

CZU: 159.9.01:364.274

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ОДИНОЧЕСТВА**Ольга БОНДАРЕНКО***Молдавский государственный университет*

Рассмотрены подходы к определению феномена одиночества с позиции различных психологических теорий и направлений. Концепт одиночества представляется в статье исходя из противоположных тенденций отношения к одиночеству как к негативному и как к положительному явлению. Структурируются акценты на определенных сторонах описываемого явления, согласно различным авторам и направлениям в психологической науке, а также дается общее определение феномену одиночества.

Ключевые слова: *одиночество, переживание, самопознание, изоляция, двойственность.*

ABORDĂRI CONCEPTUALE ALE SINGURĂȚĂȚII CA FENOMEN

În articol sunt prezentate abordările de bază ale fenomenului singurătății în baza modelelor și teoriilor psihologice. Conceptul de singurătate este analizat din perspectiva tendințelor teoretice opuse, atât ca fenomen pozitiv, cât și negativ. Se structurează anumite accente față de fenomenul studiat, în concordanță cu teoriile și autorii analizați, prezentându-se o definiție generală a fenomenului singurătate.

Cuvinte-cheie: *singurătate, experiență, cunoaștere de sine, izolare, dualitate.*

CONCEPTUAL APPROACHES TO THE PROBLEM OF LONELINESS

The article considers the phenomenon of loneliness from the position of various psychological theories and directions. The concept of loneliness is presented on the basis of opposing tendencies of attitude towards loneliness as both a negative and a positive phenomenon. The accents are put on certain aspects of the phenomenon described by various authors and directions in psychological science, and also a general definition of the phenomenon of loneliness is given.

Keywords: *loneliness, experience, self-knowledge, isolation, duality.*

Введение

Одиночество занимает важную часть в переживаемых человеком состояниях, являясь предметом пристального его изучения философами, психологами и представителями других гуманитарных дисциплин.

Актуальность проблемы определена современными тенденциями, диктующими увеличение количества людей, для которых одиночество сопровождается негативными переживаниями и страхом остаться наедине с самим собой. Одним из проявлений бегства от таких мучительных переживаний является стремление заглушить или заблокировать возможность внутреннего диалога посредством музыки, телевидения, социальных сетей, игр, интернета.

Рассматривая историю возникновения проблемы одиночества, можно отметить, что с античных времен Платоном и Аристотелем одиночество определялось как зло, избавление от которого надо искать в наслаждении благом дружбы и любви. Философско-психологическая мысль в целом не была выражена так категорично, многообразно объясняя проблему одиночества: от преклонения перед ним на Древнем Востоке до неприятия в Древней Греции, от осознания необходимости его для самопознания и развития человека до причисления к проклятию человечества [1].

Проблема одиночества в научной литературе

При научном рассмотрении феномена одиночества можно выделить две тенденции, определяющие его негативную и позитивную направленность. Противоречие проявляется как в понимании одиночества как деструктивно влияющего на личность, так и в позиционировании его как необходимого этапа самопознания и самоопределения.

Обобщая положения психоаналитических теорий, можно отметить отношение к одиночеству как к негативному, уходящему своими корнями в детство. Так, Зилбург Д. прослеживает происхождение одиночества через обозначение грани между одиночеством и уединенностью, считая уединение нормальным и преходящим состоянием в противовес самому одиночеству, обнаруживающему у одинокого человека страх отвержения другими [2].

Интересны результаты клинического исследования Ф.Фромм-Рейхман, которая считала одиночество экстремальным состоянием, разрушающим и эмоционально парализующим людей. Она отводила огромную роль в формировании чувства одиночества раннему отлучению от материнской ласки, а также отмечала, что одиночество может полностью деморализовать человека и привести к психической девиации [3].

Мы не можем оставить без исследовательского внимания тот факт, что Ф.Фромм-Рейхман изучала концепт одиночества на группе шизофренических больных, чем может быть и обусловлен факт причисления одиночества к таким «экстремумам».

Последователен в своем обосновании одиночества представитель неофрейдизма Фромм Э., который рассматривает индивидуальное развитие как некий парадокс: психологическое благополучие человека основано на социальных связях и социальной поддержке, но развитие личности предполагает преодоление этих связей [4].

