506.

Primakoff L. (1980a). Patterns of living alone: A cognitive behavioral ethology. Doctoral dissertation. University of Texas at Austin.

Primakoff L. (1980b). Personal communication. May 1980.

Putallaz M. & Gottman J. (1981). Social skills and group acceptance.— In: S. R. Asher & J. M. Gottman (Eds.). *The development of children's friendships*. New York: Cambridge University Press.

Rabushka A. & Jacobs B. (1980). *Old folks at home*. New York: Free Press.

Rand H. Y. (1976). Multi-age groups: Let them reason together. *Day Care and Early Education*, March—April 1976, 24—27.

Rathus S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4, 398—406.

Retherford R. D. (1975). *The changing sex differential in mortality*. Westport, Conn.: Greenwood.

Riesman D., Denney R. & Glazer N. (1950). *The lonely crowd*. New Haven: Yale University Press.

Riesman D., Glazer N. & Denney R. (1961). *The lonely crowd: A study of the changing American character*. New Haven: Yale University Press.

Ring K. (1967). Experimental social psychology: Some sober questions about frivolous values. *Journal of Experimental Social Psychology*, 3, 113—123.

Robinson J. P. (1977). *How Americans use time: A social-psychological analysis of everyday behavior*. New York: Praeger.

Rogers C. R. (1961). The loneliness of contemporary man as seen in "the case of Ellen West". *Annals of Psychotherapy*, 3, 22—27.

Rogers C. R. (1973). The lonely person and his experiences in an encounter group.— In: Rogers C. R. *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row. (Originally published 1970).

Rooijen L. van. (1979). Widows' bereavement: Stress and depression after one-and-a-half years.— In: I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.). *Stress and anxiety* (vol. 6). Washington, D. C.: Hemisphere.

Rook K. S. (1980). *Social networks and well-being of elderly widowed women*. Unpublished doctoral dissertation. University of California, Los Angeles.

Rosch E., Mervis C. B., Gray W. D., Johnson D. M. & Boyes-Braem P. (1976). Basic objects in natural categories. *Cognitive Psychology*, 8, 382—439.

Rosenbaum J. & Rosenbaum V. (1973). *Conquering loneliness*. New York: Hawthorn Books.

Rosenberg M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton: Princeton University Press.

Rosow I. (1962). Retirement housing and social integration.— In: *Social and Psychological Aspects of Aging*. Ed. C. Tibbitts & W. Donahue. New York: Columbia University Press.

Rosow I. (1974). *Socialization to old age*. Berkeley: University of California Press.

Ross A. (1979). A cohort analysis of loneliness and friendship in the first year of university. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association. Toronto, September 1979.

Ross L. (1977). The intuitive psychologist and his shortcomings.— In: L. Berkowitz (Ed.). *Advances in experimental social psychology* (vol. 10). New York: Academic Press.

Rossi A. S. (1972). Family development in a changing world. *Amer. J. Psychiat.*, 128, 1057—1066.

Rubenstein C. (1979). A questionnaire study of adult loneliness in three U. S. cities. Unpublished doctoral dissertation. New York University.

Rubenstein C., Shaver P. & Peplau L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 2, 59—65.

Rubin Z. (1973). *Liking and loving: An invitation to social psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Rubin Z. (1980). *Children's friendships*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Rubin Z., Hill C. T., Peplau L. A. & Dunkel-Schetter C. (1980). Self-disclosure in dating couples: Sex roles and the ethic of

openness. *Journal of Marriage and the Family*, 42(2), 305—318.

Rubin Z., Peplau L. A. & Hill C. T. (1981). Loving and leaving: Sex differences in romantic attachments. *Sex Roles*, 7, 821—835.

Rubins J. L. (1964). On the psychopathology of loneliness. *American Journal of Psychoanalysis*, 24 (2), 153—166.

Rush A. J., Beck A. T., Kovacs M. & Hollon S. D. (1977). Comparative efficacy of cognitive therapy and pharmacotherapy in the treatment of depressed out-patients. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 17—37.

Russell B. (1967). *The Autobiography of Bertrand Russell*, vol. 1. Boston: Little, Brown.

Russell B. (1968). *The Autobiography of Bertrand Russell*, vol. 2. Boston: Little, Brown.

Russell D. (1978). Conceptual and methodological issues in studying loneliness. Paper presented as part of the symposium "Toward a Psychology of Loneliness". American Psychological Association Convention. Toronto, Canada, September 1978.

Russell D., Peplau L. A. & Cutrona C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (3), 472—480.

Russell D., Peplau L. A. & Ferguson M. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42 (3), 290—294.

Sabine G. (1961). *A history of political theory*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Sadler W. A., Jr. (1969a). Creative existence: Play as a pathway to personal freedom and community. *Humanitas*, 5, 57—80.

