

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ  
ОДИНОЧЕСТВА****PSYCHOLOGICAL CONCEPT  
OF LONELINESS**

*В статье анализируются существующие в мировой психологии подходы к изучению одиночества и предлагается альтернативная авторская, собственно психологическая концепция данного феномена, определяющая его как психическое состояние. Здесь рассматриваются внутренние психические механизмы генезиса этого состояния, внешние поведенческие проявления, а также предлагается типология одиночества, построенная на основании применения данной концепции в многолетней практике диагностической и психотерапевтической работы.*

**Ключевые слова:** идентификация, обособление, отчуждение, диффузное одиночество, отчуждающее одиночество, диссоциированное одиночество, уединенность, психологическая устойчивость.

*The article analyzes the existing psychological approaches to the study of loneliness and offers an original author's alternative psychological concept of this phenomenon, defining it as a mental condition. Here we consider the internal mental mechanisms of the genesis of this state, and external behavioral manifestations, and propose a typology of loneliness, based on this concept application in practice of diagnostic and therapeutic work of many years.*

**Keywords:** identification, isolation, alienation, diffusion loneliness, alienating loneliness, dissociated loneliness, seclusion, psychological stability.

Такое понятие, как одиночество знакомо любому человеку. В той или иной степени каждый может описать основные его характеристики. Художественная литература и индивидуальный опыт переживаний дают человеку основания для соответствующего – художественного или бытийного понимания этого феномена. Сложность возникает при научном анализе проблемы одиночества. Достаточно указать на тот факт, что одиночество не нашло себе места в системе классификации психических явлений. В психологических словарях [1; 2; 3] одиночество трактуется как психогенный фактор, вызывающий различной степени остроты психические состояния. Условиями этого фактора выступает изоляция, т.е., по сути, одиночество приравнивается к понятию «изоляция» (фактору объективному) и, таким образом, лишается своего собственно психологического существования. Мы предлагаем рассматривать **одиночество как психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адек-**

<sup>1</sup> Кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии НОУ ВПО «Российский новый университет».

*ватный отклик, признание и принятие себя другими людьми.* Такое понимание одиночества и, соответственно, предмета исследования позволяет рассмотреть его именно с психологической позиции, описать феноменологию, выделить различные виды этого состояния, изучить их внутриличностный генезис, проявления и влияние на жизнь человека.

В XX столетии в западном общественном сознании сложилось несколько подходов к изучению одиночества [4]. Данный феномен исследовался во многих проявлениях представителями разных научных направлений и школ. Можно выделить социологический, общесистемный, биологический и несколько собственно психологических подходов. Условно эти подходы можно разделить на два направления в зависимости от понимания характера воздействия одиночества на жизнь человека. Негативная оценка одиночества прослеживается в следующих его моделях: психодинамической, интеракционистской, когнитивной, социологической, феноменологической, биологической, общесистемной.

Основанием для другого направления в исследовании одиночества служит его понимание

как необходимого этапа внутреннего переосмысления, самопознания и общего принципа человеческого бытия. Об этом говорит Л.Г. Гриммак (1989) в работе «Резервы человеческой психики». Оригинальный подход к изучению одиночества представлен в классической русской философии. С.Н. Соловьев, Н.А. Бердяев, Е.Н. Трубецкой, И.А. Ильин, Н.О. Лосский, П.А. Флоренский рассматривали одиночество как проблему духовного и культурного кризиса человечества. Основную причину переживания одиночества они видели в потере сущности нравственного единения человеческого рода, утрате истинного, смыслового содержания этого понятия. Проблема одиночества имеет всечеловеческий масштаб. С другой стороны, за человеком признается право на одиночество как необходимое условие становления его нравственного самосознания. Глубоко психологичны слова Н.А. Бердяева «... человек имеет священное право на одиночество, так как через момент одиночества рождается личность, самопознание личности, в одиночестве переживается единичность и неповторимость своего Я [1]. К этому направлению можно отнести существующие в зарубежной психологии интимный, экзистенциальный и гуманистический подходы к изучению одиночества. Описание и научно-психологический анализ этих подходов уже достаточно распространены и стали почти популярными в психологическом сообществе.

