

---

## ОДИНОЧЕСТВО: ВОЗМОЖНОСТИ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ\*

Ж.В. Пузанова

Кафедра социологии  
Российский университет дружбы народов  
ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198

В статье рассматриваются проведенные в последние десятилетия как в нашей стране, так и за рубежом, исследования по проблемам одиночества, большинство из которых носит в основном психологическую направленность. Анализируется методика их проведения. Подчеркивается сложность эмпирического изучения одиночества и обозначаются возможные перспективные подходы к исследованию этого сложнейшего феномена в рамках социологии.

Исследование проблемы одиночества носит междисциплинарный характер: она рассматривается в психологии, социологии, философии, культурологии, антропологии, медицине, статистике. И если философское рассмотрение этой проблемы имеет определенную традицию, то в психологии и социологии ее интенсивное изучение как на теоретическом уровне, так и на уровне экспериментальных исследований началось только в 60—70-е гг. XX в. Наиболее подробно на теоретическом уровне одиночество рассматривали К.Э. Мустакас, Э. Фромм, И. Ялом, К. Роджерс, У.А. Садлер, М. Андерсон, Дж. Баум, Л.Э. Пепло, М. Рокач, П. Сирарс, Р.С. Вейс, Д.Б. Янгер и др. [4; 15; 16; 17; 19; 21]. В фокусе их разработок находились в первую очередь причины возникновения одиночества, однако последствия и реакции индивидов на его переживание практически не рассматривались. В рамках психологического подхода возникновение одиночества связывалось с индивидуальными особенностями и жизненным опытом человека (Дж. Зилбург, Х.С. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман). В философии (экзистенциализм) за точку отсчета брался «факт», что люди изначально одиноки, и соответственно никто не может разделить с человеком его чувства и мысли; разъединенность — есть сущностное состояние его переживаний (К.Э. Мустакас, И. Ялом) [9]. Социологи (К.К. Боумен, Д. Рисмен, Ф.И. Слейтер) пытались найти причины одиночества в первую очередь в радикальных изменениях, проходящих в современном обществе [16; 19].

И в психологических, и в социологических экспериментальных исследованиях одиночество рассматривалось и сейчас преимущественно рассматривается лишь в некоторых определенных возрастных группах, т.е. речь фактически идет о возникновении и переживании одиночества на отдельных этапах жизненного цикла. Наибольшее число исследований относится к изучению одиночества в подростковом возрасте [3; 5; 7; 12; 14; 20]. Столь пристальное внимание к одиночеству в подростковом возрасте можно объяснить тем, что одиночество в большинстве исследований оценивается, как правило, как негативное явление.

---

\* Статья подготовлена при поддержке РГНФ. Грант № 08-03-00274а.

По мере взросления у детей и подростков меняется отношение к одиночеству: дети воспринимают одиночество как физическое (никого нет рядом) состояние, постепенно перерастающее в психологическое и социальное. Чем старше возраст, тем больше возможностей для восприятия и переживания одиночества как плодотворного состояния, однако оно может стать и причиной девиантного, криминального поведения. Поэтому изучение одиночества в подростковом возрасте является необходимым для успешной социализации детей и адаптивной воспитательной работы. К сожалению, в рамках данной статьи невозможно дать подробную характеристику работ, в которых исследуется одиночество в подростковом возрасте. Поэтому остановимся лишь на выводах, содержащихся в некоторых из них.

Задачей исследования, проведенного А.Р. Кирпиковым [3], являлось изучение особенностей переживания одиночества подростками с целью разработки методов их психологической поддержки. На основе полученных данных автор провел типологизацию основных реакций на ситуацию одиночества: 1) на поведенческом уровне: а) бегство от одиночества: пассивного типа («грущу, плачу, сплю»); активного типа («иду вон из дома», «буду среди людей»); б) проявление открытости к другому человеку («приглашу к себе друзей», «откроюсь близкому человеку»); в) ориентация на поиск какого-либо дела («чем-нибудь займусь, посмотрю телевизор, послушаю радио, читаю, слушаю музыку, пою, вяжу, готовлю»); 2) на когнитивном уровне («думаю, ухожу в себя, вспоминаю, что меня кто-то любит и что я кому-то нужен»). Таким образом, в данном исследовании одиночество рассматривается как неудовлетворенность социальными связями и как потеря идентичности.

