

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Анализ научных трудов и исследований, современных учёных показывает, что в науке не существует единого понимания сущности одиночества, его происхождения и особенностей протекания. Можно выделить основные направления изучения феномена: одиночество как социально-психологический феномен (К.А. Абульханова-Славская, С.Л. Вербицкая, Е.Н. Заворотных, Л.И. Старовойтова, Г.М. Тихонов, С.Г. Трубинкова, Ж.В. Пуханова); изучение культурно-исторических форм одиночества (С.О. Ветров, О.В. Данчева, М.Н. Покровский, Ю.М. Швалб); психологические особенности одиночества на разных возрастных этапах (О.Б. Долгинова, А.Р. Кирпиков, И.С. Кон, Е.Н. Мухиярова, О.В. Неумоева, Н.В. Першина и др.); описание явлений, похожих на одиночество (изоляция, обособление, изоляция) (В.И. Лебедев, Л.В. Клочек, А.У. Хараш); гендерный аспект одиночества (О.Я. Грановская, Л.Ю. Левченко, В.И. Силяева, О.В. Папага, Н.В. Шитова).

Как отмечает Е.Н. Заворотных, трудности определения и интерпретации сущности одиночества объясняются определенной ограниченностью в теоретическом осознании одиночества как психического феномена [4]. Ю.М. Швалб и О.В. Данчева отмечают, что в научной литературе имеет место смешение таких понятий, как одиночество, изоляция, уединение [10], думается, в связи с отсутствием их теоретического сопоставления. Для того, чтобы такое сопоставление было возможным, требуется расширить контекст анализа одиночества, перейдя, в частности, к категории «переживание». Каждому человеку из опыта известно, что наши переживания протекают спонтанно, они не требуют специальных усилий, они даны нам непосредственно, сами собой.

Мы согласны с мнением Василюка Ф.Е. относительно определения понятия «переживание»: «это особое, субъективное, пристрастное отражение, причем отражение не окружающего предметного мира, с точки зрения представленных им (миром) возможностей удовлетворения актуальных мотивов и потребностей субъекта [1, с. 364]. В данном случае речь идет о переживании как формы отражения.

Проблема переживания представлена в работах Л.С. Выготского, Ф.Е. Василюка, В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер, М.Д. Левитова, С.Л. Рубинштейна и других известных учёных. Переживания неразрывно связаны с эмоциональными состояниями, но эти понятия должны разводиться. При узком понимании переживания как конкретной эмоции, которая охватывает человека в данный момент, она превращается в один из важных параметров состояния. Если придерживаться широкого подхода к пониманию сущности переживания как процесса целостного разностороннего осознания ситуации или события, то оно может состоять из ряда последовательно сменяющих друг друга эмоциональных состояний [4, с. 37]. Переживание неразрывно связано не только с эмоциями, состояниями, но также с когнитивной составляющей сознания, которая обеспечивает понимание того, что именно происходит с человеком. Как отмечает И.М. Слободчиков, «переживание одиночества является существенной характеристикой личности, это базовое переживание, которое сопровождается процессом личностного развития, соединяясь с наиболее значительными содержательными личностными переменными – самосознанием, рефлексией, оформлением «Я», – прямо определяет характер развития личности и меру личностной зрелости» [9, с. 19].

Таким образом, мы считаем, что наиболее точным понятием, которое определяет целостную реакцию личности на ситуацию одиночества, есть категория «переживание». Одиночество нельзя сводить лишь к аффективным составляющим и понимать как определенное чувство или состояние. Одиночество является переживанием и может вызвать разнообразные

чувства (например, враждебность, ревность и др.), эмоции (например, горе, страх, уверенность и др.), различные состояния (например, стресс, фрустрация, апатия и др.). Обращение к категории переживания позволяет трактовать одиночество как многомерный, сложно организованный и динамичный процесс.