Sadler W. A., Jr. (1969b). Existence and love: A new approach in existential phenomenology. New York: Charles Scribner's Sons.

Sarano J. (1970). *La solitude humaine*. Paris: Centurion.

Sarnoff C. (1971). Ego structure in latency. *Psychoanal. Quart.*, 40, 387—414.

Schachter S. (1959). *The psychology of affiliation*. Stanford: Stanford University Press.

Schank R. & Abelson R. (1977). *Scripts, plans, goals and understanding*. New York: Wiley.

Schapiro M. (1950). *Vincent van Gogh*. New York: Abrams.

Scheerer E. (1949). An analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of and respect for others in ten counseling cases. *J. Consult. Psychol.*, 13, 169—175.

Schein H. M. (1974). Loneliness and interpersonal isolation: Focus for therapy with schizophrenic patients. *American Journal of Psychotherapy*, 28, 95—107.

Schmidt N. (1976). The construction of a scale for the measurement of loneliness. Unpublished master's thesis, York University.

Schulz R. (1976a). Some life and death consequences of perceived control.—In: J. S. Carroll & J. W. Payne (Eds.). *Cognition and social behavior*. New York: Wiley.

Schulz R. (1976b). The effects of control and predictability on the physical and psychological well-being of the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 563—573.

Schultz T. (1976). *Bittersweet: Surviving and growing from loneliness*. New York: Crowell.

Schutz A. (1962). *The problem of Social reality*. The Hague: Nijhoff.

Schutz A. (1964). *Collected papers*. Vol. II: *Studies in Social Theory*. Ed. M. Natanson. The Hague: Nijhoff, 3, 1, 6.

Schwartz D. A. (1964). The paranoid-depressive existential continuum. *The Psychiatric Quarterly*, 38, 690—706.

Sears P. (1975).—In: *Campus Report, Stanford University*, 3, 1, 6.

Seidenberg R. (1960). Interpersonal determinants of reality-testing capacity. *Arch. Gen. Psychiat.*, 3, 368—372.

Seidenberg R. (1967). Fidelity and jealousy: Sociocultural considerations. *Psychoanal. Rev.*, 54, 583—608.

Seidenberg R. (1973). *Corporate wives — corporate casualties?* New York: Amacon.

Seligman M. E. (1975). *Helplessness: On depression, development and death*. San Francisco: Freeman.

Seligman M. E. P., Abramson L. Y. & Semmel A. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242—247.

Selman R. L. & Jaquette D. (1977). The development of interpersonal awareness. Working draft of manual. Harvard-Judge Baker Social Reasoning Project.

Sermat V. (1975). Loneliness and social isolation. Unpublished manuscript. York University, Downsview, Canada.

Sermat V. (1978). Sources of loneliness. *Essence*, 2(4), 271—276.

Sermat V. (1979). Paper presented at the UCLA Research Conference on loneliness. Los Angeles, May 1979.

Sermat V., Cohen M. & Pollack H. (1970). Helping freshmen adjust to the university. *Internal Report*, 25. Psychological Services Department, York University.

Shaftesbury A. A. C. (1964). *Characteristics of men, manners, opinions, times*. Ed. J. M. Robertson. Indianapolis: Bobbs-Merrill.

Shanas E. (1968). *Old people in three industrial societies*. New York: Atherton Press.

Shanas E. (1979). Social myth as hypothesis: The case of the family relations of old people. *Gerontologist*, 19, 3—10.

Shanas E. & Hauser P. M. (1974). Zero population growth and the family life of old people. *Journal of Social Issues*, 30(4), 79—92.

Shanas E. & Streib G. F. (Eds.). (1965). *Social structure and the family: Generational relations*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

Shanas E., Townsend P., Wedderburn D., Friis H., Milhoj P. & Stehouwer J. (1968). *Old people in three industrial societies*. New York: Atherton.

Shannon W. V. (1972). Article on the suburban housewife. *New York Times*, August 3, 1972.

Shaver P. & Freedman J. (1976). Your pursuit of happiness. *Psychol. Today*, August, 10, 26—32, 75.

Shaver P. & Rubenstein C. (1979). Living alone, loneliness and health. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association. New York City.

Shaver P. & Rubenstein C. (1980). Childhood attachment experience and adult loneliness.—In: L. Wheeler (Ed.). *Review of personality and social psychology* (vol. 1). Beverly Hills, Calif.: Sage.