В исследованиях, проведенных С.В. Малышевой, Н.В. Перешеиной, Р.В. Шмелевым, одиночество рассматривается во взаимосвязи с другими явлениями. Так в исследовании Малышевой [9] изучается взаимосвязь одиночества с образом Я у подростков. Его целью являлось изучение состояния одиночества, образов Я и «сверстника» у подростков и на основе полученных данных — создание программы психолого-педагогического сопровождения подростков с обостренным переживанием одиночества. Автор, в частности, делает вывод, что представление подростков об одиночестве зависит от возраста: в 13—14 лет подростки описывают одиночество как негативное состояние, связанное с отсутствием близких и значимых людей; в возрасте 16 лет они считают, что, помимо этого, одиночество характеризуется отсутствием понимания и «разделенности» чувств. Однако в этом возрасте подростки уже выделяют и позитивную сторону одиночества (ценность уединения). Исследование показало взаимосвязь опыта переживания одиночества и образа собственного Я. Подростки, испытывающие чувство одиночества, оценивают себя и своих сверстников по всем параметрам ниже, чем не испытывающие этого чувства. Находящиеся в состоянии одиночества, описывая себя, используют больше отрицательных категорий. Описания сверстников с точки зрения испытывающих одиночество имеют больше отрицательных характеристик, менее содержательны и полны, чем описание сверстников у подростков, не испытывающих данного состояния. Проведенное исследо-

вание, имеющее психологическую направленность, показывает, что одиночество является не только переживанием, но также влияет и на восприятие подростками себя и ровесников.

Н.В. Перешеина и Р.В. Шмелев рассматривают взаимосвязь одиночества и отклоняющегося поведения. Влияние одиночества на противоправное поведение подростков, разработка коррекционной программы по его преодолению, выявление содержания и причин одиночества являлось целью исследования, проведенного Н.В. Перешеиной [7]. В результате автор приходит к следующим выводам:

— с переживанием одиночества в переходном возрасте сталкивается большинство подростков;

— в подростковом возрасте одиночество воспринимается в основном как негативное переживание;

— основными причинами одиночества, по мнению респондентов, являются эмоциональная изоляция от окружающих, отсутствие друзей и любимого человека, потребность в самоопределении, а также личностные качества самого подростка, такие как трудность установления контактов, высокие требования к выбору друзей;

— состояние одиночества переживается подростками как чувство тоски, скуки, неудовлетворенности собой и окружающими, как желание общения с близким человеком. Автором отмечается и проявления депрессии («нежелание жить», а также «желание совершить противоправный поступок»).

Исследователем были изучены конкретные истории жизни подростков и в результате выявлены следующие факты:

— подростки видят причины своего одиночества в своем характере, при этом искаженно воспринимают и оценивают реальную ситуацию;

— причины одиночества подростков во многом следует искать в их детстве, и предпосылки к нему заложены в системе семейного воспитания (чрезмерная опека, несформированность навыков общения со сверстниками);

— респонденты, испытывающие одиночество, по-разному реагируют на него. У них проявляется тревожность, возможна депрессия. У части респондентов проявляется агрессивность по отношению к окружающим, которая, вероятнее всего, носит характер защиты. Все респонденты испытывают потребность в общении, но предпочитают не идти на контакт первыми. Причиной одиночества может служить как заниженная, так и завышенная самооценка. Чаще и интенсивней переживают одиночество так называемые криминальные подростки. Интенсивность переживания одиночества у них значительно выше, чем у «девиантных» и подростков законопослушной группы, а частота переживания одиночества у «криминальных» и у «девиантных» подростков примерно одинакова и значительно ниже у «законопослушных». Автор приходит к выводу, что одиночество влияет не только на мысли и восприятие подростка, но также и на его поведение.

Выявление взаимосвязи девиантного поведения подростков с переживанием одиночества являлось целью исследования, проведенного Р.В. Шмелевым [12]. В ходе его было установлено, что переживания одиночества подростками многообразны: они ощущают себя одиночками, заброшенными людьми, ощущают свое

одиночество как тягостное, мучительное состояние. Эти переживания провоцируют деструктивные формы поведения. Многие из обследованных видят пути избавления от одиночества в обретении новых друзей, приемной семьи или проявлении агрессии, жестокости как формах самоутверждения и приобретения более высокого социального статуса. По результатам исследования автор делает вывод, что одиночество, испытываемое подростками, — явление негативное, угрожающее психологическому и физическому здоровью, препятствующее нормальному протеканию процесса социализации.