Основная *цель* исследования заключается в соотнесении понятия «одиночество» с такими понятиями, как изоляция, отчуждение, уединение, в контексте которых оно традиционно рассматривается. Большинство исследователей, рассматривая одиночества, подчеркивают отличие его от изоляции. Изоляция – это локализация человека, отгораживание его от социального окружения, что больше определяется внешней ситуацией, чем внутренним переживанием. В отличие от изоляции, одиночество отражает разлад с миром и с самими собой, сопровождаясь при этом страданиями, кризисами. Изоляция и одиночество не являются идентичными понятиями еще и потому, что можно быть одиноким и изолированным от общества, а можно быть изолированным и не переживать одиночество. Л. Пепло, М. Мицелио и Б. Мораш считают, что «одиночество – это сложное чувство, которое овладевает личностью в целом – ее чувствами, мыслями, поступками» [7, с. 191]; по своему объему понятия изоляции уже, чем одиночество. Некоторые исследования одиночества оказались неоправданными, потому что в них познание предмета изучения сводилось к познанию отдельных его феноменов, например, изоляции личности. Психологическое содержание изоляции зависит от того, каким смыслом человек наделяет это состояние.

Как отмечают Ю.М. Швалб и О.В. Данчева, физическая изоляция переживается индивидом как одиночество и сопровождается чувством одиночества, но она не несет в себе трагический окрас. Поскольку личность понимает условность данной изоляции, ее временную ограниченность, у нее может возникнуть даже положительный эмоциональный фон, который сопровождает данное явление [10]. 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 изоляции, в отличие от чувства обделенности они находили возможность для плодотворных открытий и даже саморазвития [8, с. 24]. Существуют данные о том, что политические заключенные, находясь в одиночных камерах, при твердой уверенности в правоте своего дела и моральной поддержке единомышленников не переживали разрушающего чувства одиночества [5]. В современных исследованиях изоляции выделяют такие ее виды, как физическая и психологическая изоляция. Физическая изоляция – это объективная изолированность индивида от других людей (особые условия работы, камеры заключения, клиники нервных и душевных заболеваний). Тогда как психологическая изоляция – это эмоциональные переживания человека [4].

И. Ялом выделяет три типа психологической изоляции личности: межличностную, внутренне-личностную и экзистенциальную. Он считает, что именно межличностная изоляция обычно переживается как одиночество, как изоляция от других людей. Внутренне-личностная изоляция – это процесс, посредством которого человек отделяет друг от друга части себя самого. Экзистенциальную изоляцию автор понимает как «пропасть между собой и другим, через которую нет мостов» [11, с. 2]. Данная классификация типов изоляции сводит их, по сути, к переживанию чувства одиночества.

Изоляция всегда предполагает объект, который человек по тем или иным причинам добровольно или насильно изымает из жизни: общество в целом, определенную группу людей, специфические условия бытия и многое другое. Одиночество направлено на субъект. Изоляция может способствовать одиночеству, но не следует сводить эти понятия к одному феномену, поскольку такое слияние теряет понимание специфических особенностей и сложностей чувства одиночества. Много людей испытывали мучительное одиночество не в изоляции, а в определенном сообществе, в кругу семьи и

даже среди друзей [3]. Одиночество отражает дисгармоничные отношения между «Я» и «Они», разлад с миром, самим собой, которые сопровождаются страданиями.

Для того, чтобы обнаружить физическую изоляцию, достаточно иметь глаза; чтобы обнаружить одиночество, необходимо испытать одиночество. Часто мы можем услышать, что одиночество каждым человеком ощущается по-разному, однако при всей уникальности любого переживания одиночества существуют определенные элементы, которые являются общими для всех его проявлений. Такие выводы были получены во время наблюдения за поведением одиноких людей. Одна из самых ярких черт одиночества – это специфическое чувство полного погружения в самого себя. Чувство одиночества не похоже на локальные ощущения, переживания, оно целостное, всеобъемлющее; если использовать термин «изоляция», то речь могла бы идти о психологической изоляции – в том смысле, который имел в виду И. Ялом.

Итак, под изоляцией мы понимаем, прежде всего, внешне обусловленное переживание одиночества, которое проявляется в физической невозможности контактировать с другими людьми. Иными словами, мы понимаем изоляцию как одно из возможных измерений переживания одиночества.

Изучению явления отчуждения (отчужденности) посвящены труды таких исследователей как В.В. Абраменкова, К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Кузнецов, В.А. Лебедев, А.А. Меграбян, В.С. Мухина, А.М. Прихожан и др.