Противоположным психоаналитическому направлению можно назвать социологический подход, рассматривающий причиной одиночества не самого человека, а общество. Так, Рисмен Д. и соавторы в монографии «Одинокая толпа» выделяют три вида социального поведения (традиционно, извне и изнутри ориентированный), отмечая, что одинокая толпа образуется при извне ориентированном характере поведения. Дополняя Роджерса К., Рисмен трактует таких людей как потерявшихся или обособленных от истинного «Я», становящихся излишне тревожными. Поскольку их требования в отношении других слишком велики, их ожидания никогда не оправдываются, оставляя их неудовлетворенными общением. Так и возрастает, по мнению автора, численность одинокой толпы.

Таким образом, социологически направленные авторы считают одиночество неким стандартным показателем, характеризующим общество, неким модальным качеством личности и продуктом социальных сил.

В отличие от вышеупомянутых авторов, сутью когнитивного подхода становится познание как главный фактор в определении чувства одиночества. Одиночество, выступая конструктом сознания, начинает актуализироваться тогда, когда человек осознает несоответствие между желаемым и достигнутым уровнем социальных контактов. Если при самых очевидных факторах человек не признает себя одиноким, он не испытывает данного состояния. Заметные представители этой научной парадигмы, Пепло Э. и Перлман Д., обращают внимание на аспект самоатрибуции: если человек постоянно осмысливает себя как одинокого и фокусируется на этих внутренних переживаниях, чувство одиночества возрастает и укрепляется [5].

Когнитивный подход подразумевает анализ возникающих «диссонансов», рассогласований по отношению к индивидуальным стандартам, возникающим из уникального опыта индивида. Таким образом, другие люди перестают соответствовать ожиданиям, и это приводит к отделению личности от окружающего мира.

Анализируя феноменологический подход, можно сделать вывод о том, что одиночество является результатом слабой приспособляемости личности. Основываясь на своей клинической практике, Роджерс К. считает, что причиной одиночества становятся феноменологические несоответствия представлений человека о самом себе и своем «Я». В основе его взглядов (Я-теория личности) лежит противопоставление внутреннего (истинного) Я и Я социального. Общество может заставлять индивида действовать согласно нормативным идеалам, противоречащим или несовпадающим с его индивидуальными особенностями, интересами, желаниями. Как результат – человек чувствует себя оторванным от остальных, сознавая, что он не такой, каким ему должно быть.

Представители экзистенциального направления исследуют, в свою очередь, личность через возможность пребывать в одиночестве и находят эту способность необходимым условием формирования и развития индивида. По мнению экзистенциалистов, одиночество имманентно, т. е. внутренне присуще человеческой психике и его невозможно преодолеть [5].

Среди современных исследователей одиночества, придерживающихся экзистенциальной методологии, следует называть Мустакаса К. и Ялома И. Мустакас К. позиционирует одиночество как человеческий опыт, помогающий сохранять, развивать и углублять свою человечность. В основе его концепции лежит противопоставление «суеты одиночества», которое представляет собой защитные механизмы личности, и истинное или экзистенциальное одиночество, подкрепленное, в отличие от первого, рефлексивными процессами. В случае истинного одиночества, экзистенциальные переживания выводят

человека к самому себе и позволяют постичь истину подлинного бытия, изначально одинокого. Более того, вне углубленного опыта истинного одиночества невозможным оказывается обрести истинное самосознание [6].

И Мустакас К., и Ялом И. не отвечают на вопрос, как избавиться от одиночества, считая его изначальной характеристикой, присущей человеку, но ставят вопрос о том, как наиболее продуктивно использовать одиночество, подчеркивая его огромный положительный смысл в активизации творческих сил и в создании основы для обновления личности.

