

CZU: 159.923.2:159.942.5

ФЕНОМЕН ОДИНОЧЕСТВА КАК ПОЗИТИВНОЕ УСЛОВИЕ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Ольга БОНДАРЕНКО, Светлана ТОЛСТАЯ

Молдавский государственный университет

В статье рассматривается проблема одиночества с позиции двойственности его влияния на личность. Анализируются подходы к пониманию данного феномена различными исследователями. Ставится также акцент на позитивном отношении к одиночеству как к одному из условий современной жизни и ресурсу личностного развития.

Ключевые слова: одиночество, позитивное отношение, ресурс личностного развития, реализация потенциала.

FENOMENUL SINGURĂȚĂȚII CA CONDIȚIE POZITIVĂ DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

În articol este abordată problema singurătății din punctul de vedere al dualității influenței sale asupra individului. Sunt analizate abordările acestui fenomen de către diferiți cercetători. Se pune accent pe atitudinea pozitivă față de singurătate, ca una dintre condițiile vieții contemporane și ca o resursă a dezvoltării personale.

Cuvinte-cheie: singurătate, atitudine pozitivă, resursă a dezvoltării personale, realizarea potențialului.

THE PHENOMEN ON OF LONELINESS AS A POSITIVE CONDITION OF PERSONAL DEVELOPMENT

The article analyzes the problem of loneliness from the duality of its influence on the person. Different approaches to understanding the loneliness given by various researchers are analyzed. Also, there is placed emphasis on a positive attitude towards loneliness as one of the conditions of modern life and a resource of personal development.

Keywords: loneliness, positive attitude, resource of personal development, realization of potential.

Введение

Одиночество как психологическая проблема не утрачивает своей актуальности и значимости. Н.Е. Покровский называет его «чумой XX века», требующей серьезного осмысления, теоретических и экспериментальных научных исследований.

Большая часть исследований одиночества в современной науке обнаруживается в рамках социальной психологии и социологии, поэтому традиционно оно понимается как негативное эмоциональное переживание, связанное с социальной изоляцией от других.

В целом, существует тенденция относить феномен одиночества к такому обыденному пониманию, ясность которого при пристальном рассмотрении оказывается обманчивой, поскольку понятие одиночества наполнено противоречивыми содержаниями.

Одиночество, как комплексный психический феномен, выступает объектом разных гуманитарных наук и наполнено различными смысловыми содержаниями.

Рассмотрение одиночества как позитивного условия развития личности

Протест против одиночества стал основной темой многих западных гуманистических учений XX века. М.Бубер, А.Камю, Н.А. Бердяев, Ж.-П. Сартр, М.Хайдеггер, К.Ясперс рассматривали проблемы одиночества личности как реализацию замкнутого круга человеческого универсума, согласно которому внутренняя изолированность человека есть основа любого индивидуального бытия, реализуемая в силу невозможности нахождения эмоционального отклика в процессе общения с другими [1].

60-80-е годы двадцатого столетия были отмечены возникновением нескольких концептуальных схем, построенных на основе наблюдений и теоретических исследований, значимых и до сих пор. Феномен одиночества изучался как состояние, идентифицированное с негативными эмоциями, депрессией (Рубистейн, Шейвер, Янг); в связи с социальной изоляцией, но не обусловленное ею (Таунсенд, Джонсон, Сандлер); было также показано, что одиночество обладает рядом признаков: остротой, пределом и типом переживания (Вейсс, Перлман, Пепло) [5].

Анализируя массовые формы поведения, включающие непринятие личностью других людей, разрыв социальных связей, ряд авторов указывают на социальные патологии индустриального общества XX века, к которым относится «бегство от свободы» (Э.Фромм), «экзистенциальный вакуум»

(В.Франкл), «утрата Я» (Р.Мэй), а также феномен «одиноким толпы» Д.Рисмена, представляющий собой невозможность осуществления человеческих контактов. Наряду с преимущественной ориентацией на собственные интересы в индивидуалистических культурах, одиночество становится предметом психологического изучения, заведомо получившее статус негативного состояния [3, 6-8].

Вместе с тем, авторами подчеркиваются отличия самоактуализирующихся личностей по отношению к одиночеству как к эмоционально позитивному состоянию, как к ресурсу рефлексии, творческой деятельности [9].

Личности, стремящиеся к развитию, позиционируют одиночество как возможность для внутреннего диалога с самими собой, необходимого для того, чтобы осознать и обрести самих себя.

Последователен в своем обосновании одиночества Э.Фромм, рассматривающий индивидуальное развитие как некий парадокс: психологическое благополучие человека основано на социальных связях и социальной поддержке, но развитие личности предполагает преодоление этих связей [8].

К.Г. Юнг понимает одиночество как «сознательное и неминуемое обособление отдельного существа из неразличимости и бессознательности стада», как цену, которую приходится платить за развитие [11].

Позитивное отношение к одиночеству как одной из отличительных особенностей самоактуализирующейся личности отмечал А.Маслоу, называя его независимостью, потребностью в уединении [3].

Реализуя в одиночестве потребность в неприкосновенности внутренней жизни, личность не стремится к отношениям зависимости с другими, и в то же время она способна к полноценным и духовно богатым дружеским отношениям. Это позволяет личности самой быть для себя движущей силой и иметь собственный взгляд на ситуацию, не полагаться на чужие мнения и чувства, быть способной сопротивляться попыткам общества навязать ей социальные условия [3].