Даже предельно краткий обзор представленный об одиночестве позволяет сделать вывод о неоднозначности трактовки этого понятия. Существующее противоречие в оценке характера влияния одиночества на жизнь человека выражается в том, что, с одной стороны, оно понимается как деструктивное для личности, с другой – считается необходимым этапом самопознания и самоопределения. Каждый из подходов отличается своим пониманием вопроса и соответствующим теоретическим анализом.

Итак, можно констатировать, что феномен одиночества отличается сложностью и многозначностью в плане научного определения и индивидуального осмысления его исследователем. Поэтому рассмотрение отдельных его сторон, например внешних и внутренних причин возникновения, роли ситуативного фактора в индивидуальном контексте переживания, зависимости от социальных преобразований в обществе и др., представляют собой необходимый и методологически обоснованный этап исследования. Само наличие нескольких подходов к изучению одиночества доказывает присутствие в этом по-

нятии реального научного содержания, которое, с одной стороны, поддается рационализации, с другой – требует дальнейшего теоретического и экспериментального исследования. Такое требование обусловлено недостаточной изученностью феноменологии одиночества, а тем более, и в особенности – собственно психологических механизмов этого состояния.

Анализ современной отечественной психологической литературы показывает, что при достаточно частом указании на одиночество как на психическое явление не рассмотрена его психологическая природа и, как уже отмечалось, не определено место в системе классификации психических явлений. Часто при употреблении в описании или анализе личностных проявлений таких терминов, как «одиночество», «чувство одиночества», «состояние одиночества», «потребность в одиночестве», «изоляция», «удединение» и др., используются неоправданно широкие понятийные конструкции.

Н.Е. Покровский называет одиночество «чуждой XX века», требующей серьезного осмысления, теоретических и экспериментальных научных исследований, подчеркивая, что, несмотря на признание многими отечественными учеными феномена одиночества, сама проблема не становится яснее от простой констатации факта.

В отечественной психологии всегда уделялось большое внимание проблеме определения предмета исследования. П.Я. Гальперин говорил, что определение предмета является не столько теоретическим, сколько сугубо практическим вопросом, потому что от того, как определен предмет, зависит то, как его будут исследовать: методология, построение гипотезы, выбор методов и методик, логика эксперимента, обработка результатов, их интерпретация и использование, внедрение, выводы и перспективы. Применительно к одиночеству вопрос о предмете исследования стоит особенно остро. Что есть одиночество – внешний, объективный фактор или внутреннее психическое переживание?

До сих пор в психологических словарях одиночество трактуется как один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние и психическое здоровье человека. Условиями для его проявления определяется изоляция: физическая или эмоциональная. В таких условиях (экспериментально созданных или естественных) резко актуализируется потребность в общении, неудовлетворенность которой может вызывать острые психические состояния, например тревожность, опустошенность, депрессию, сопровождающиеся выраженными вегетативны-

ми реакциями. Иногда наблюдаются психические расстройства: реактивные галлюцинации, деперсонализационные переживания, сверхценные идеи и др. НО! Категория «психогенный фактор» применительно к одиночеству не полно и не четко определяет его как психическое явление, точнее, даже вовсе не рассматривает его как таковое. В существующих определениях делается акцент на следствиях влияния такого «психогенного фактора» на человека, чем исключаются внутренние, субъективные детерминанты одиночества. Собственно психологический подход к изучению одиночества, его генезиса не возможен без учета личностных черт и особенностей людей, переживающих это состояние (возможно, способствующих его проявлению), содержания этого переживания и психологических механизмов его возникновения. В таком контексте одиночество предстает не психогенным фактором, вызывающим различные психические состояния, а самым реально переживаемым психическим состоянием.

Таким образом, изучать одиночество можно, по крайней мере, с двух позиций: с социологической – как объективный фактор изоляции, включая различные его последствия и с собственно психологической – как психическое состояние, имеющее свой генезис, внутренние механизмы, внешние проявления и, конечно, – виды.