Понятие «отчуждение» в общем плане трактуется как «потеря человеком чувства собственной субъектности в общении со значимыми другими (с самими собой – когда имеется в виду особый случай самоотчуждения человека)» [4, с. 19].

Ситуации, в которых невозможно противодействовать внешнему принуждению и изоляции, порождают внутреннюю, психологическую

отчужденность личности. В данном случае возникают признаки одинокого бессмысленного существования [10].

Как отмечает Е.Н. Заворотных, первые упоминания об отчуждении как особого психологического явления можно найти в работах З. Фрейда, посвященные проблемам семейной идентификации. Он связывал феномен отчуждения с патологическим развитием личности, для которой социальная культура является чуждой, враждебной ее природе. Самоотчуждение, по Фрейду, приводит или к невротической потере собственного Я, то есть деперсонализации, или к потере чувства реальности окружающего мира – дереализации [4, с. 53].

В целом, структуру психологического отчуждения можно представить следующим образом [2, с. 4]:

- отчуждение на эмоциональном уровне можно трактовать как проявление неспособности к привязанности и любви, холодности, отсутствию эмоциональной связи с другими людьми, отвержение себя и других;

- отчуждение на когнитивном уровне выступает как проявление отсутствия сходства гностических интересов, безразличие или отрицательная оценка когнитивной деятельности личности;

- отчуждение на психосоциальном уровне есть результат психосоциальной изоляции.

Между отчуждением и одиночеством также может существовать взаимная связь. В наше время довольно часто встречаются ситуации, в которых личность и социум находятся в состоянии отчуждения. В известном смысле отчуждение может служить индикатором одиночества. Данный вывод можно связать с тем, что отчуждение «правомерно рассматривать и как фактор, который несет в себе депривацию на разных уровнях (эмоциональном, когнитивном, социальном), и как результат (производное) переживания одиночества личностью» [2, с. 3].

Отчуждение мы понимаем как внутренне обусловленное переживание одиночества, что проявляется в потере человеком собственного «Я»,

собственной субъектности. Данное переживание мы связываем с патологическим развитием переживания одиночества, имеющим деструктивное влияние на личность человека.

Исследователи выделяют уединение как одно из измерений пребывания в одиночестве. Уединение можно охарактеризовать как физическую изоляцию от других, что не сопровождается неприятными эмоциональными проявлениями; «уединение – это состояние пребывания в одиночестве без ощущения одиночества. Это позитивное и конструктивное состояние взаимодействия с собой» [6, с. 14].

Ряд ученых акцентируют внимание на полезности уединения для человека. Уединение предоставляет пространство для роста. Оно является важным условием глубокого мышления и чтения. Также это способ изучить и познать себя, обрести перспективы через рефлексивный и внутренний поиск. Уединение, пожалуй, единственный вариант субъективно положительного проявления одиночества в жизни человека. Кроме того, уединение является важным аспектом интимности; оно позволяет людям обладать таким «Я», которым стоит поделиться. Уединение предоставляет прекрасную возможность наслаждаться, например, красотой природы.

В зарубежной литературе, тем не менее, пишут и о других разновидностях уединения: «тревожное уединение как пассивный уход», «уединение через давление сверстников – активное уединение» (см.: [6, 12]). Общая основа одиночества и уединения поспособствовала возникновению научных теорий о трансформации, при определенных условиях, одного в другое. Так, Р. Ларсон, М. Чикзентмихали и Р. Греф предполагают возможность преобразования одиночества в уединение. Они сравнивают пребывание в одиночестве с «опытной экологической нишей, ситуацией или состоянием, которое предоставляет уникальные возможности и накладывает определенные обязанности и ограничения», каждое из которых может быть реализовано в зависимости от индивидуальных ресурсов личности. Согласно

их взглядам, можно «найти пути к лучшей адаптации в состоянии уединения» [6, с. 15].

