

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ, ПЕРЕЖИВАЮЩЕЙ ОДИНОЧЕСТВО

Psychological features of the person experiencing loneliness

Уманская Елена Геннадьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития ФГБОУ ВПО "Московский педагогический государственный университет".

 elena.umanskaya@mail.ru

Коршикова Яна Александровна, магистрант 2 курса магистерской программы "Психология развития и личностно-ориентированное консультирование" факультета педагогики и психологии МПГУ.

 kassandra_fall@mail.ru

В статье кратко раскрыта суть экзистенциального подхода к проблеме человеческого одиночества. На основании проведенного исследования сформулированы выводы о психологических особенностях личности, связанных с переживанием негативного и позитивного аспекта одиночества, и значении этого переживания для развития личности в юности.

The article briefly disclosed the essence of the existential approach to the problem of human loneliness. On the basis of the study formulated conclusions about the psychological characteristics of the individual associated with the experience of the negative and positive aspects of loneliness, and the significance of this experience for the development of personality in adolescence.

Ключевые слова: феномен одиночества, изоляция, уединение, переживание, юношеский возраст, самосознание.

Keywords: loneliness phenomenon, isolation, privacy, experience, adolescence, self-consciousness.

Одиночество – это явление, с большой долей вероятности, знакомое каждому человеку. Актуальность проблемы одиночества подтверждается распространёнными запросами к практикующим психологам, а также множественными исследованиями современных психологических школ. Вместе с тем, имеет место несогласованность исследовательских позиций, противоречие в трактовках, вопросы об особенностях восприятия, причинах и факторах одиночества.

В отличие от большинства теоретических подходов экзистенциализм фактически разрушает сложившиеся стереотипы односторонне-негативного восприятия одиночества [9]. Оно рассматривается как вневременный и универсальный феномен человеческого бытия, лежащий в глубинных пластах сознания. Принимается положение об изначальном одиночестве человека, необходимости дистанцирования от общей массы с позиции обретения свободы: «одиночество-неслиянность», неотчуждаемость индивидуальной жизни [7] и «одиночество-ответственность», неотчуждаемость индивидуальной свободы выбора [10]. Также утверждается идея позитивного одиночества-уединения – как добровольного избегания социаль-

ных контактов, с целью глубоко сосредоточения на каком-то деле, предмете или самом себе [1].

Феномен одиночества отчасти выражается в различных формах социального бытия. Неслучайно, связь одиночества с развитием личности раскрывается через идею Э. Фромма о рождении одиночества в индивидуальном сознании человека, стремящегося преодолеть «психологический симбиоз» с социумом и уйти от своей животной сущности [12]. Это балансирование личности между попыткой обретения индивидуальности и переживанием принадлежности, тождественности к социуму находит отражение в действии описанных В.С. Мухиной механизмах психического развития личности – идентификации и обособления [6].

Таким образом, одиночество рождается вместе с личностью, а открытие и углубление в него происходит параллельно с развитием индивидуального сознания человека. Однако, несмотря на то, что с переживанием одиночества человек может столкнуться ещё на ранних возрастных этапах своего развития, впервые в наиболее заострённой форме оно проявляется именно в юношеском возрасте. С точки зрения психологии, имеет место противоречие между одиночеством как фактором, затрудняющим вхождение юноши в широкий контекст социальных отношений, порождающим чувство отчуждённости от мира, и одиночеством как условием для самопознания и духовного развития личности.

Для разрешения этого вопроса может быть использована модель, разработанная Д.А.Леонтьевым. Согласно ей принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста. Отрицание или страх одиночества, напротив, приводят к неприятию ситуаций уединения, постоянному поиску социальных контактов, что становится причиной избегания встречи человека с самим собой и препятствием для его саморазвития [5].

В этой связи, под одиночеством следует понимать феномен психической реальности человека, выражающийся в переживании им собственной физической и психологической изоляции в связи с другими людьми [5].

Теоретическое исследование хода психического развития в юности, в первую очередь, с точки зрения становления самосознания, возрастных задач и значимых жизненных событий, позволило раскрыть позитивный потенциал одиночества на этом возрастном этапе. Он состоит в возвышении личности относительно общего, родового и объективированного мира и возможности ощутить свою уникальность, а также в возможности установления глубинного контакта с другим человеком, создания реальности «мы» [2].

Открытым остаётся вопрос об условиях задействования позитивного потенциала одиночества и избегания негативных переживаний, разбалансировки механизмов идентификации и обособления. Двойственная природа одиночества базируется на его дифференциально-антропологическом

аспекте, неравных возможностях личности использовать его как ценный источник и фундаментальное условие саморазвития.

Эмпирическое исследование психологических особенностей личности, переживающей одиночество проходило среди студентов нескольких московских ВУЗов, обучающихся на гуманитарных факультетах, в возрасте от 21 до 25 лет, – выборка составила 100 человек (50 юношей и 50 девушек). Исследование проводилось индивидуально, в очной и заочной форме.

В исследовании использовался диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной [3], позволяющий определить выраженность переживания одиночества. Для определения субъективного, дифференцированного отношения к установленному переживанию применялась методика «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина [8]. Для выявления психологических особенностей личности респондентов была применена методика исследования самосознания «Кто я?» М. Куна и Т. Мак-Партланда [11], а также тест «Смысло-жизненные ориентации» Д.А. Леонтьева [4], позволяющий определить содержательную сторону направленности личности.

