

УДК 316

DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.013

Теоретический анализ проблемы одиночества в психологии и философии

Платонова Наталья Александровна

Психолог-консультант,
Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки
«Высшая школа практической психологии и бизнеса»,
101000, Российская Федерация, Москва, переулок Армянский, 9/1/1–1;
e-mail: platonova@mail.ru

Аннотация

В данной статье проведен теоретический анализ проблемы одиночества в психологии и философии, рассмотрены основные понятия и причины такого феномена как одиночество, систематизированы взгляды и подходы ведущих ученых-психологов и философов на проблему одиночества и выявлены проблемы ее разрешения. Представляется существенным вопрос, насколько чувство одиночества и изолированности оказывается значимым в формировании всего строя психической жизни, выработки им новой жизненной позиции. В работе обобщены исследования и было показано, что в ходе проведенных испытаний учёные выявили, что мозговая активность одиноких людей острее срабатывает на резкие выражения и активизируется, быстрее старается защититься. Мозг одиноких людей заставляет их быть более бдительными, включается инстинкт самосохранения, поэтому стоит почаще общаться и выходить в люди, чтобы не замкнуться в себе.

Для цитирования в научных исследованиях

Платонова Н.А. Теоретический анализ проблемы одиночества в психологии и философии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 5А. С. 121-126. DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.013

Ключевые слова

Одиночество, копинг, вынужденное одиночество, чувство одиночества, обособленность, психическое состояние, эмоциональные переживания, беспомощность, неуверенность в себе.

Введение

Переживание одиночества само по себе не может считаться свидетельством патологического реагирования, хотя зачастую наблюдается в картине аффективных расстройств. Представляется существенным вопрос, насколько чувство одиночества и изолированности оказывается значимым в формировании всего строя психической жизни, выработки им новой жизненной позиции.

Основное содержание

Проблему одиночества изучал в философских работах Б. Паскаль. В своих исследованиях он пришел к выводу, что люди избегают оставаться наедине с собой, со своими мыслями. Вместо спокойного времяпровождения люди предаются всевозможной деятельности. Паскаль полагал, что причина тяги к развлечениям «коренится в изначальной бедственности нашего положения, в хрупкости, смертности и такой ничтожности человека, что стоит подумать об этом – и уже ничто не может нас утешить» [Галигузова, 2003, 44].

В трудах Паскаля феномен одиночества предстает как «неприкаянность человека в бесконечности Вселенной и как «неуютность» человека наедине с мыслями о себе самом». Он говорит о том, что смысл любой деятельности человека состоит не в стремлении к каким бы то ни было целям, а в том, чтобы уйти от одиночества, уйти от самих себя. Но этот уход является бессмысленным, так как мы пытаемся убежать от своего внутреннего «Я», а это невозможно.

Один из религиозных философов и писателей Мартин Бубер говорит о проблеме одиночества как о проблеме человеческого существования. В определенные эпохи человеку казалось, что мир вокруг прост и понятен. Человек не задумывался о проблемах своего происхождения, о проблеме смысла жизни. Но, однажды, наступил тот момент, когда человек стал размышлять о высоком своём происхождении. По мнению Бубера, этот момент настал именно тогда, когда человек осознал своё одиночество. В своей книге «Два образа веры» учёный пишет: «Более всего склонен и наилучшим образом подготовлен к самосознанию человек, ощущающий себя одиноким, т.е. тот, кто по складу ли характера, под влиянием ли судьбы или вследствие того и другого остался наедине с собой и своими проблемами, кому удалось в этом опустошающем одиночестве встретиться с самим собой, в собственном «Я» увидеть человека, а за собственными проблемами – общечеловеческую проблематику. В ледящей атмосфере одиночества человек со всей неизбежностью превращается в вопрос для самого себя» [Анцыферова, 1994, 8].

Утверждение М. Бубера доказывают мысль о том, что бегство от одиночества – это бессмысленная мера. Сущность полноценного существования человека, человека мыслящего, человека духовно обогащенного, состоит в размышлениях о смысле своего существования. Но эти мысли должны быть только тогда, когда человек полностью осознал свое одиночество. Из этого можно предположить, что сама суть человеческого существования – это одиночество. И сбежать от него – это противоречие самому себе. Одиночество должно быть в той или иной доле в жизни людей.

В работах Ницше содержится утверждение, что со смертью Бога человек находится в положении постоянного одиночества. «Последний человек» в произведении Ницше «Так говорил Заратустра» осознает, что все мы в общем, и каждый из нас в отдельности приговорены к метафизическому одиночеству. Там же даётся понятие того, что все мы приходим в этот мир

одинокими и уходим также одинокими [Галигузова, 1995, 112].