Выводы, полученные Р.В. Шмелевым, совпадают с выводами, полученными Н.В. Перешеиной. Они показывают взаимосвязь отклоняющегося поведения с переживанием одиночества и дают возможность использовать полученные данные для выработки коррекционных программ работы с подростками.

В ходе исследования, проведенного А. Ураком (Uruk), А. Демиром (Demir) [20], было установлено, что важнейшими факторами, влияющими на переживание одиночества в подростковом возрасте, в первую очередь являются отношения со сверстниками и во вторую — семья. Там же отмечено, что одиночество, переживаемое в подростковом возрасте, накладывает отпечаток и на переживание одиночества взрослым человеком. Согласно данным исследования, юноши чаще испытывают одиночество, чем девушки, однако эта связь может быть опосредованной (например, из-за более низкой самооценки).

Таким образом, в исследованиях подростков одиночество рассматривается как психологическое состояние, влияющее на внутренний мир, на восприятие себя и сверстников, и на поведение подростка. Основными причинами его возникновения в подростковом возрасте являются неудовлетворенность имеющимися связями с другими людьми (как с семьей, так и со сверстниками), причем влияние данных факторов зависит от возраста респондентов.

Другой возрастной группой, которая также часто выступает объектом изучения, являются пожилые люди. В качестве примера можно привести исследование И.В. Романовой [11], в котором изучалась адаптация одиноких женщин к посттрудовому периоду. Одиночество в нем рассматривалось как социальная характеристика. В исследовании (формализованный опрос и полужормализованное интервью) была предпринята попытка объективно оценить два показателя психологического состояния женщин: уровень депрессии и уровень тревожности. Автор пришла к выводу, что на одиноких женщин данного возраста одновременно воздействуют как минимум три стрессовых фактора: мучительное состояние одиночества, приближающийся «кризис пенсионного возраста» и необходимость адаптироваться к постоянно изменяющимся социально-экономическим условиям. Были проанализированы факторы, механизмы и формы социальной адаптации одиноких женщин к посттрудовому периоду жизни, на основании чего рассмотрены две стратегии — стратегия самореализации (развития) и стратегия выживания. По данным исследования, соотношение конструктивных и неконструктивных способов адаптации изучаемой категории одиноких женщин составляет примерно один к пяти, т.е. около 80% одиноких женщин исповедуют тактику защитного поведения, оценивая свою жизненную ситуацию как однозначно негативную. Выход из одиночества они видят в создании семьи, обретении постоянного партнера.

Пожилые люди, которым дети помогают и материально и психологически, в меньшей степени испытывают чувство одиночества, чем те, кто такую поддержку не получает. Пожилой возраст в связи с выходом на пенсию характеризуется сокращением социальных связей. Если в подростковом возрасте неумение взаимодействовать с людьми часто является причиной одиночества, то в пожилом возрасте снижается сама возможность социального взаимодействия.

Изучение одиночества не ограничивается только исследованием его переживания в подростковом и пожилом возрасте. Так, весьма интересно исследование, проведенное И.В. Вербицкой [1], в котором переживание одиночества рассматривается на этапе становления профессионального сознания молодого человека и на этапе профессиональной стабильности. Целью исследования являлось изучение факторов, типов переживания одиночества и стратегий его преодоления. В данном исследовании одиночество рассматривалось и как психологическое состояние, и как социальная характеристика человека. В результате были выделены группы людей с высоким, средним и низким уровнем переживания одиночества, которые различаются по характеру отношения к себе и к окружающей жизни; выстраиванию предпочтений в структуре ценностных ориентаций; различным социальным потребностям и способам эмоционального реагирования. Так, негативная оценка прошлого и настоящего, пессимистические прогнозы на будущее, эмоциональная подавленность характерны для людей с более высоким уровнем переживания одиночества. Было обнаружено, что с возрастом (в поздний юношеский период) частота переживания одиночества снижается: решение профессиональных задач снижает степень переживания одиночества. Одиноким человеком проявляется как некомпетентный субъект общения, испытывающий сложности в установлении и контроле отношений, имеющий тенденцию к подчинению, так как в этом случае с него снимается ответственность за принятие решений. Выделенные в результате интервьюирования стратегии «Социальная поддержка», «Высокая активность», «Социальная отстраненность», «Принятие себя и своего состояния» и «Религия» признаны конструктивными стратегиями поведения одинокого человека, поскольку в них заключена позитивная динамика переживания одиночества. Данные стратегии требуют определенных психологических ресурсов: мотивации к изменениям, повышение рефлексии, ответственности, активности, развития креативности и социально-психологической компетентности. Особенно значимы поддерживающие референтные отношения: обращение к родителям, друзьям обеспечивает материальную и психологическую поддержку, снижает эмоциональное напряжение одинокого человека.