На основе проведённого исследования были выявлены следующие тенденции. Выраженность переживания одиночества складывается из комплекса представлений личности о своей физической и психологической обособленности от внешнего мира, самоотождествленности с образом одинокого человека, особенностями самовосприятия и отношения к другим людям и к миру. Данным представлениям придаётся разная смысловая нагрузка.

Интенсивность переживания одиночества связана с определёнными психологическими особенностями личности. «Поверхностно-негативное» переживание связано со склонностью «жить сегодняшним или вчерашним днём», представлением личности о неспособности самостоятельно контролировать жизненные события и осуществлять свободный выбор. «Поверхностно-позитивное» переживание одиночества наблюдается у общительных, открытых контактам, уверенных в себе людей. Они ориентированы на саморазвитие, имеют высокий уровень социальной компетенции и самоконтроля, убеждены в способности самостоятельно управлять своей жизнью.

Была выявлена связь со смысловым аспектом самосознания у респондентов со слабо актуализированным переживанием одиночества: пребывание в одиночестве рассматривается как условие, сопутствующее становлению, осознанию и достижению жизненных целей личности; в то же время наличие перспективных целей и концентрация личности на их достижении ослабляет возможное напряжение и негативные эмоции, вызванные одиночеством.

При более выраженном одиночестве наблюдается актуализация переживания ограниченности социальных контактов, эмоциональной близости и субъективной изоляции. Приближение к негативному полюсу «проблемного» одиночества характерно для личности, стремящийся мак-

симально полно контролировать свою жизнь, направленной «во вне», на активное участие в жизни социума и общение. В тоже время, заинтересованная в своём будущем личность, имеющая конкретные жизненные цели саморазвития и самореализации, при осознании собственного одиночества способна комфортно переживать его, не искать общение любой ценой с целью избежать ситуации уединения.

Связь со смысложизненными ориентациями личности при интенсивном переживании одиночества выражается в том, что содержательная наполненность социального аспекта «Я» связана с высокой удовлетворённостью самореализацией и смысловой значимостью личного жизненного опыта; восприятие себя как сильной, обладающей достаточной свободой выбора личности наблюдается при отказе от идентификации с некими материальными объектами.

В целом, исследование показало, что половая принадлежность не предопределяет выраженность переживания одиночества, однако связана с тенденциями актуализации его позитивного или негативного потенциала.

Для юношей, переживающих одиночество, характерна связь между психологической и физической изоляцией и отсутствием перспективных жизненных целей, общей неудовлетворённостью самореализацией, склонностью к фатализму и неверию в собственные силы. Нехватка близких эмоциональных контактов характерна для юношей с низким уровнем дифференцированности идентичности, замкнутостью, тревожностью, неуверенностью в себе, трудностями самоконтроля и размытием социального «Я». Осознанное самоотчуждение, дистанцирование от социального окружения связано с восприятием себя как сильной и независимой личности, обладающей достаточной свободой и самостоятельностью в определении и воплощении жизненных целей.

У девушек обособленность от группы и общее переживание одиночества не связано с потребностью пребывать в компании, искать и устанавливать новые социальные контакты. Негативное переживание одиночества чаще встречается среди девушек, не имеющих осознанные жизненные ориентации, перспективы и ощущающих неспособность самостоятельно воплотить поставленные цели. Ощущение собственной обособленности, уникальности сочетается у них со способностью продуктивно использовать ситуации уединения как условие, сопутствующее становлению, осознанию, достижению жизненных целей.

Таким образом, можно сделать вывод, что значение, которое личность придаёт переживаемому одиночеству, субъективно, порождается индивидуальным самосознанием и связано с системой смыслов и жизненными целями конкретного человека; выход на экзистенциальный уровень бытия возможен через отказ от стереотипно-негативного восприятия феномена одиночества, осознание и использование его скрытого потенциала.



1. Бердяев Н.А. Я и мир объектов. Опыт философии одиночества и общения / Н.А. Бердяев // Философия свободного духа. – М.: Республика, 1994. – 426 с.
2. Колесникова Г.И. Феномен одиночества: стереотипы восприятия и модусы развития // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2(18). – С. 4109 – 4112.
3. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учеб. пособие / С.Г. Корчагина.–М.: МПСИ, 2008.–228 с.
4. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд. – М., 2000. – 18 с.
5. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. – 2011. – № 2(19). – С. 101-108.
6. Мухина В.С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты) / В.С. Мухина. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Национальный книжный центр, 2014. – 1088 с. Ортега-и-Гассет Х. Дегуманизация искусства // Самосознание культуры и искусства XX века: Западная Европа и США. – М.: Университетская книга, 2000. – С. 312 – 348.
7. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО): структура и свойства // Психология. Журнал Высшей Школы экономики. – 2013. – № 1 (10). – С. 55–81.
8. Перлман Д., Пепло Л.Э. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. – М., 2009. – С. 142 – 155.
9. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм // Ж.-П. Сартр Сумерки богов. – М.: Политиздат, 1989. – С. 319 – 344.
10. Слободчиков И.М. Переживание одиночества в контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических вузов // Психологическая наука и образование. – 2005. – № 4. – С. 76.
11. Тест Куна. Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой) / Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре. – СПб.: Речь, 2006. – С.82 – 103.
12. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм; пер. с англ. А. Лактионова. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2009. – 284 с.