- Sheehy G. (1976). *Passages: Predictable crises of adult life*. New York: Bantam.
- Shostrom E. L. (1966). *Manual: Personal orientation inventory*. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Sisenwein R. J. (1964). *Loneliness and the individual as viewed by himself and others*. Unpublished doctoral dissertation. Columbia University.
- Skinner B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- Slater P. E. (1970). *The pursuit of loneliness: American culture at the breaking point*. Boston: Beacon.
- Slater P. (1976). *The pursuit of loneliness*. Boston: Beacon Press.
- Slocum J. (1905). *Sailing alone around the world*. New York: Century.
- Solano C. H. (1980). Two measures of loneliness: A comparison. *Psychological Reports*, **46**, 23—28.
- Solano C. H. & Batten P. G. (1979). Loneliness and objective self-disclosure in an acquaintanceship exercise. Unpublished manuscript. Wake Forest University.
- Spiegelman M. & Erhardt C. (1974). International comparisons of mortality and longevity.—In: C. Erhardt & J. E. Berlin (Eds.). *Mortality and morbidity in the United States*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Spielberger C. D. (1975). Anxiety: State-trait-process.—In: C. D. Spielberger & I. G. Sarason (Eds.). *Stress and Anxiety* (vol. 1). Washington, D. C.: Hemisphere.
- Spielberger C. D., Gorsuch R. L. & Lushene R. E. (1970). *Manual for the Strait-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press.
- Spitzberg B. H. Loneliness and communication apprehension. Unpublished manuscript. Department of Communication Arts and Sciences. University of Southern California. Los Angeles, California.
- Spock B. (1975). *How children make friends*. Redbook, March 1975.
- Srole L. (1956). Social integration and certain corollaries. *Amer. Soc. Rev.*, **21**, 709—716.
- Standards for educational and psychological tests. Washington, D. C.: American Psychological Association, 1974.
- Stein P. J. (1976). *Single*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Stocking S. H., Arezzo D. & Leavitt S. (1980). *Helping kids make friends*. Allen, Tex.: Argus Communications.
- Storms M. (1973). Videotape and the attribution process: Reversing actors' and observers' points of view. *Journal of Personality and Social Psychology*, **27**, 165—175.
- Stuart R. B. (1980). *Helping couples change: A social learning approach to marital therapy*. New York: Guilford.
- Stueve A. & Fischer C. S. (1978). *Social networks and older women*. Working paper 292. Institute of Urban and Regional Development, University of California, Berkeley.
- Suedfeld P. (1982). Aloneness as a healing experience.—In: Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Ed. L. A. Peplau & D. Perlman. A Wiley-Interscience Publication. John Wiley & Sons, 54—67.
- Sugai D. P. (1978). The implementation and evaluation of a social skills training program for preadolescents. (Doctoral dissertation. University of Massachusetts, 1978.) *Dissertation Abstracts International*, **39**, 25—29.
- Sullivan H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Suls J. M. & Miller R. L. (Eds.). (1977). *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives*. Washington, D. C.: Hemisphere.
- Szasz T. (1973). *The second sin*. Garden City, N. Y.: Doubleday.
- Tanner I. J. (1973). *Loneliness: The fear of love*. New York: Harper and Row.
- Taylor F. G. & Marshall W. L. (1977). Experimental analysis of a cognitive-behavioral therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research*, **1**, 59—72.
- Tews H. P. (1974). *Soziologie des alterns*. Heidelberg: Quelle & Meyer.
- Thernstrom S. (1973). *The other Bostonians*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Thibaut J. W. & Kelley H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.
- Toffler A. (1970). *Future shock*. New York: Random House.
- Townsend P. (1957). *The family life of old people*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Townsend P. (1968). Isolation, desolation and loneliness.—In: E. Shanas et al. (Eds.). *Older people in three industrial societies*. New York: Atherton.
- Troll L. E. (1970). The family of later life: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, **33**, 263—290.
- Troll L. E. & Turner B. F. (1979). Sex differences in problems of aging.—In: E. S. Gomberg & V. Franks (Eds.). *Gender and disordered behavior: Sex differences in psychopathology*. New York: Brunner—Mazel.
- Tunstall J. (1967). *Old and alone*. London: Routledge & Kegan Paul.
- United States Senate (1963). *Developments in aging: 1959 to 1963. A report of the Special Committee on aging*. Washington, D. C.: U. S. Government Printing Office.
- Valle R. S. & King M. (Eds.). (1978). *Existential-phenomenological alternatives for psychology*. New York: Oxford University Press.
- Walker K. (1970). Time spent by husbands in household work. *Family Economics Review*, 8—11.
- Wallerstein J. & Kelly J. (1974). The effects of parental divorce: The adolescent experience.—In: *The Child in His Family*. Ed. E. J. Anthony & C. Koupernik. New York: Wiley, 479—505.
- Wallerstein J. & Kelly J. (1975). The effects of parental divorce: Experiences of the preschool child. *J. Amer. Acad. Child Psychiatry*, **14** (4).
- Wann T. W. (Ed.) (1964). *Behaviorism and phenomenology: Contrasting bases for modern psychology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Weeks D. G., Michela J. L., Peplau L. A. & Bragg M. E. (1980). The relation between loneliness and depression: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **39**, 1238—1244.