Проведенные нами проблемные группы с психологами и психотерапевтами, а также большая психологическая работа с людьми, переживающими одиночество, с очевидностью указывают на то, что одиночество существует не только и не столько как объективный фактор (что правильнее было бы называть – изоляция), но и как субъективное переживание. Такое переживание предполагает существование одиночества в его собственно психологическом, внутреннем, отраженном виде и дает нам основание для отнесения одиночества к категории психических состояний. Проведенное исследование по разделению понятий «одиночество», «изоляция», «уединение» методом семантического дифференциала предоставляет экспериментальное подтверждение выбранной позиции: все три понятия имеют разные семантические пространства и статистически значимые различия [5]. На наш взгляд, одиночество можно и нужно рассматривать как психическое состояние человека со всеми его основными характеристиками: динамичность, интенсивность, устойчивость (повторяемость) и т.д. Для реализации такого подхода мы выбрали две теоретические посылки: существование и действие в личности двух базовых, социализиру-

ющих психодинамических тенденций: идентификации и обособления и представление о психологической устойчивости личности [6].

Проявление одиночества как негативно окрашенного эмоционального переживания, переходящего в более устойчивую и длительную по времени форму – состояние, обусловлено нарушением динамического равновесия в личности процессов идентификации и обособления, а также характером их проявления. Это неразрывно связано с психологической устойчивостью личности, а именно: с одним из возможных вариантов ее нарушения. Результатом преимущественного действия одной из названных тенденций является отчуждение личности либо от внешнего мира, либо от внутреннего, психического, что способствует в дальнейшем переживанию одиночества, а при отсутствии помощи – все более глубокому погружению в это состояние. В целях более полного рассмотрения генезиса состояния одиночества следует учитывать не только доминирование в личности одной из тенденций, но и степень ее выраженности, а также – специфику действия (работы) механизма «идентификация – обособление». Подробнее рассмотреть внутриличностный генезис одиночества можно на примере основных его видов: диффузного, отчуждающего, диссоциированного и управляемого (уединенности) [5].

**Диффузное одиночество** (от лат. diffusio – распространение, растекание) обусловлено преимущественным действием в личности тенденции к идентификации, что проявляется в стремлении к отождествлению с другими. Результатом длительного преобладания процессов идентификации является неосознанное отчуждение от собственного Я, потеря связи с самим собой, невозможность личностного обособления. Это состояние проявляется, в частности, в подозрительности в межличностных отношениях и сочетании противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивлению и приспособлению в конфликтах, наличии всех уровней эмпатии, возбудимости, тревожности и эмотивности характера, коммуникативной направленности. Во многом такое противоречие объясняется идентификацией человека с разными объектами (людьми), обладающими, естественно, разными психологическими особенностями. В состоянии острого переживания диффузного одиночества человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение собственному бытию, своей значимости. Это не удается потому, что человек не общается в собственном смысле, не делится своим, не обменивает-

ся, а лишь примеривает на себя личину другого, т.е. отождествляется с ним, становясь как бы живым зеркалом. Интуитивно предчувствуя свое истинное, экзистенциальное одиночество, человек испытывает колоссальный страх. Он пытается «убежать» от этого ужаса к людям, и выбирает ту стратегию взаимодействия с ними, которая, по его мнению, обеспечит ему хотя бы временное принятие – идентификацию. Он демонстрирует абсолютное согласие с мнениями, принципами, моралью, интересами и т.д. того, с кем коммуницирует. По сути, человек начинает жить психическими ресурсами объекта идентификации, т.е. – существовать за счет другого. Стремясь к истинному человеческому общению, он действует так, что не оставляет себе ни малейшего шанса осуществить данное стремление. Следствием этого, конечно, является жесточайшее переживание одиночества, наполненное страхом, разочарованием и ощущением бессмысленности своего существования. При успешной терапии данного состояния личностные характеристики клиентов меняются в сторону гармонизации и согласованности.

