

Теоретические аспекты исследования одиночества

Калинина Н.Н.,

Сильченко И.В.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель*

Проблема одиночества является одной из актуальных проблем человека в современном мире. Большинство людей испытывают одиночество эпизодически, принимая его как нечто естественное. Для некоторых столкновение с ним в современном мире становится трагедией и причиняет безмерное страдание. Затянувшееся, хроническое одиночество постепенно разрушает жизненные и истощает душевные силы человека, способствуя возникновению чувства безнадежности и бессмысленности жизни [1, с. 138]. Достаточно часто внешне благополучный человек, реализовавшийся и в профессиональной деятельности, и в социальных отношениях, ощущает себя одиноким. Именно ощущает – это чувство совершенно необязательно отражает объективно существующую ситуацию: человек может иметь семью, находиться в компании друзей, ездить в гости к родственникам и вместе с тем ощущать себя совершенно одиноким [2, с. 164].

Феномен одиночества активно исследуется примерно с 50-х годов XX-го столетия зарубежными исследователями. Наибольшую известность среди психологических получили следующие подходы к пониманию одиночества зарубежных авторов: психодинамический (З. Фрейд, Дж. Зилбург, Х. Салливан, Э. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман); интеракционистский (Р. Вейс); интимный (В.Дж. Дерлега, С.Т. Маргулис); когнитивный (Л.Э. Пепло, Д. Перлман); феноменологический (К. Роджерс); экзистенциальный (Ж.П. Сартр, А. Камю, К. Мустакас, В. Франкл, И. Ялом); социологический (К. Боумен, Д. Рисмен, Ф. Слейтер); теоретико-системный (Дж. Фландерс).

Однако эта область психологии мало представлена в трудах отечественных психологов. Говоря об изучении одиночества в российской психологической науке, можно выделить следующие направления работы: изучение одиночества как социально-психологического феномена (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Старовойтова, С.Г. Корчагина, Г.М. Тихонов, С.Г. Трубникова, Ж.В. Пузанова и др.); изучение культурно-исторических форм одиночества (Н.Е. Покровский, С.А. Ветров, Ю.М. Швалб, О.В. Данчева, Л.Ф. Новицкая, Л.А. Колесникова, Т.В. Власова и др.); психологические особенности одиночества в подростковом и юношеском возрасте (И.С. Кон,

О.Б. Долгинова, Н.В. Перешина и др.); одиночество в рамках изучения механизмов психологической защиты (Ф.В. Басин, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков и др.); социально-психологические теории и концепции общения и формирования межличностных отношений между людьми (В.Н. Куницына, Г.М. Андреева, А.А. Бодалев и др.).

В настоящее время в психологической литературе не существует единой точки зрения на определение понятия «одиночество». Трудности определения и интерпретации сущности одиночества, его специфики и субъективных причин связаны со сложностью и многозначностью данного феномена. Рассматривая одиночество как сложноорганизованный психический феномен, многие авторы говорят о нем, используя различные категории, например, чувство, состояние, процесс и отношение (О.В. Левина, С.Г. Корчагина, Р.В. Шмелев и др.).

Р. Вейс определяет одиночество как эпизодическое острое ощущение беспоконья и напряжения, связанное со стремлением иметь дружеские или интимные отношения. Т. Вульф считает, что это универсальное состояние всего человечества: «Одиночество отнюдь не редкость, не какой-то необычный случай, напротив, оно всегда было и остается главным и неизбежным испытанием в жизни каждого человека» [3, с. 24]. С точки зрения У.А. Сандлер и Т.Б. Джонсона, одиночество – переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания и показывает раскол основной сети отношений и связей внутреннего мира личности [4, с. 27]. Н. Водопьянова определяет одиночество как индивидуальное и уникальное переживание [1, с. 138]. Е. Н. Заворотных рассматривает одиночество как субъективное переживание, вызывающее различные позитивные или негативные чувства и эмоции [5, с. 1].

Одиночество как психическое явление имеет несколько видов, а каждый из них глубину проявления, континуум: от нормы до патологии.

Первый вид состояния одиночества связан с преимущественным действием механизмов обособления в психологической структуре личности, крайней формой которых выступает отчуждение: от других людей, норм, ценностей, определенной группы, мира в целом. В данном случае процессы идентификации действуют в пределах своего «Я», человек осознает свое состояние и часто понимает, чем оно обусловлено. Этот вид состояния получил название *отчуждающее одиночество*.

Второй вид обусловлен преимущественным действием механизмов идентификации. В результате человек, привыкая отождествлять себя с другими людьми, группой, постепенно теряет свое «Я», которое становится чуждым, непонятным и пугающим. Так как доминирование одной тенденции не означает полную блокировку другой, то механизмы

обособления все же проявляют себя, но диапазон их действия крайне узок и определяется размытыми, нечеткими границами собственного «Я». Вследствие того, что данный вид состояния одиночества обусловлен субъективной потерей собственного «Я», его растворением в социуме, обезличенностью общения, отчуждением от себя самого, он получил номинацию – *диффузное*. Определяющим фактором в обоих случаях выступает отчуждение: в первом – от других, во втором – от себя.

