

Секция «Психология»

**Позитивные и негативные аспекты переживания одиночества**

***Ишанов Сергей Александрович***

*Студент*

*НИУ ВШЭ - Национальный исследовательский университет Высшая школа*

*экономики, Факультет психологии, Москва, Россия*

*E-mail: sercus@mail.ru*

Развитие научно-технической стороны жизни человека делает сегодня проблему одиночества одной из особенно актуальных тем. Увеличивающиеся средства общения, и связанное с ними возрастание социальных контактов, сказываются на качестве взаимодействия человека, у которого остается все меньше времени на глубокую и интимную близость с самим собой и другими людьми [4]. Переживания изоляции и отчуждения приводят в современной психологии к расширению и углублению работ, связанных с пониманием феномена одиночества. Сегодня разрабатываются как общие, социально-философские основания феномена одиночества, так и конкретные психотерапевтические методы, направленные на помощь людям особенно остро переживающим одиночество [6]. Одним из центральных исследовательских вопросов является изучение позитивных и негативных аспектов одиночества.

Обращаясь к негативным аспектам, можно выделить такие характеристики сопутствующие одиночеству, как аномия и депрессия. Есть данные о связи одиночества с межличностной враждебностью и склонностью к суициду, злоупотреблением психоактивными веществами и алкоголем. Одиночество может являться причиной быстрого старения и сердечно-сосудистых заболеваний. В пожилом возрасте одинокие люди более подвержены риску снижения когнитивных функций и деменциям [3]. Рубинштейн К. и Шейвер Ф. отмечают такие чувства, которые ассоциируются с одиночеством, как отчаяние, депрессия, невыносимая скука и самоуничижение [5].

Позитивное переживание одиночества в психологической литературе принято называть уединением. Уединение обозначают как добровольное, выбранное и принятое одиночество. Большое значение опыта уединения для развития личности человека подчеркивают такие авторы как К. Ясперс, М. Бубер, П. Тиллих, К. Юнг, А. Маслоу, Б. Мьюскович, Э. Лукас. Отмечается, что уединение может стать ценным ресурсом самопознания и саморазвития, источником становления более глубоких и осмысленных отношений с людьми, временем для творчества, медитации и внутреннего диалога. Советский философ М.К. Мамардашвили пишет, что обращение человека к его внутреннему колодцу одиночества позволяет обнаружить глубокую истину о себе, о человеке как таковом, о любви, о природе отношений между людьми [2]. Ресурс одиночества для развития человека отмечается в экзистенциальной психологии, где одиночество предстает как одна из данностей человеческого существования. По мнению авторов экзистенциального направления (К. Мустакас, А. Лэнгле, В. Франкл, И. Ялом), принятие одиночества позволяет пережить ценность отношений, как с собой, так и с близкими людьми. Исследователи [1] выделяют экзистенциальное одиночество в качестве особого вида переживаний, которое возникает в тех случаях, когда человек сталкивается со своим Бытием один на один, часто сопровождаемое встречей со смертью, отчаянием, необходимостью принятия судьбоносного решения. Возможности наличия позитивных

переживаний в одиночестве, в том числе и экзистенциальном, были описаны Е.Н. Осиным, Д.А. Леонтьевым, А.Ж. Салиховой, З.С. Перловой. Однако, до сих пор остается неясным вопрос об объективных проявлениях в поведении человека переживаний одиночества и уединения. На наш взгляд, определение поведенческих проявлений позволит увидеть при каких условиях потенциально продуктивные ситуации для уединения становятся негативным опытом переживания одиночества, что пока остается необозначенным в научно-психологической литературе и может иметь большое значение в практике психологического консультирования по проблеме одиночества.

Исследовательский вопрос определил объект нашего исследования: одиночество и уединения как объективные состояния. Предметом выступает связь поведенческих проявлений с особенностями переживания уединения и одиночества.

Для решения исследовательского вопроса, нами предполагается использовать такие методики как дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3 и авторский вариант анкеты, предназначенной для изучения характеристик поведения в ситуациях одиночества и уединения. Опросник ДОПО-3, разработанный Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым [3], по нашему мнению, является одним из наиболее надежных диагностических инструментов, который позволяет исследовать одиночество как комплексное явление, включающие позитивные и негативные аспекты.

Понимание объективных проявлений одиночества и уединения, приближает нас к видению внутренней деятельности при данных состояниях. На наш взгляд, в дальнейшем продолжении исследования, есть возможность обнаружить «формулу» внутренней деятельности в ситуациях уединения, возможно протекающей в форме особого внутреннего диалога (аутокоммуникации), культивирование и развитие которого в ситуациях болезненного одиночества может открывать путь его преодоления и обращения человека к уединению.

Исследование внутренней и внешней стороны, характерных для переживаний одиночества и уединения, позволит увидеть данные феномены целостно и даст возможность обнаружить потенциал консультативной работы.

### Литература

1. Майленова Ф.Г. Два лика одиночества // Человек – 2002г. № 2. С. 129 – 135.
2. Мамардашвили М.К. Одиночество — моя профессия. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mamardashvili.ru/in-dex.php?texts/interwiev/odinochestvo.htm>
3. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. № 1. С. 55-81.
4. Салихова А.Ж., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Два аспекта одиночества: эмпирический анализ // В кн.: Общение–2006: на пути к энциклопедическому знанию. Материалы международной конференции 19–21 октября 2006, Психологический институт РАО. М. : Академия имиджологии, 2006. С. 550-555.
5. Рубинштейн К., Шейвер Ф. Опыт одиночества // Лабиринты одиночества: пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. С. 275-300.

6. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. — 2007. №3. - с.27—35.

**Слова благодарности**

Благодарю своего научного руководителя Осина Евгения Николаевича. Спасибо за Вашу поддержку и отзывчивость.