Weiner B. (Ed.). (1974). Achievement motivation and attribution theory. Morristown, N. J.: General Learning Press.

Weiner B. An attributionally-based theory of motivation and emotion: Focus, range and issues.— In: N. T. Feather (Ed.). Values, expectancy and incentives. Hillsdale, N. J.: Erlbaum, in press.

Weiner B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, 71, 3—25.

Weiner B. & Litman-Adizes T. (1978). An attributional, expectancy-value analysis of learned helplessness and depression.— In: J. Garber & M. E. P. Seligman (Eds.). Human helplessness: Theory and applications. New York: Academic Press.

Weiner B., Russell D. & Lerman D. (1978). Affective consequences of causal ascriptions.— In: J. Harvey, W. J. Ickes & R. F. Kidd (Eds.). New directions in attribution research (vol. 2). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.

Weiss R. S. (1969). The fund of sociability. *Transaction/Society*, 6, 36—43.

Weiss R. S. (Ed.). (1973). Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge: MIT Press.

Weiss R. S. (1974). The provisions of social relationships.— In: Z. Rubin (Ed.). Doing unto others. Englewood Cliffs, N. Y.: Prentice-Hall.

Weiss R. S. (1975). Marital separation. New York: Basic Books.

Weiss R. S. (1976). Transition states and other stressful situations: Their nature and programs for their management.— In: G. Caplan & M. Killilea (Eds.). Support systems and mutual help: Multidisciplinary explorations. New York: Grune and Stratton.

Weissman M. M. & Klerman G. L. (1979). Sex differences in the epidemiology of depression.— In: E. S. Gombert & V. Franks (Eds.). Gender and disordered behavior. New York: Brunner-Mazel.

Weissman M. M. & Paykel E. S. (1974). The depressed woman: A study of social relationships. Chicago: University of Chicago Press.

Wells L. E. & Marwell G. (1976). Self-esteem: Its conceptualization and measurement. Beverly Hills, Calif.: Sage.

Whitehorn J. C. (1961). On loneliness and the incongruous self image. *Annals of Psychotherapy*, 1, 15—17.

Wish M., Deutsch M. & Kaplan S. J. (1976). Perceived dimensions of interpersonal relations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 409—420.

Witzleben H. D. von (1958). On loneliness. *Psychiat.*, 21, 37—43.

Wood L. A. (1978). Loneliness, social identity and social structure. *Essence*, 2(4), 259—270.

Wood M. M. (1953). Paths of loneliness: The individual isolated in modern society. New York: Columbia University Press.

Wood V. & Robertson J. (1978). Friendship and kinship interaction: Differential effect on the morale of the elderly. *Journal of Marriage and the Family*, 40, 367—375.

Woodward H., Gingles R. & Woodward J. C. (1974). Loneliness and the elderly as related to housing. *Gerontologist*, 14(4), 349—351.

Woodward J. C. & Visser M. J. (1977). Loneliness. *Farm, Ranch and Home Quarterly*, Fall, 5—6.

Wortman C. B. & Dintzer L. (1978). Is an attributional analysis of the learned helplessness phenomenon viable? A critique of

the Abramson-Seligman-Teasdale reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 75—90.

Young J. E. (1978). Loneliness in college students: A cognitive approach. Unpublished doctoral dissertation. University of Pennsylvania.

Young J. E. (1979a). Loneliness in college students: A cognitive approach. (Doctoral dissertation.) *Dissertation Abstracts International*, 49, 1392—B. (University Microfilms N 7919535.)

Young J. E. (1979b). An instrument for measuring loneliness. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association. New York, September, 1979.

Zilboorg G. (1938). Loneliness. *Atlantic Monthly*, January 1938, 45—54.

Zimbardo P. G. (1977). *Shyness*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.

Zimmermann J. G. (1785/1786). Über die Einsamkeit. Troppau.

Именной указатель *

Августин Аврелий 10, 56, 65, 74, 84
Адлер А. 52
Азимов Айзек 176
Андерсон К. А. 180, 188, 243, 594
Андерсон М. 34
Арезо Д. 350, 614
Аристотель 52, 57—59, 63, 90
Арлинг Дж. 491, 496, 594
Аронсон Э. 550, 594
Ашер С. Р. 536, 594

Бабли П. 6
Бальзак О. де 72
Баттен П. 519, 614
Баум Дж. 542, 606
Бауэр Бруно 79
Бек А. Т. 167, 198, 211, 266, 404, 516, 553, 559, 565, 595
Белл А. 414, 595
Бельшер М. Дж. 195, 197, 201—203, 595
Бенгам И. 52
Бергсон А. 81, 84
Бёрк Э. 77
Берн Э. 141
Бернард Дж. 503, 595
Берни К. 137, 147
Бернштейн Дж. 354, 595
Биксон Т. К. 485, 502, 503, 506, 507, 595
Бинсвангер Л. 27, 29, 67, 596
Блау З. С. 293, 438, 500, 596