Оригинальная точка зрения на проблему одиночества принадлежит Маслоу А. Он приходит к выводу, что одиночество нормально и необходимо человеку, стремящемуся к самопознанию и самоактуализации. Такое одиночество приобретает конструктивную направленность, где важен характер переживания одиночества: ведь когда ему приписывается положительный или отрицательный знак, имеется в виду смысл, придаваемый человеком феномену одиночества. Личность, стремящаяся к самоактуализации, которая продолжается в течение всей жизни, периодически нуждается в состояниях одиночества также на протяжении всей жизни, дабы сделать актуальными для себя свои мысли, чувства, переживания, ценности и т.д. [7].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что экзистенциальный и гуманистический подходы обнаруживают схожие тенденции в понимании одиночества как необходимого и естественного для человека состояния. Разница подходов определяется рассмотрением экзистенциалистами одиночества как внутренне присущего (имманентного психике), тем самым приобретающего разный по проявлениям характер, в то время как гуманистический подход делает акцент на позитивной стороне одиночества, связывая это состояние с развитием и самоактуализацией.

В молдавских источниках по проблеме одиночества можно отметить исследования Фурдуй Ф.И., в которых обосновывается связь одиночества со стрессом. Автор отмечает, что стресс-факторы присутствующие в семье и на работе, оказывают соответствующее влияние на физиологическое состояние организма, и одиночество является одним из этих состояний [8].

Заслуживает внимания эмпирическое исследование Plămădeală V. и Perjan C. о гендерных различиях в переживании чувства одиночества. Называя его негативным переживанием, которое испытывают как мужчины, так и женщины, авторы приходят к заключению, что женщинами острее переживается общее одиночество, в то время как мужчины сильнее переживают отчуждающее одиночество, выражающееся в тенденции обособиться, в непринятии норм и ценностей общества, покинутости и потерянности, чувстве собственной ненужности [9].

Выводы

Обобщая подходы к изучению одиночества, рассмотренные выше, можно резюмировать, что каждый из них отличается глубоким пониманием вопроса и теоретическим анализом, а также подкрепленностью клиническими наблюдениями и эмпирическими исследованиями.

Понятие одиночества сложно и неоднозначно для исследования в плане индивидуального его осмысления исследователем. Каждый из данных подходов акцентирует внимание на определенных особенностях одиночества, усматривая проблему в уникальной перспективе.

Таким образом, понятие одиночества предполагает комплексное изучение, и определение его зависит от направленности исследователя, изучающего данный феномен.

Тем не менее, в наиболее общем виде одиночество может быть определено как *психологическое состояние переживания себя как не вовлеченного в связи с другими людьми*. Данное переживание может характеризоваться как физической изоляцией (отсутствием других людей), так и присутствием других, но без психологического с ними контакта (отчуждение) [10].

Позитивные эффекты одиночества связаны с возможностью взять паузу для общения с самим собой, при которой происходит осмысленная переработка накопленных впечатлений и опыта, позволяющая интериоризировать их.

Литература:

1. БАУМАН, З. *Индивидуализированное общество*. Москва, 2005, с.295-297.
2. КОН, И.С. *Социальная психология*. Москва; Воронеж, 1999, с.145.
3. КОРГЧАГИНА, С.Г. *Генезис, виды и проявления одиночества*. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2005, с.85.

4. ФРОММ, Э. *Искусство любить*. Москва: Азбука, 2008, с.210-213.
5. ПЕРЛМАН, Д., ПЕПЛО, Л.Э. Теоретические подходы к одиночеству. В: Д.Перлман, Л.Э.Пепло. *Лабиринты одиночества*. Москва: Прогресс, 1989, с.76-89.
6. МУСТАКАС, К. *Большие проблемы маленьких детей*. Москва, 2003, с.224-226.
7. МАСЛОУ, А. *Мотивация и личность*. СПб.: Питер, 2007, с.412-414.
8. ФУРДУЙ, Ф.И. Стресс и одиночество. В: *Стресс и здоровье*. Кишинев, 1990, с.155.
9. PLĂMĂDEALĂ, V., PERJAN, C. Genul ca determinantă a singurătății. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*, 2014, №37, p.129-135 (Chișinău).
10. Экзистенциальный смысл одиночества. В: *Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия*, 2011, № 2(19), с.101-108.

Date despre autor:

Olga BONDARENCO, doctorandă, Scoala doctorală *Psihologie și Științe ale Educației*, Universitatea de Stat din Moldova.

E-mail: oleabondarenko@gmail.com

Prezentat la 18.04.2018