Изучение проблемы одиночества в разных возрастных группах связано с различными этапами жизненного цикла человека, которые могут различаться в зависимости от отдельных социальных и демографических характеристик. Рождение ребенка, например, является важнейшим событием в жизни женщины, радикального изменяющий ее образ жизни, но имеет значительно меньшее значение для мужчины. В этой связи интересно исследование, проведенное Эмми Рокач (Ammi Rokach) [17] о влиянии беременности на переживание одиночества, которое характеризуется как негативное переживание, соотносится с депрессией, по-

давленностью и может привести к проблемам со здоровьем и даже самоубийству. Автор сравнивает чувство одиночества у беременных, только что родивших, нерожавших женщин и женщин, дети которых уже подросли. Беременные и недавно родившие чаще испытывают одиночество, так как данный период в их жизни является кризисным и характеризуется чувством неполноценности, сокращением социальных связей и, как следствие, обострением чувства одиночества. На чувство одиночества у женщин в этот период влияют также такие переменные, как удовлетворенность социальными связями, здоровье новорожденного, отношение к факту рождения ребенка и личные характеристики женщин. Таким образом, еще раз подтверждается вывод, что в кризисные, переходные периоды жизни переживание одиночества обостряется, охватывает человека целиком и влияет на его мысли, чувства и поведение.

Эмпирические исследования проблемы одиночества носят в основном психологическую направленность, и соответственно в качестве инструментария в них применяются различные психологические тесты. Используемые методики могут быть разделены на три основных типа:

1) методики, изучающие индивидуальные характеристики личности (опросник самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева, опросник Кеттела, СМОЛ, метод каузометрии и т.д.);

2) методики, изучающие социальные связи личности (шкала СПА Роджерса и Даймонда, методика незаконченных предложений Сакса и Леви и т.д.);

3) опросники, измеряющие переживание одиночества.

В качестве опросников, выявляющих переживание одиночества, в основном использовались либо анкеты, разработанные самими авторами (А.Р. Кирпиков, С.В. Малышева), либо стандартные опросники по изучению одиночества, такие как UCLA, опросник одиночества Элбинга, методика определения уровня субъективного ощущения Рассела и Фергюсона, опросник одиночества Ашера. Однако из перечисленных выше только опросник Ашера разработан специально для изучения одиночества в подростковом возрасте. Опросник Элбинга рассматривает одиночество как утрату, потерю идентичности, идеи, смысла, значимой цели и ценностей. Остальные же рассматривают одиночество как дефицит социальных / эмоциональных связей, причем в результате исследователь получает замер лишь «уровня» переживания одиночества: высокий—средний—низкий. Такой результат нельзя считать содержательно информативным, так как не понятно внутреннее «наполнение» измеряемого явления, ведь у каждого человека переживание одиночества различно.

Данные методики регистрируют только наличие или отсутствие одиночества, но не могут дать информацию ни о родственниках одиночеству состояниях, таких как отчуждение, изоляция, уединение, ни о причинах, последствиях и реакциях на одиночество. Исследователи сами видят их недостаточность. Так, Малышева, в частности, отмечает, что в психологии остается открытым вопрос о методах диагностики одиночества в подростковом возрасте. Для более глубокого изучения одиночества необходимо, очевидно, использовать другие методики.

Коснемся методики еще некоторых исследований. В проведенном Шу Чуан и Синг Каило исследовании [22] одиночество рассматривалось как социально-демографическая характеристика, а переживание одиночества регистрировалось с помощью шкалы Лайкерта (часто—иногда—редко). Методики, использованные в исследовании Вербицкой [1], позволяют описать и рассмотреть одиночество наиболее полно. Для регистрации факта одиночества ею использовалась методика диагностики уровня субъективного переживания одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона; для определения многозначности понимания одиночества респондентами — методика семантического дифференциала Ч. Осгуда, которая может показать множественность смыслов одиночества, разграничить одиночество, отчуждение, уединение. Для изучения психологических особенностей респондентов использовались различные психологические опросники; для изучения социальных связей респондентов также использовались различные методики, были использованы разработанная анкета и ретроспективное интервью. Исследование Вербицкой наиболее адекватно рассматривает одиночество и его влияние на человека.