Блейк В. 447
Бленкнер М. 481, 596
Блехар М. 496, 596
Блуд Р. О. 505, 596
Боганнон П. 442, 445, 596
Болвег Дж. А. 505, 594
Борнштейн Б. 361, 362, 365, 596
Ботвинник Дж. 434, 596
Боулби Дж. 321, 322, 326, 327, 596
Боумен К. К. 157, 159, 596
Браун М. 439, 597
Браунинг 452
Брейн Р. 524, 528, 597
Бреннан Т. 295, 304, 597
Бриггс Дж. Л. 172, 597
Брим Дж. 522, 597
Бронте Ш. 279
Брэгг М. 296, 387, 516, 517, 557, 596
Брэдберн Н. М. 115, 117, 199, 596
Брэдли Р. 194, 196, 197, 208, 596
Бубер М. 20, 34, 88—90, 94, 96, 597
Бэлтс П. Б. 488, 594

Ваганян 34
Вагнер Р. 73
Вайнер Б. 179, 188, 616
Валлерштейн Дж. В. 361, 615
Вебер М. 40
Веддеберн Д. 200, 613

Вейс Р. С. 65, 66, 114, 117, 119, 120, 124, 159—161, 165, 167, 175, 178, 188, 189, 223, 224, 284—287, 292, 294—296, 299, 304, 306, 315, 359, 396, 518, 522, 523, 525, 527, 531, 532, 540, 541, 552, 616
Вейсман М. М. 531, 616
Вицлебен Г. Д. фон 303, 616
Вуд В. 183, 616
Вудворд Г. 501, 616
Вулф Т. 59, 73, 76, 80, 81, 87, 320
Вульф Д. М. 505, 596

Гайдузек К. 139
Галантер Е. 276
Гегель Г. В. Ф. 56, 58—61, 64, 67, 78, 79, 82, 84, 85
Генри В. Э. 458, 474, 481, 482, 599
Герард 129
Гессе Г. 38, 43, 73
Гётц Т. Э. 181, 601
Гирсон А. К. 209, 219, 305, 601
Гласс К. Р. 538, 601
Гоббс Т. 52, 54, 485, 602
Гордон С. Л. 173, 523, 601
Горер Дж. 110, 111, 601
Горсуш Р. Л. 200, 614
Госвик Р. А. 208, 604
Готтман Дж. 538, 601
Гоув В. 503, 602
Грин Грэм 73
Гросс В. Ф. 197, 609
Губриум Дж. Ф. 499, 602
Гуди В. Дж. 532, 601
Гудчайлдс Ж. Д. 485, 502, 503, 506, 507, 601
Гуик М. Г. 440, 603
Гуссерль Э. 13—15, 29, 54, 84

Даманкос Ф. Дж. 47, 48, 606
Данте Алигьери 71
Двек К. С. 181, 599
Декарт Р. 58, 61, 67, 74, 83, 84
Дерлега В. Дж. 153, 161, 164, 599
Дефо Д. 72, 277—279
Джарвик Л. Ф. 451, 603
Джексон Д. Н. 197, 198, 603
Джемс У. 35, 54, 187, 603
Джойс Дж. 63, 73
Джонг-Гирвельд Дж. де 192, 202, 204, 218, 222, 301, 318, 604
Джонс У. Г. 208, 519, 556, 604

Джонс Г. 406, 518, 519, 604
Джонс М. 355, 356, 604
Джонсон Дж. У. 87
Джонсон Т. Б. 21, 45, 46, 49, 603
Диккенс Ч. 72
Дин Л. Р. 493, 599
Донн Дж. 36
Достоевский Ф. М. 72, 73, 75, 76
Дьювелл Э. М. 531, 599
Дюбо Р. 150
Дюркгейм Э. 39, 40, 47, 48

Жаж Т. 432, 615

Зилбург Дж. 68, 73, 153, 154, 168, 617
Зимбардо П. Дж. 176, 185, 538, 617
Золотов Ш. 353

Ибсен Г. 73
Ильенков Э. В. 9

Казандзакис Н. 73, 87
Калгаун Дж. Б. 131, 137, 142—145, 147, 148, 597
Кальвин Ж. 11
Камминг Э. 458, 474, 481, 482, 599
Камю А. 12, 17, 18, 73, 76, 84
Кант И. 58, 67, 84, 85, 88
Кантор Н. 489, 598
Каплан Дж. 522, 598
Капловиц Д. 117, 141, 596
Каррен Дж. Р. 535, 599
Кастенбаум Р. Дж. 439, 604
Кафка Ф. 73
Кахлер Э. 413, 604
Келли Дж. Б. 173, 361, 604
Кельбель Г. 302, 605
Кеннеди Дж. Ф. 453
Кларк В. 504, 605
Кларк М. 453, 598
Кларк Р. У. 77, 598
Клоски 48
Кнапфер Г. 504, 605
Кобб С. 522, 598
Комри А. Л. 211, 598
Коннер К. А. 490, 598
Конрад Дж. 63, 73, 278
Конт О. 61, 78
Корсаро В. 345, 598
Костелло К. Дж. 211, 598
Кранцлер М. 440, 605

* Курсивом выделены страницы библиографической ссылки.

