

УДК 159.9

DOI 10.25799/AR.2019.43.1.046

## Исследования феномена «одиночество» в гуманитарных науках

**Бармина Полина Сергеевна**

Педагог-психолог, Краевое государственное казенное учреждение «Центр по развитию семейных форм устройства детей, оставшихся без попечения родителей, и постинтернатному сопровождению», 680013, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Ленинградская, 11; e-mail: barminapolina@mail.ru

**Нозикова Наталья Валентиновна**

Кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии, Тихоокеанский государственный университет, 680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136; e-mail: nv\_nozikova@bk.ru

### Аннотация

В статье произведен краткий теоретический анализ феномена одиночества с позиции философского, психологического и социологического знания. Противоречие, существующее в гуманитарных науках в отношении многозначного понимания феномена одиночества, его детерминации, проявлений и значения для развития личности, определило актуальность работы. В философских работах переживание одиночества рассматривается, с одной стороны, как следствие развития отчуждения в социальных контактах человека и имеет негативные последствия субъективизма, пассивности и эгоизма. С другой стороны, его переживание составляет новый жизненный опыт и возможность саморазвития. Социологические исследования раскрывают инновационные явления современного общества, создающие условия для распространения проявлений одиночества. В психологии феномен одиночества рассматривается как внутреннее субъективное переживание человека, а особенности его позитивного или негативного эмоционального переживания обусловлены качеством личностного развития. Формирование рефлексии, позитивной самооценки, развитие субъективного восприятия и жизнестойкости определяет позитивное значение экзистенциального переживания одиночества. Таким образом, актуальность исследования феномена одиночества в современных гуманитарных дисциплинах обусловлена его неоднозначным влиянием на развитие личности и прикладным значением в психологической работе.

### Для цитирования в научных исследованиях

Бармина П.С., Нозикова Н.В. Исследования феномена «одиночество» в гуманитарных науках // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 1А. С. 32-39.

### Ключевые слова

Одиночество, отчуждение, личность, рефлексия, самооценка, восприятие, жизнестойкость, философия, социология, психология.

---

## Введение

С чувством одиночества знакомы многие люди. О существовании данного явления знали еще в древности: добровольное уединение выбирали буддийские аскеты, древние греки предпочитали дружбу и общение отстранению, а жители средневековой Европы искали избавления от одиночества, страха и разобщенности в христианской вере в Творца.

С тех пор минуло много столетий, но феномен одиночества никуда не исчез. Различно и отношение к чувству одиночества в научном сообществе. Один специалист скажет, что одиночество влияет на личность негативно и провоцирует психологические проблемы, а его оппонент заметит, что именно в уединении были созданы великолепные предметы искусства, выдвинуты теории и логические построения. Особое внимание на данный феномен было обращено в прошлом веке, одиночество активно изучается в гуманитарных науках: психологии, философии, социологии, педагогике.

Состояние одиночества обусловлено экзистенциальным выбором человека между контактом с другими людьми и отказом от него, который он совершает на протяжении своей жизни. Обобщенно его определяют как переживание собственной невовлеченности в связи с другими людьми в ситуации физической изоляции человека в ее традиционном понимании или при отсутствии психологического контакта в социуме. Многомерный феномен одиночества в негативном аспекте, составляющий поверхностный план явления, достаточно широко рассматривается в научных исследованиях; но его позитивные стороны требуют более глубокого осмысления процессов развития зрелой самодетерминируемой личности [Ялом, 1999, 398–468; Леонтьев, 2011].

Проблема исследования состоит в том, что в современном гуманитарном знании существует противоречие в научных знаниях об одиночестве, о его детерминации, особенностях и проявлениях. Разрешение данного противоречия определяет актуальность настоящего исследования понимания феномена одиночества в гуманитарных науках с целью составить целостное представление его причин и сущности для дальнейшей практической работы с его переживанием. Рассмотрим феномен «одиночество» в философском, социологическом и психологическом аспектах.

### Исследования феномена «одиночество»

Философия в общем виде рассматривает общие мировоззренческие проблемы природы, общества и мышления в стремлении дать ответы на вопросы о целях и смысле существования общества и личности.

Философское осмысление одиночества началось еще в XIX веке американскими трансценденталистами, близкими к романтизму. Они разграничили одиночество как отвержение от городской жизни и сознательное уединение, необходимое для концентрации, творчества и защиты от несовершенного мира [Пузанова, 2003, с. 51].

В современной философии одиночество рассматривается с позиций нескольких теоретических подходов. Так, согласно феноменологическому подходу, *одиночество* – дестабилизирующее явление, увеличивающее степень субъективизма в переживаниях, уности социальных связей и пассивности. Вместе с тем оно не считается категорически плохим или хорошим явлением, ведь в любом случае человек сталкивается с новыми возможностями саморазвития. Напротив, *когнитивный подход* относит одиночество к негативным явлениям, а

причина его кроется в самом человеке. В рамках экзистенциализма *одиночество* составляет жизненный опыт. Несчастливыми людей делает не само одиночество, а «бегство» от него [Юдич, 2011].