Однако большое количество различных методик может затруднить ход исследования как со стороны респондентов, так и со стороны исследователя. Респонденты могут отказываться проходить столь большое количество тестов, во время заполнения в силу усталости респондентов возможно получение недостоверной информации. Для исследователей же обработка и анализ такого количества информации может занять много времени и сил.

В исследовании, проведенном Э. Рокач, использовался The Loneliness Questionnaire [18]. Данный опросник разделен на пять частей: первая часть содержит негативные, эмоциональные переживания (тоска, беспомощность и т.п.), вторая — содержит вопросы о социальном взаимодействии, третья — охватывает позитивные аспекты одиночества (уединение), четвертая — рассматривает характер интимных отношений, пятая — затрагивает отчуждение. В отличие от UCLA, опросника Элбинга, методики Д. Рассела и М. Фергюсона, данный опросник более адекватно и полно рассматривает проблему одиночества. Однако он подходит только для взрослых людей и не затрагивает такие вопросы, как состояние изоляции и последствия одиночества. Для изучения данных вопросов необходимо использование дополнительных методик. Однако причины одиночества различны и могут заключаться не только в перечисленных областях. Так, в данном опроснике не ставятся вопросы, связанные с возникновением одиночества, например, неприятие своих социальных ролей, медицинские причины.

Таким образом, рассматривая эволюцию методик измерения одиночества, можно выделить два основных подхода. Первый подход — одномерный, который рассматривает одиночество как единое явление, отличающееся в первую очередь интенсивностью переживания. Этот подход допускает, что в переживании одиночества имеются «общие темы», и не принимает во внимание, чем для индивида является каждый отдельный случай переживания одиночества. Согласно идее одномерного подхода, одна и та же шкала должна уловить различные состояния одиночества. Однако такой способ измерения не выявляет генезиса одиночества и его качественных характеристик. Второй — многомерный — подход, напротив,

рассматривает одиночество как многогранное явление, которое не соотносится с измерением глобального одиночества. Так, опросник, используемый Э. Рокач, более адекватно исследует одиночество, однако, как уже отмечалось ранее, и он не охватывает всех явлений, причин, последствий, связанных с одиночеством. Если будет продолжена данная традиция, то опросники будут становиться все более «расширенными» из-за большего объема, будет требоваться большее количество времени для заполнения и для анализа данных, при этом становится вероятной потеря валидности.

При изучении феномена одиночества исследователь сталкивается с тем, что разные индивиды наделяют одиночество разными смыслами. Под одиночеством может пониматься как отчуждение, так и уединение. Поэтому задачей исследователя является выявить все множество смыслов, которое вкладывает в данное слово человек. Также немаловажным является и рассмотрение целерационального действия человека применительно к изучению данного феномена. Одиночество влияет на отношение человека к окружающему миру и самому себе и во многом определяет стратегию его поведения.

Различные теории, затрагивающие одиночество, в основном рассматривают причины его возникновения, а проблемы последствий и «выходов» из него в теоретических моделях практически не рассматриваются. На одиночество влияет не только какая-то одна причина, скорее одиночество человека определяется множественностью причин. Поэтому для их рассмотрения целесообразнее использовать так называемые мягкие методы, чтобы понять, какие основания для переживания одиночества присутствуют в каждом конкретном случае. Такие вопросы, как взаимосвязь одиночества и идентичности, одиночества и социальных ролей, одиночества и поведенческих стратегий, а также «выходов» из одиночества не рассмотрены теоретически, поэтому при проведении эмпирических исследований более адекватным будет применение восходящей стратегии анализа данных.

Качественная социология в оппозиции «индивид — общество» в отличие от классической делает акцент на индивиде как источнике любой социальности. В данном разрезе структура общества — всегда результат индивидуальных действий и взаимодействий людей. Одиночество пронизывает и охватывает всего человека: и его мысли, и его поведение, и его социальные роли. Однако это субъективное переживание зависит как от социального контекста, так и от самой личности.