Н. Бердяев пишет так об одиночестве: «Одиночество — это противоречие. Одиночество — это трагическое» [Бердяев, 1934, 9]. «Через одиночество рождается личность» [Бердяев, 1934, 10]. Учёный говорит о том, что само понятие «Я» образа говорит нам о том, что мы одиноки, это и есть его основная проблема [Абульханова, 1991, 289]. С психологической точки зрения, «одиночество – это эпизодически возникающее острое переживание беспокойства и напряжения, связанное неудовлетворенным стремлением иметь дружеские или интимные отношения» [Бильгильдеева, Крюкова, 2000, 82].

К. Роджерс (1994) в своих работах выделяет два типа одиночества. Первый — это отчуждением человека от самого себя, от своего опыта, от функционирования своего организма. Это является следствием сбоя в восприятии или усвоении стимулов, способствующих развитию организма и его самосохранению. Второй – это оценка взаимосвязей с другими людьми или принятием (непринятием) человеком самого себя на физиологическом и психологическом уровне [Гордеева, Осин, Рассказова, 2010, 195-196].

Чувство одиночества, как обособленности от мира, от людей – это потеря цельного внутреннего мира человеком. Он не может также гармонично существовать с внешним миром, т.к. любой разлад изнутри не даёт спокойно жить. Состояние одиночества более глубокое, чем изоляция, помимо внешних проявлений, оно больше внутреннее психологическое состояние, которое не может дать свободу мыслей, действий и состояний.

С психологической точки зрения чувство одиночества – это субъективное нежелание чувствовать то, что возможно, выйдя из этого состояния. Внешние объективные факторы, способствующие одиночеству, существуют, но не являются главными. Ведь человек, у которого есть работа, семья, друзья и даже увлечения, зачастую, может чувствовать себя одиноким.

С философской психологической точки зрения, одиночество может являться следствием непринятия себя самого. Ведь человеку важно не только то, как его принимают окружающие люди, но и как он принимает себя сам. Порой человек, достаточно утвердившийся в жизни, не может сам принять свои неудачи, жизнь, ему кажется, что он не до конца реализовался, что чего-то в жизни не смог. Но так же одиночество может являться ресурсным состоянием человека. Одиночество может быть средством самосовершенствования и проявлением психологической устойчивости личности. Человек, пребывая в одиночестве, может произвести переосмысление жизненных ценностей, определить для себя пути постижения новых планов по реализации появившихся интересов в различных областях искусства, науки, а так же приходит понимание ценности дружеским отношениям, уменьшение предвзятых требований к себе и другим. Важнейшим фактором, определяющим переживание одиночества, является сохранение самоконтроля. Это означает важность восприятия окружающей обстановки, как предсказуемой и поддающейся контролю. Чувство самоконтроля может способствовать сокращению стрессовых моментов. И наоборот, недостаток самоконтроля может привести к ощущению собственной беспомощности, безнадежности. Осознание контроля над социальным окружением имеет специфическое значение для творческих людей [Ильин, 2008, 515].

Одиночество – это тяжелое психическое состояние, сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями, как отметили ученые, которые объединили чувство одиночества и плохую работу иммунитета человека. Ученые Джон и Стефани Качиоппо определили, что одиночество может спровоцировать распространение опухолей рака по организму, а также образовывать новые ещё более опасные виды опухоли. Но одиноких людей, несмотря на это, с каждым годом становится всё больше [Kardum, Krapić, 2011,

504].

Исследователи не оставили изучение данной проблемы, они выявили проявления одиночества. Джон и Стефани Качиоппо, которые работают в Чикагском университете, обращают отдельное внимание на то, как чувство одиночества влияет на жизнь человека. Оказалось, что мозг человека, который страдает одиночеством, работает по-другому. Активность мозговой деятельности у таких людей более высокая, это происходит за счёт того, что их мозг реагирует более быстро на окружающие события, в том числе на негативные ситуации. Одиноким человеком пытаются защитить себя от социальных угроз, часто это происходит подсознательно. «Это значит, что если у меня чувство одиночества, то мой мозг уже находится в таком состоянии. И мой мозг тяготеет ещё больше к изоляции от мира», — рассказал Джон Качиоппо. Он говорит, что с таким состоянием необходимо справиться, находить пути решения, иначе, можно впасть в депрессию, иметь психологические расстройства [Kardum, Krapić, 2011, 506].

В исследовании учёных-супругов, статья которых была напечатана в научном журнале «Cortex», говорится о том, как можно отличить мозг одиноких людей от обычных. Они провели эксперимент, по его завершению было подсчитано, что участвовали семьдесят человек, из которых половина были одиночками. Все респонденты были подвержены электроэнцефалографии, также они прошли тест Струпа, где происходит отличие логического и зрительного цветового восприятия. В ходе эксперимента, респондентам показывались цветовые оттенки слов, потом участников просили указать смысл каждого слова. Слова различались социальной стороной, были и положительной направленности, а также асоциального характера. В результате данного эксперимента исследователи показывали уже не слова, а картинки респондентам. В ходе проведённых испытаний учёные выявили, что мозговая активность одиноких людей острее срабатывает на резкие выражения и активизируется, быстрее старается защититься. Мозг одиноких людей заставляет их быть более бдительными, включается инстинкт самосохранения, поэтому стоит почаще общаться и выходить в люди, чтобы не замкнуться в себе.