К.Мустакас позиционирует одиночество как человеческий опыт, помогающий сохранять, развивать и углублять свою человечность. Автор первым формулирует тезис о том, что феномен одиночества является одним из условий человеческой жизни, и попытки уйти от него приводят к самоотчуждению. Различая экзистенциальное одиночество, позволяющее индивиду стать более целостным, чувствительным и человечным, К.Мустакас противопоставляет его болезненному одиночеству, выступающему источником тревоги [5].

Последние десятилетия обогатили исследователей доводами, «разводящими» понятия социальное и экзистенциальное одиночество.

Согласно полученным данным, экзистенциальное одиночество оказывается связанным с креативностью; обе разновидности одиночества влияют на оценки эмоционального благополучия, но по-разному на осмысленность жизни и отчуждение, которые обнаруживают значимые связи только с социальным, но не с экзистенциальным одиночеством [2].

Дальнейшие исследования позволили выделить в структуре переживания одиночества 3 фактора:

- общее одиночество, распадающееся на параметры изоляции, самокатегоризации и отчуждения (одиночество в толпе);
- зависимость от общения, подразделяемую на дисфорию, осознание одиночества как проблемы и потребность в компании;
- позитивное одиночество, характеризующееся эмоциональным (радость уединения) и инструментальным (уединение как ресурс) компонентами [2].

Данные факторы сгруппированы в дифференциальный опросник переживания одиночества, отражающий возможность связи одиночества с личностным развитием, основанным на феномене аутокоммуникации – общении с самим собой, реализуемой благодаря диалогичности сознания человека и служащей важнейшим ресурсом личностного развития [2].

Одной из особенностей аутокоммуникационного уединения является обнаружение социальности в себе самом, нахождение достойного собеседника в самом себе, не лишаясь при этом социально-коммуникативных связей с другими людьми, что констатирует автономность, отсутствие невротических симбиотических связей и достаточную личностную развитость, для того чтобы спокойно переносить обособление от группы. Другим важным аспектом аутокоммуникации служит возможность переработки и интеграции опыта впечатлений и взаимодействий с миром, реализуемая во взятой человеком паузе. В противном случае даже экстремальный опыт оказывается неувоенным и не интегрированным в личностную структуру, что исключает возможность личностных изменений в сторону роста и развития [10].

Выводы

Резюмируя вышесказанное, следует отметить двойственную природу одиночества, разное отношение к которому характеризуется неодинаковыми возможностями индивидов использовать его как ценный ресурс, как условие личностного развития.

Процесс аутокоммуникации не может быть одновременно сопряжен с внешней активностью, но в паузе между деятельностью и общением, в ситуации уединения. Это становится непреодолимым препятствием для многих людей и сопровождается такими негативными переживаниями, как страх, скука, растерянность, подавленность. Тем не менее, представляется возможным использовать его как ресурс личностного развития, поскольку в ситуациях уединения происходит встреча с «самим собой», в результате которой личность обогащает образ Я новыми смыслами, новым опытом, что позволяет ей осуществлять переход на новую ступень развития, двигаясь по пути самосовершенствования.

В заключение отметим, что одиночество свойственно всегда и всем, но с разницей силы и характера проявления. Приоритет оценки принадлежит исключительно самому человеку, который зачастую неосознанно решает, насколько одиночество у него есть и что в связи с этим он чувствует.

Литература:

1. БАУМАН, З. *Индивидуализированное общество*. Москва, 2005. 390 с.
2. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А., ОСИН, Е.Н., САЛИХОВА, А.Ж. Переживание одиночества: негативные и позитивные аспекты. В: *Психология общения: тренинг человечности*: Тезисы международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения Л.А. Петровской / Под ред. О.В. Соловьевой. Москва: Смысл, 2007, с.320-322.
3. МАСЛОУ, А. *Новые рубежи человеческой природы*. Москва: Смысл, 1999.
4. МЭЙ, Р. *Человек в поисках себя*. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2015. 224 с.
5. ПЕРЛМАН, Д., ПЕПЛО, Л.Э. Теоретические подходы к одиночеству. В: *Лабиринты одиночества*. Москва: Прогресс, 1989.
6. Рисмен, Д. *Одинокая толпа: изучение изменения американского характера* / Соавт. ГЛЕЙЗЕР, Н, ДЕННИ, Р. Москва, 1950.
7. ФРАНКЛ, В. *Человек в поисках смысла*. Москва: Прогресс, 1990. 368 с.
8. ФРОММ, Э. *Искусство любить*. Москва: Азбука, 2008.
9. ХАРАШ, Л.У. Наедине с собой: Краткое введение в психогигиену одиночества. В: *Уrania*, 1994, № 4, с.12-19.
10. Экзистенциальный смысл одиночества. В: *Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия*, 2011, № 2(19), с.101-108.
11. ЮНГ, К.Г. *Структура психики и процесс индивидуализации*. Москва, 1996.

Date despre autori:

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

E-mail: oleabondarenko@gmail.com

Svetlana TOLSTAI, doctor, conferențiar universitar, Facultatea de Psihologie, Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială.

E-mail: tolstaiasv@gmail.com

Prezentat la 15.06.2018