Известно, что следствием преобладания в личности тенденции к обособлению является отчуждение человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом. При этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению. Человек чувствует себя покинутым, потеряннным, брошенным в чуждый и не понятный ему мир. Он не может уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым, принятым зачастую приводит к убеждению в собственной ненужности, неинтересности. Когда мысль об этом овладевает сознанием, теряется интерес к жизни вообще. Человек оценивает свое бытие как оторванное от себя. Его жизнь протекает будто во сне, и он неосознанно отвечает ей тем, что сумел выделить в ней и акцентировать: отверженностью, неприятием, небрежением. Подобное отношение к жизни делает ее столь невыносимой, что нередко возникают мысли о самоубийстве. Обычно мы наблюдаем у таких людей недоверие, подозрительность, приписывание другим плохих намерений, тоску, депрессию, режу – тревогу. Это неудивительно, если понять, что человек находится в состоянии одиночества осознанного, не имея возможности с кем-то поделиться, потому что рядом, по его представлениям, нет никого, способного выслушать и понять. Данный вид получил номинацию **отчуждающее одиночество**. На наш взгляд, тер-

мин «отчуждающее» предполагает протяженность процесса и состояния во времени, с одной стороны, с другой – двусторонний характер отчуждения, т.е. со временем объекты отчуждения становятся его субъектами и сами проявляют это по отношению к человеку, переживающему такой вид одиночества. Отчуждающее одиночество проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях.

Следующий вид одиночества – **диссоциированное одиночество** (от лат. dissociatio – разъединение) представляет собой наиболее сложное состояние как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляется с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, т.е. происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное. Диссоциированное одиночество выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что, безусловно, является противоположными тенденциями.

Необходимо отметить, что разрушающий характер одиночества во всех трех случаях связан с потерей личностной целостности, с отрицанием собственной самости, с неумением и нежеланием БЫТЬ отдельной уникальной личностью. Это может быть связано с огромным, практически неисчислимым количеством причин и поводов, что отчасти раскрывается в вышеперечисленных подходах. Нас же в первую очередь интересуют собственно психические механизмы происхождения, возникновения деструктивных видов

одинокости, так как именно это знание является фундаментом планирования и организации профессиональной психологической помощи человеку, страдающему от них

Субъективно позитивный вид одиночества – **управляемое одиночество**, или **уединенность**, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума.

В целях преодоления разрушающего влияния одиночества на жизнь человека предлагается апробированный способ трансформации негативных видов этого состояния (диффузного, отчуждающего и диссоциированного) в его субъективно позитивный вид – уединенность средствами целенаправленной психологической и психотерапевтической работы. В результате эксперимента по трансформации негативных видов одиночества в уединенность выяснилось, что показатели по Шкале одиночества (UKLA) принципиально не изменились. В этих случаях качественно менялось отношение людей к своему одиночеству и, соответственно, содержание переживания этого состояния. Участники эксперимента, успешно преодолевшие «барьер перехода», стали рассматривать одиночество в новом

(для себя) контексте – как конструктивное, позитивное для личностного роста состояние, как возможность самопознания и самоопределения. Это подтверждается, в частности, результатами применения авторского опросника «Одиночество», при котором можно проследить динамику данного состояния или его трансформацию.

Конечно, проявления негативных видов состояния одиночества в жизни человека очень многообразны, и, несмотря на общие черты, позволяющие отличить один вид от другого, они всегда носят индивидуальный, субъективный характер, отражающий опыт других переживаний и особенности пройденного к тому моменту жизненного пути и его рефлексии.

### Литература

1. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – Минск : Харвест, 1997.
2. Коннохов Н.И. Словарь-справочник по психологии. – М., 1996.
3. Психология : словарь / под общей ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского. – М., 1990.
4. Лабиринты одиночества / под ред. Н.Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989.
5. Корчагина С.Г. Психология одиночества. – М., 2008.
6. Крупник Е.П. Проблема психологической устойчивости / Психологические аспекты социальной нестабильности. – М., 1995.