Заключение

Следовательно, с психологической точки зрения, одинокие люди зачастую не могут начать общаться, потому что боятся быть непонятыми, боятся, что их будут осуждать из-за одиночества, воспринимать как-то не так, будут считать неудачником и нереализованным человеком. Такая неуверенность в себе мешает коммуникационным действиям с другими людьми, компаниями, ведь если не общаться с другими, то никто и не узнает, какие таланты и особенности есть у человека.

Библиография

1. Абульханова - Славская К.А. Стратегии жизни. — М.: Мысль, 1991. — 289 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — № 1. — С. 8.
3. Бердяев Н. Я и мир объектов. Опыт философии одиночества и общения. Париж. — 1934, С. 211.
4. Бильгильдеева Т.Ю., Крюкова Т.Л. О возрастных аспектах копинг-поведения // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии. — Кострома, 2000. — С. 82.
5. Галигузова Л.Н. Проблема социальной изоляции детей // Вопросы психологии, 1996, № 3. — С. 101 – 115.
6. Головина С.Г. Роль психологической защиты в социально-психологических процессах в детском возрасте // Журнал прикладной психологии. — 2003. — № 6. — С. 46.

7. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А. и др. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE. В кн.: Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции. Под ред. Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской, С.А. Хазовой. Кострома. 2010. - С. 195 - 197.
8. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2008. – 515 с.
9. Газета.ру https://www.gazeta.ru/science/2015/09/22_a_7770371.shtml
10. Kardum I., Krapić N. Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence // Personality and Individual Differences. – 2011. – № 30. – P. 503 – 508.

Theoretical analysis of the problem of loneliness in psychology and philosophy

Natal'ya A. Platonova

Consulting Psychologist,
Institute for Advanced Studies and Professional Retraining “Higher School of Practical Psychology
and Business”,
101000, 9/1/1–1, Armyanskii lane, Moscow, Russian Federation;
e-mail: platonova@mail.ru

Abstract

This article provides a theoretical analysis of the problem of loneliness in psychology and philosophy, considers the basic concepts and causes of such a phenomenon as loneliness, systematizes the views and approaches of leading scientists, psychologists and philosophers on the problem of loneliness and identifies problems of its resolution. It seems to be a significant question how much the feeling of loneliness and isolation turns out to be significant in the formation of the whole system of mental life, in the development of a new life position. The study summarizes the work and it was shown that during the tests, scientists found that the brain activity of lonely people more sharply responds to harsh expressions and becomes more active, it tries to defend itself faster. The brain of lonely people makes them be more vigilant, the instinct of self-preservation is turned on, so it is worthwhile to communicate more often and go out in people so as not to become isolated.

For citation

Platonova N.A. (2019) Teoreticheskiy analiz problemy odinochestva v psikhologii i filosofii [Theoretical analysis of the problem of loneliness in psychology and philosophy]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (5A), pp. 121-126. DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.013

Keywords

Loneliness, coping, forced loneliness, feeling of loneliness, isolation, mental state, emotional experiences, helplessness, self-doubt.

References

1. Abulkhanova - Slavskaya K.A. Life strategies. Moscow. 1991. 289 p.
2. Antsyferova L.I. Personality in difficult living conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection. Psychological journal. - 1994. - No. 1. - S. 8.

3. Berdyaev N. I and the world of objects. Experience the philosophy of loneliness and communication. Paris. - S. 9.
4. Bilgildeeva T.Yu., Kryukova T.L. On the age-related aspects of coping behavior. Personality and Society: Actual Problems of Modern Psychology. - Kostroma, 2000.-- S. 82.
5. Galiguzova L.N. The problem of social isolation of children. Questions of Psychology, 1996, No. 3. - P. 101 - 115.
6. Golovina S.G. The role of psychological defense in socio-psychological processes in childhood. Journal of Applied Psychology. - 2003. - No. 6. - S. 46.
7. Gordeeva T.O., Osin E.N., Rasskazova E.A. et al. Diagnostics of coping strategies: adaptation of the COPE questionnaire. In: Psychology of stress and coping behavior in modern Russian society. Materials of the II International scientific-practical conference. Ed. T.L. Kryukova, M.V. Saporovskoy, S.A. Khazovoy. Kostroma. 2010.-- S. 195 - 197.
8. Ilyin EP Differential psychology of professional activity. - St. Petersburg: Peter, 2008.-- 515 p.
9. Gazeta.ru https://www.gazeta.ru/science/2015/09/22_a_7770371.shtml
10. Kardum I., Krapić N. Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. Personality and Individual Differences. - 2011. - No. 30. - P. 503 - 508.