Рассматривая феномен одиночества, можно выделить следующие проблемы, с которыми может столкнуться исследователь, изучающий одиночество на эмпирическом уровне:

— множественность смыслов, вкладываемых в слово «одиночество». Под ним может подразумеваться и уединение, и изоляция, и отчуждение, также и внутреннее «наполнение», переживание одиночества у каждого человека свое;

— множественность причин, влияющих на появление одиночества. Теоретических моделей описывающих причины возникновения одиночества, доста-



точно много, и, скорее всего, возникновение одиночества обусловлено множественностью факторов, в том числе и социальных;

— недостаточная изученность реакций человека на одиночество, последствий одиночества как для самого человека, так и общества в целом (как на теоретическом, так и на эмпирическом уровне).

Сложность эмпирического изучения одиночества заключается также в том, что данное переживание является сугубо личным, интимным, поэтому могут возникнуть трудности при получении данных, например, при анкетном опросе. Данную проблему можно решить двумя путями: 1) применением проективных методов исследования; 2) получением данных, когда респондент самораскрывается на интимно-личностном уровне в процессе доверительного общения. В качестве проективного метода исследования можно использовать метод неоконченных предложений. Проективность данного метода позволяет снять тревогу респондента, которая возникает при необходимости давать ответы на чувствительные вопросы о себе. Это обеспечивает доступ к необходимой исследователю информации. Данный метод можно использовать, например, для изучения образа одинокого человека. Метод неоконченных предложений подходит в данном случае потому, что рассматривается внутренний мир человека, при таком рассмотрении неприемлемы «жесткие» методы и даже однозначные стандартизированные понятия. При использовании данного метода возможно получение данных о категориях, которыми оперируют люди для описания своего жизненного опыта, собрать субъективные восприятия и определить значения понятий «одиночество» и «одинокий человек» для респондентов [8].

Самораскрытие респондента возможно также при доверительном общении, что возможно при использовании метода глубинного интервью. Это позволяет снять «заданность», проследить процессуальность, раскрыть как причины возникновения одиночества, реакцию индивида на него, так и последствия одиночества (например, изменение жизненной стратегии человека). Использование данного метода позволяет также определить множественность смыслов и понятий, вкладываемых в категорию «одиночество». Он позволяет уловить множество «смыслов», понять и проследить взаимосвязь данного феномена с другими понятиями настолько, насколько это осознает сам респондент, что зависит также и от уровня его саморефлексии. Но при использовании данного метода достаточно сложно выйти на «типичность» этого явления. Полуформализованное интервью является как бы промежуточным звеном между «жестким», формализованным интервью и «мягким», глубинным. Его специфика заключается в том, что, с одной стороны, из-за частичной формализации возможна и математическая обработка данных, но, с другой стороны, оно достаточно глубоко, чтобы понять «глубинность» явления [2]. При полуформализованной процедуре интервьюер устанавливает систему координат исходя из исследовательских задач и следит за ее соблюдением. Данный метод позволяет выявить значимость и значение одиночества в жизни человека в связи с глубинностью метода, а также за счет частичной формализации выйти на типичность данного феномена и его связь с другими понятиями. Также полуформализованное интервью позволяет затронуть глубинные

и деликатные стороны переживания одиночества, если в другом случае респондент может просто обойти острые углы.

Человек может раскрываться не только при непосредственном общении с другим человеком, но также при саморефлексии. Дневники как неформальный документ обладают тем преимуществом, что описывают жизненные события «день за днем», а не постфактум, как в интервью, и, значит, временной эффект не накладывает своего отпечатка на восприятие и описание события. При изучении феномена одиночества анализ личных документов может дать ценную информацию, так как раскрывает внутренние мотивы, установки индивида. Использование данного метода позволяет проследить динамику данного явления, а также увидеть его последствия для индивида, что очень сложно сделать с помощью других методов, так как это предполагает достаточно высокий уровень саморефлексии и объективности. Однако при всех достоинствах данный метод имеет также и ряд недостатков: в первую очередь необходим доступ к личным документам (не каждый человек сможет предоставить свой дневник для исследований, да и ведение дневников уже не так распространено, как прежде). В наше время в сети Интернет появилось достаточно много личных записей (блогов), что дает возможность использовать их для рассмотрения и анализа переживания одиночества, однако надо учитывать, что такие записи изначально пишутся не только для себя, но и ориентируются на читателей. Поэтому вопрос об использовании блогов в качестве материала для эмпирического изучения феномена одиночества является неоднозначным. Возможно анализировать также, например, примеры личного творчества, однако тогда убирается социальный контекст, условия жизни индивида, его окружения, тем более что в личных документах человек может не раскрывать полностью свое социальное и эмоциональное окружение. Таким образом, можно сделать вывод, что при анализе одиночества возможно использование данного метода, однако необходимо осознавать, что это лишь один из возможных методов.