Кули 120
Кутнер Б. 491, 605
Кутрона К. И. 166, 174, 181,
183, 186, 224, 384, 543, 599
Кьеркегор С. 12, 13, 75, 78, 413,
605
Кэлиш Р. А. 436, 437, 604

Лавджой А. 54
Лангер Э. Дж. 497, 605
Ларсон Р. 490, 605
Лёвенберг Я. 60, 61, 67, 606
Леви Р. И. 171, 606
Левин К. 226, 606
Левингер Дж. 532, 605
Левингер Дж. 310, 606
Ледерман П. Г. 533, 605
Лейбниц Г. В. 58, 67, 69, 74
Лермен Д. 188, 616
Ливитт С. 350, 614
Ликерт 194, 197, 202, 203, 207
Линч Дж. 324, 330, 333, 501,
607
Липман А. 505, 606
Лири Т. 233, 605
Локк Дж. 74
Лонгворт Э. Р. 450
Лондон Дж. 73
Лопата Х. З. 114, 304, 522, 542,
606
Лорел 140
Лоуз К. М. 47, 48, 606
Лоуэнталь Дж. 495, 496, 524,
606
Лоуэнталь М. Ф. 174, 185, 200,
293, 329, 466, 490, 495—497, 606
Лукс С. 183, 606
Льюис Дж. Л. 450
Люшен Р. Э. 220, 614

Макивер Р. 140, 141, 607
Мальро А. 81
Маргулис С. Т. 153, 161, 164,
599
Маркс К. 61, 78, 79, 84, 85
Марсель Г. О. 72
Маслоу А. Г. 434, 607
Мейзел Р. 117, 124, 199, 607
Мерло-Понти М. 29, 607
Мертон Р. К. 39, 47, 140, 141,
607
Мид М. 98, 103, 607
Миллер 162
Миллер А. 43
Миллер Дж. 276

Милль Дж. Ст. 61
Милнер Дж. 187, 608
Милхой П. 200, 613
Мицели М. 169
Мичела Дж. 179, 557, 608
Миускович Б. 52, 74, 83, 84, 86,
87, 303, 608
Моккен Р. Дж. 308, 608
Монтень М. де 61
Мопассан Ги де 73
Мораш Б. 169
Моцарт В. А. 95
Мур Дж. 166, 195, 196, 233, 234,
608
Мустакас К. Э. 25, 114, 156, 157,
165, 608

Нервиано В. Дж. 197, 609
Ницше Ф. 59, 73, 75, 76, 78

Оден С. 536, 609
Оди Дж. Р. 129
О'Нил Ю. 73
Ослэндер Н. 304, 597

Паккард В. 322, 328, 352, 609
Парент Г. 523
Паркес К. М. 189, 609
Парли М. Б. 493, 609
Паррон Э. М. 491, 609
Паскаль Б. 75, 76, 78
Пейкел Э. С. 531, 616
Пелагич В. 84
Пелутциан Р. Дж. 194, 198,
201, 208, 546, 609
Пепло Г. Э. 515, 609
Пепло Л. Э. 118, 120, 123, 152,
160, 161, 165, 169, 173, 174, 179,
183, 186, 276, 294, 296—299, 387,
485, 512, 517, 543, 557, 609
Перлман Д. 152, 173, 209, 219,
305, 491, 494, 495, 500—502,
518, 609
Пиаже Ж. 560
Пилконис П. А. 538, 610
Платон 57, 59, 63, 73, 84
Платт Дж. Дж. 270, 272, 610
Плотин 58, 84
Покровский Н. Е. 20
Пост Д. 259, 603
Прибрам К. 276
Примаков Л. 195, 198, 610
Пруст М. 81, 99

Раадшелдерс Дж. 301
Рассел Б. 76, 77, 612

Рассел Д. 118, 123, 183, 186, 188,
192, 284, 297, 387, 543, 612
Рисмен Д. 8, 28, 38, 42, 43, 70,
157—159, 164, 165, 411, 611
Робинсон Б. 174, 490, 496, 497,
607
Робинсон Дж. Р. 507, 611
Роджерс К. 47, 51, 155, 156,
158, 166, 167, 184, 611
Родин Дж. 497, 605
Розенберг М. 323, 611
Розоу И. 293, 329, 434, 440, 446,
611
Росс А. 403, 611
Росси Э. 427, 611
Роснер Дж. 523
Рубин Э. 343, 611
Рубинстайн К. 119, 165, 166, 170,
183, 190, 195, 200, 201, 209, 275,
304, 320, 385, 493, 516, 549, 611
Рук К. С. 485, 512, 611
Рум Р. 504, 605
Руссо Ж. Ж. 61, 84