Следующий вид одиночества – *диссоциированное*, которое представляет собой наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе: одни стороны своей личности принимаются человеком, другие категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, то есть происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное. Данный вид одиночества относится к разряду пограничных состояний, нормального проявления он не имеет [3, с. 77-78].

Субъективно позитивный вид одиночества – управляемое одиночество, или уединенность, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума, механизмами которой выступают способность к саморегуляции и рефлексия. Это нормальное состояние нормального одиночества [6, с. 59].

Таким образом, одиночество представляет собой психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми [3, с. 25]. Каждый из представленных видов состояния одиночества имеет свои особенности и закономерности с точки зрения генезиса и проявлений в поведении и жизни человека. Проявления негативных видов состояния одиночества

в жизни человека очень многообразны, и, несмотря на общие черты, позволяющие отличить один вид от другого, они всегда носят индивидуальный, субъективный характер, отражающий опыт других переживаний и особенности пройденного к тому моменту жизненного пути и его рефлексии.

В настоящее время обстоятельно разрабатывается проблема факторов одиночества. В качестве таковых называются неудовлетворенность высших потребностей (Э. Фромм), утрата ценностей и смысла жизни (В. Франкл), ускорение темпов жизни, наличие условий, когда человек остается один в толпе (Д. Рисмен) и т.д. Выделяется ряд психологических факторов, которые способствуют одиночеству: *низкая самооценка*, которая приводит к избеганию контактов с другими людьми из-за страха подвергнуться критике, что, в свою очередь, создает порочный круг – в результате отсутствия контактов самооценка еще более снижается; *слаборазвитые коммуникативные навыки* – лица с плохой развитыми навыками межличностного общения, низкой социализацией из-за страха потерпеть неудачу в отношениях или попасть в психологическую зависимость также нередко стремятся к одиночеству, особенно если у них уже есть неудачный (травматический) опыт общения с другими людьми; *агрессивность* – свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъект-субъектных отношений. Чрезмерное развитие агрессивности определяет весь облик личности как конфликтной, не способной на сознательное сотрудничество, не обладающей одной из важнейших социальных компетенций – умением работать в команде и избирающей стратегию «одинокого волка»; *внутриличностный конфликт* – одномоментное существование в личностных структурах нескольких взаимоисключающих актуальных потребностей, целей, ценностей, интересов; *аутизация* – развитие одиночества может быть обусловлено патологическими процессами в психике, которые традиционно относятся к так называемой большой психиатрии [2, с. 164].

В качестве основных факторов одиночества в исследовании Е.Н. Заворотных выступают «эмоциональная зрелость», «субъективный контроль», «невротизация личности», «осмысленность жизни» [5, с. 5].

Краткий обзор представлений об одиночестве и его причинах показывает, что чаще всего авторы, обращающиеся к его анализу (Р.С. Вейс, У.А. Садлер и Т.Б. Джонсон, В. Серма, Д.И. Янг и др.; В.Г. Асеев, В.В. Давыдова, Я.Л. Коломинский, И.С. Кон, Л.И. Кононова, О.Н. Кузнецова, В.И. Лебедев, Ю.М. Орлов, З.Н. Сафина, Ю.М. Швалб, О.В. Данчева и др.), считают это явление исключительно негативным и мало обращают внимания на положительные стороны одиночества.

Такой трактовке противостоят существующие в зарубежной психологии экзистенциальный и гуманистический подходы к изучению одиночества, а

также взгляды отечественного психолога А.У. Хараша относительно позитивного смысла одиночества [7]. Исследования в данном направлении, на наш взгляд, наиболее перспективны, так как они могут способствовать «переориентировке» внутреннего отношения человека, его субъективного отношения к собственному одиночеству от «негативного» к «позитивному» в случае его деструктивного, разрушительного воздействия на личность.

Литература

1 Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е издание. – СПб.: Питер, 2008. – 338 с.

2 Шелехов И.Л., Федчишина, Е.С. Внутриличностный конфликт и одиночество / И.Л. Шелехов, Е.С. Федчишина // Вестник ТГПУ. – 2013. – № 6. – С. 164-170.

3 Корчагина С.Г. Психология одиночества / С.Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.

4 Садлер У.А., Джонсон, Т.Б. От одиночества – к аномии / У.А. Садлер, Т.Б. Джонсон // Лабиринты одиночества: сборник статей / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровский. – М.: Прогресс, 1989. – С. 21-51.

5 Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19. 00. 05 / Е.Н. Заворотных; СПбГУ. – СПб., 2009. – 42 с.

6 Корчагина С.Г. Психологическая концепция одиночества / С.Г. Корчагина // Вестник Российский новый университет. – 2013. – № 1. – С. 55-59.

7 Хараш А.У. Вдвоем с самим собой. Краткое введение в психогигиену одиночества / А.У. Хараш // Психология в вузе: научно-методический журнал. – 2014. – №1. – С. 25-41.