Историческое закрепление в культуре состояния уединения стало необходимым условием полноценного обособления и развития личности. Но существуют случаи, когда даже уединение не приносит человеку положительных эмоций. Как считают Ю.М. Швалб и О.В. Данчева, тенденция к уединению становится действительностью только будучи одухотворенной некоторым высшим смыслом или идеей [10]. Таким образом, осознанность жизни и творчества дает силы личности не только противодействовать одиночеству, но и духовно развиваться в нем. Уединение мы понимаем как такой аспект одиночества, который проявляется в добровольном пребывании наедине с собой. Таким образом, личность может добровольно переживать одиночество (то есть даже тогда, когда человек находится рядом со значимыми людьми), но при этом не испытывать негативных чувств. Также явление может иметь внешнюю причину (пребывание в монастыре), но опять-таки, не сопровождаться негативными переживаниями.

Подводя итог, мы можем дать следующее определение одиночества: это субъективно или объективно обусловленное переживание, которое, как правило, проявляется в невозможности удовлетворить потребность во взаимодействии, общении, интимности с другим человеком, в ощущении собственной покинутости – независимо от присутствующих окружающих людей, в разладе с самим собой. В этом случае одиночество может способствовать развитию тяжелого расстройства личности; даже люди, которые могут преодолевать одиночество без серьезных усилий, согласны, что это очень тревожное переживание [8]. Однако наряду с негативными акцентами в понимании одиночества можно говорить и о положительной направленности одиночества, служащей совершенствованию личности, развитию ее самосознания. Такое, противоречивое, на первый взгляд, понимание переживания одиночества, объясняется порождающими его

факторами и внутренней динамикой. Это находит отражение в использовании понятий изоляции, отчуждения, уединения для характеристики одиночества. Они выступают аспектами/измерениями одиночества, являясь либо его причиной, либо следствием, указывая то или иное направление его динамики. И изоляция, и отчуждение, и уединение трансформируются в одиночество при осознании своей покинутости и невозможности интимного, доверительного общения с другими: в одних случаях по причине физических ограничений (изоляция), в других – по причине утраты субъектности (отчуждение), в третьих – из-за отсутствия духовных мотивов и смыслов (уединение). Переживание одиночества, в свою очередь, может трансформироваться в переживание изоляции, отчуждения, уединения, причем здесь возможен как негативный, так и позитивный векторы трансформации. В последнем случае мы получаем объяснение тому, почему люди ищут выход из одиночества в религии, философии или науке.

Список литературы

1. Василюк Ф. Е. Современные представления о переживании / Ф. Е. Василюк // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – С. 362-372.
2. Долгинова О. Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте : автореф. дисс. канд. психол. наук : 19.00.07 - педагогическая психология / Ольга Борисовна Долгинова. – Санкт-Петербург, 1996. – 22 с.
3. Джонг-Гирвельд Д. Типы одиночества / Д. Джонг-Гирвельд, Д. Раадшелдерс // Лабиринты одиночества : Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – С. 301-319.
4. Заворотных Е. Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания : дисс... канд. психол. наук:

19.00.05 – социальная психология / Евгения Николаевна Заворотных. – Санкт-Петербург, 2009. – 254 с.

5. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография / С. Г. Корчагина. – М. : МПСИ, 2005. – 196 с.

6. Наталушко І. Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості / І. Ю. Наталушко // Практична психологія та соціальна робота. – № 3. 2008. С. 13-18.

7. Пепло Л. Э. Одиночество и самооценка / Л. Э. Пепло, М. Мицели, Б. Мораш // Лабиринты одиночества : Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – С. 169-191.

8. Садлер У. А. От одиночества к аномии / Уильям А. Садлер, Томас Б. Джонсон // Лабиринты одиночества : сб. науч. ст. / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – С. 21-51.

9. Слободчиков И. М. Переживание одиночества в контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических ВУЗов / И. М. Слободчиков // Психологическая наука и образование, 2005. – № 4. – С. 15-34.

10. Швалб Ю. М.. Одиночество: Социально-психологические проблемы / Ю. М. Шваб, О. В. Данчева. – К. : Украина, 1991. – 270 с.

11. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М. : Класс, 1999. – 612 с.

12. Larson R.W. Time alone in daily experiences: Loneliness or Renewal. In L.A. Peplau & D. Perlman (Ed), Loneliness. A Sourcebook of Current Theory / R.W. Larson, M. Csikzentmihalyi & R. Graef. – NY : John Wiley & Sons, 1982.