Садлер У. А. 21, 29, 30, 612
Салливан Х. С. 67, 114, 115, 130,
131, 154, 351, 521, 533, 615
Сантаяна Дж. 417
Сарано Дж. 76, 612
Сарнофф К. 362, 612
Сартр Ж. П. 15—17, 54, 66, 67,
76, 78, 81, 83, 84, 86, 428
Сведфельд П. 349, 360, 614
Сейденберг Р. 411, 419, 613
Селигман М. Э. 335, 613
Сервантес С. М. де 73
Серма В. 127, 152, 159, 160, 227,
234, 613
Сизенвейн Р. Дж. 184, 194—196,
206, 233, 614
Синклер Л. 73
Сирс П. 435, 613
Скиннер Б. Ф. 275, 614
Слейтер Ф. И. 157—159, 164,
165, 426, 614
Слокам Дж. 135, 614
Сократ 57
Солано К. Г. 195, 197, 202, 203,
207, 208, 519, 614
Софокл 58
Спивак Г. 270, 272, 610
Спиннер Б. 209, 610
Спиноза Б. 84
Сроле Л. 48, 614
Стайрон У. 279

Стейн П. Дж. 523, 614
Стейнбек Дж. 34
Стехауэр Дж. 200, 613
Стокинг С. Г. 350, 614
Стрейб Г. Ф. 481, 613
Стринберг 73
Сшаар 48
Сэбайн Дж. 59
Сэлинджер Дж. 73, 278

Танстолл Дж. 491—493, 498, 500,
501, 615
Таунсенд П. 174, 200, 293, 333,
615
Твен М. 278
Тейлор Ф. Дж. 197, 615
Терман М. Л. 435
Тибо Дж. В. 173, 615
Тиллих П. 94
Толстой Л. Н. 73, 81
Томас В. И. 127
Томпсон Л. В. 434, 596
Торо Г. Д. 11—13
Тролл Л. Э. 491, 504, 507, 615
Трумэн Г. 149
Тьюз Г. Р. 318, 615
Тэннер И. Дж. 552, 615
Тэрнер Б. Ф. 504, 507, 615
Тэрнер Д. 87
Тэрнер М. 185, 200, 293, 329,
330, 385, 607

Уайтхорн Дж. К. 184, 616
Уикс Д. Дж. 179, 557, 615
Уильямс Теннеси 6—8, 73
Уити С. Б. 175, 594

Фейербах Л. 78, 79, 85
Фергюсон М. Л. 118, 600
Филлипс С. Л. 275, 488, 489,
504, 600
Фихте И. Г. 55, 58, 64, 67, 82,
84, 85
Фишер К. С. 275, 488, 489, 504,
522, 600
Фландерс Дж. П. 162, 164, 522,
600
Флеминг Р. 414
Флобер Г. 82
Фоа У. 522, 601
Фоа Э. 522, 601
Фолкнер У. 7, 8
Фома Аквинский 90
Фрейд А. 62, 601
Фрейд З. 52, 62—64, 67, 68, 79,

153, 601
 Френч Р. де С. 209, 598
 Фридмен Р. 321, 601
 Фрийс Г. 200, 613
 Фримон Дж. А. 208, 604
 Фромм Э. 18, 19, 37, 38, 43, 70, 71, 601
 Фромм-Рейхман Ф. 27, 66—68, 71, 82, 114, 134, 154, 180, 222, 515, 533, 601

Хайдеггер М. 29, 81, 88, 89, 602
 Халлинан М. Т. 549, 602
 Харди 140
 Харди Т. 72, 73
 Харлоу Г. 137, 141, 148, 602
 Харлоу М. 137, 141, 148, 602
 Харрис Л. 293, 602
 Хейвен К. 495, 496, 524, 606
 Хейм М. 297, 610
 Хейнеман Г. Д. 542, 606
 Хейфлик Л. 451, 452, 602
 Ховард Дж. 53, 68—70, 80, 603
 Холл Э. Т. 132, 602
 Хоманс Дж. 41, 603
 Хорни К. 169, 603
 Хоровиц Л. М. 171, 209, 243, 259, 260, 603
 Хофштеттер П. Р. 302, 602
 Хэндлин 37

Чайковский П. И. 73
 Чаплин Ч. 140
 Черник А. 303, 599
 Чехов А. П. 432
 Чирибога Д. 185, 200, 293, 329, 607

Шай К. В. 488, 594
 Шанас Э. 200, 293, 329, 333, 481, 489, 499, 613
 Шачтер С. 390, 612