Очевидно, что в данной статье затронуты лишь отдельные вопросы изучения данного явления и обозначены лишь некоторые возможные подходы к эмпирическому анализу такого сложнейшего феномена, как одиночество.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Вербицкая С.Л.* Социально-психологические факторы переживания одиночества: Дисс. ... канд. пед. наук. — СПб., 2002.
- [2] *Веселкова Н.В.* Методические принципы полужформализованного интервью // Социология. — 1995. — № 5—6. — С. 28—48.
- [3] *Киртиков А.Р.* Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте: Дисс. ... канд. пед. наук. — М., 2002.
- [4] *Лабиринты одиночества.* — М.: Прогресс, 1989.
- [5] *Мальшева С.В.* «Образ Я» и представление о сверстнике у подростков, переживающих одиночество: Дисс. ... канд. пед. наук. — М., 2003.
- [6] *Нечаев А.В.* Онтология одиночества: рассуждая о природе человеческого одиночества. — Самара, 2004.

- [7] *Перешина Н.В.* Психология одиночества у законопослушных и криминальных подростков: Дисс. ... канд. пед. наук. — М., 1999.
- [8] *Пузанова Ж.В.* Метод неоконченных предложений в изучении проблемы одиночества // Вестник РУДН, серия «Социология». — 2004. — № 6—7. — С. 92—111.
- [9] *Пузанова Ж.В.* Философия одиночества и одиночество философа // Вестник РУДН, серия «Социология». — № 4—5. — С. 47—59.
- [10] *Роджерс К.* Элен Вест и одиночество // Московский психотерапевтический журнал. — 1993. — № 3.
- [11] *Романова И.В.* Адаптация одиноких женщин к посттрудовому периоду в условиях современного общества: Дисс. ... канд. социол. наук. — Улан-Удэ, 2002.
- [12] *Шмелев Р.В.* Исследование взаимосвязи девиантного поведения и состояния одиночества в подростковом обществе: Дисс. ... канд. пед. наук. — Самара, 2004.
- [13] *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. — М., 2000.
- [14] *McGuire S.C.* Genetic and Environmental Contributions to Loneliness in Children // Psychological Science. — November 2000. — Vol. 11. — Issue 6.
- [15] *Moustakas C. E.* Loneliness. — New York: Prentice-Hall, 1961.
- [16] *Riesman D. Glazer N.* The lonely crowd: a study of changing American character. — New Haven, 1961.
- [17] *Rokach A.* Giving Life: Loneliness, Pregnancy and Motherhood // Social Behavior & Personality. — 2004. — Vol. 32. — Issue 7.
- [18] *Rokach A.* Giving Life: Loneliness, Pregnancy and Motherhood // Social Behavior & Personality. — 2004. — Vol. 32. — Issue 7.
- [19] *Slater P.* The pursuit of loneliness: American culture at the breaking point. — Boston, 1976.
- [20] *Uruk A.C., Demir A.* The Role of Peers and Families in Predicting the Loneliness Level of Adolescents // Journal of Psychology. — March 2003. — Vol. 137. — Issue 2.
- [21] *Weiss R.S.* Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. — MIT Press, London, 1973.
- [22] *Yeh Shu-Chuan J., Sing Kai Lo.* Living alone, social support, and feeling lonely among the elderly // Social Behavior & Personality: An International Journal. — 2004. — Vol. 32. — Issue 2.

## **ALONENESS: THE POTENTIAL OF EMPIRICAL RESEARCH**

**Zh.V. Puzanova**

Sociology Chair  
Peoples Friendship University of Russia  
*Miklukho-Maklay str., 10/2, Moscow, Russia, 117198*

The studies of aloneness carried out in recent decades in Russia and abroad are scrutinized in the article. The majority of the research involved is essentially psychological. The research procedure is analyzed. The complexity of the empirical research of aloneness is emphasized. The alternative challenging approaches to the study of the most complicated phenomenon in the framework of sociology are enlisted as well.