Шейвер Ф. 119, 165, 166, 170, 183, 190, 195, 200, 201, 209, 275, 304, 320, 321, 385, 493, 516, 549, 613
 Шелер М. 88, 89
 Шефтсбери А. Э. К. 54, 77, 613
 Шихи Г. 175, 614
 Шмарек С. Г. 538, 601
 Шмидт Н. 202—204, 218, 612
 Шопенгауэр А. 73
 Шостром Э. Л. 234, 614
 Шпилбергер К. Д. 220, 614
 Штайнмейер Э. 303, 599
 Шульц Р. 497, 612
 Шульц Т. 552, 612
 Шэннон В. В. 427, 612
 Шюц А. 29, 613

Элди П. Д. 156, 184, 193, 194, 599
 Эйджи Дж. 278
 Эйнштейн А. 176
 Эйсенсен И. 433, 599
 Экхарт Майстер 88
 Элиот Т. С. 38
 Эллисон К. В. 194, 198, 201, 208, 546, 599
 Эмерсон Р. У. 11, 12, 44
 Эндерсон Б. Г. 453, 594
 Эндрюс Ф. М. 175, 594
 Эрикссон Э. 323, 330, 361, 362, 600
 Этчли Р. К. 446, 594

Юм Д. 54, 77, 81
 Юнг К. Г. 35, 52, 53, 604

Янг Дж. И. 167, 194, 198, 199, 514, 516, 518, 524, 526, 527, 537, 552, 566, 617
 Янофф-Бульман Р. 182, 603
 Ясперс К. 76, 603

СОДЕРЖАНИЕ

Человек, одиночество, гуманизм. Н. Покровский 5

Часть I

ЧТО ТАКОЕ ОДИНОЧЕСТВО?

От одиночества к аномии. Уильям А. Садлер и Томас Б. Джонсон.
Перевод И. Косивой и О. Тананакиной 21
 Одиночество: междисциплинарный подход. Бен Миускович.
Перевод С. Баньковской 52
 Проблема человека. Перспективы. Мартин Бубер.
Перевод А. Казаряна 88
 Одиночество, самостоятельность и взаимозависимость в контексте культуры. Маргарет Мид.
Перевод Е. Егоровой 98
 Вопросы изучения одиночества. Роберт С. Вейс.
Перевод Е. Егоровой 114
 Человек — существо одинокое: биологические корни одиночества. Дж. Рэлф Оди.
Перевод Е. Егоровой 129
 Теоретические подходы к одиночеству. Дэниел Перлман и Летиция Энн Пепло.
Перевод С. Баньковской 152

Часть II

АНАТОМИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Одиночество и самооценка. Летиция Энн Пепло, Мария Мицели и Брюс Мораш.
Перевод С. Баньковской 169
 Измерение одиночества. Дэниел Рассел.
Перевод З. Кагановой 192
 Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества. Велло Серма.
Перевод Е. Егоровой 227
 Прототип одинокой личности. Леонард М. Хоровиц, Рита де С. Френч и Крейг А. Андерсон.
Перевод С. Баньковской 243

Опыт одиночества. Карин Рубинстайн и Филипп Шейвер. <i>Перевод С. Баньковской</i>	275
Типы одиночества. Дженни де Джонг-Гирвельд и Джоз Раад- шелдерс. <i>Перевод С. Баньковской</i>	301
Одиночество в двух городах Северо-Востока. Карин Рубинстайн и Филипп Шейвер. <i>Перевод С. Баньковской</i>	320

Часть III

ОДИНОЧЕСТВО И СОЦИАЛЬНЫЕ ГРУППЫ

Дети без друзей. Зик Рубин. <i>Перевод Е. Егоровой</i>	343
Последствия развода родителей: переживания ребенка в период поздней латентности. Джудит В. Валлерштейн и Джоан Б. Келли. <i>Перевод Е. Егоровой</i>	361
Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адап- тации. Кэролин И. Кутрона. <i>Перевод Е. Егоровой</i>	384
Одинокий брак в корпоративной Америке. Роберт Сейденберг. <i>Перевод Е. Егоровой</i>	411
Одиночество и разведенный мужчина преклонного возраста. Ион Эйсенсен. <i>Перевод Е. Егоровой</i>	433
Одиночество и старость. Маргарет Кларк и Барбара Гэллатин Эндерсон. <i>Перевод Е. Егоровой</i>	453
Жизнь старого и одинокого человека. Тора К. Биксон, Леттиция Энн Пепло, Карен С. Рук и Жаклин Д. Гудчайлдс. <i>Перевод Н. Капустиной</i>	485

Часть IV

ТЕРАПИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Перспективы помощи одиноким. Карен С. Рук и Леттиция Энн Пепло. <i>Перевод З. Кагановой</i>	512
Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение. Джеффри И. Янг. <i>Перевод З. Кагановой</i>	552
Библиография	594
Именной указатель	618