В целом, в философии одиночество трактуется как преимущественно негативное явление. Формы *отчуждения*, которые называют предпосылками одиночества, связаны с культурой, общественными нормами и ценностями.

В социологии изучается феномен одиночества индивида, включенного в социальные процессы и отношения постиндустриальной эры, влияние на его проявления негосоциальной напряженности, конфликтов и ускорения темпа жизни.

Актуальность социальных проблем, связанных с состоянием одиночества определяет широту теоретических подходов к рассматриваемой проблеме [Perlman, Replau, 1981]. С позиций системного подхода к социальным явлениям одиночество рассматривается как необходимая регуляция степени близости социальных контактов индивида [Flanders, 1982]. Состояние одиночества человека коррелирует с его психологическим благополучием и качеством жизни [Paloutzian, Ellison, 1982]. Эмпирически доказано, что одиночество сочетается с повышенным чувством самоуважения, меньшим интересом к партнеру и склонностью чаще менять тему разговора [Jones, 1992].

Среди причин возникновения социального одиночества и роста его встречаемости, по мнению А.О. Смирновой, находятся состояние общества и общественные процессы человека. Далее автор приводит собственную концепцию социальных причин одиночества:

- изменение роли *семьи*, трансформация отношения к семье в обществе, явления нуклеаризации семьи;
- замена традиционной *морали* на компромиссную практическую, или потребительскую мораль, индивидуализация общества;
- утрата *личностных* отношений в городской среде, человек включен в «серую массу» и старается быть «как все»;
- дефицит личного пространства порождает стремление человека к уединению и отдыху, а это в некоторых случаях ведет к одиночеству;
- подмена личных форм коммуникации суррогатами, непосредственное общение между людьми сводится к виртуальным аналогам;
- чрезмерная динамика темпа жизни в мегаполисе, постоянная нехватка личного времени, в том числе на общение, встречи и знакомства, сокращает круг общения;
- постоянная гонка за успехом, карьеризм, нехватка времени и сил на создание социальных контактов [Смирнова, 2010].

Таким образом, появление переживаний одиночества социологический подход связывает с недостатком адаптации, изолированностью и нарушением социальных связей.

Одиночество рассматривается как эмоциональное состояние и переживание, связанное со стремлением к уединению, и, чаще всего, считается психологической проблемой. Психологическая теория одиночества, в отличие от философского и социального подходов, является одной из самых разработанных.

Рогова Е.Е. отмечает, что *одиночество является субъективным внутренним переживанием* [Рогова, 2010] и возникает как специфическая ситуация в многофакторной системе социальных, культурных и межличностных связей конкретного человека, образующей изолированное положение личности в различных аспектах этих связей [Шагивалеева, 2007, с. 133]. Г.Р.

Шагивалеева указывает на две главные тенденции в психологическом изучении одиночества. В рамках первой тенденции одиночество трактуется как психическое переживание, не имеющее исключительно отрицательной окраски. В рамках второй тенденции одиночество изучается как определенно деструктивное и негативное состояние [Шагивалеева, 2007]. В психологии рассматривается несколько *форм отчуждения*, детерминированных специфическими факторами:

- *социальное отчуждение* проявляется, когда динамичные процессы в жизни общества превращают жизнь в хаос и человек не способен поддерживать в ней привычный порядок. Такие явления ведут к развитию индивидуализма, эгоизма, апатии и одиночества;
- *коммуникативное отчуждение* становится следствием кризиса личных отношений и обнаруживается в отчуждении человека от круга общения. При сохранении внешних контактов во взаимоотношениях отсутствуют со-причастность, со-переживание, со-бытие с Другим. Нарушения коммуникативных связей ведут к отчуждению и особенно обостряют ситуацию одиночества;
- *самоотчуждение* выражается в отчуждении человека от самого себя и ведет к деперсонализации личности, к «разделению человеческого «Я». Развивается глубокое экзистенциальное по форме одиночество;
- *культурное отчуждение* становится следствием явления взаимопроникновения культур и приводит к тому, что человек, находясь в своей культурной среде, независимо от своего желания постоянно испытывает извне чужеродное социокультурное влияние. Отчуждение выражается в состоянии бездуховности и замене культурных ценностей эрзацами «всеобщей массовой культуры» и контркультуры;
- *моральное отчуждение* проявляется в состоянии аморализма, когда высокие нравственные и подлинно человеческие ценности – добро, солидарность, дружба, любовь – подчиняются вещественным взаимоотношениям, злу, насилию, безжалостности и эгоизму [Корнющенко-Ермолаева, 2010].

Общая типология одиночества, предложенная Г.Р. Шагивалеевой и С.Г. Корчагиной, классифицирует проявления феномена по следующим основаниям.

По уровню взаимодействия человека с окружающим миром: *физическое (пространственное)*, ограничение возможности контактов с другими людьми; *коммуникативное*, наблюдается при нахождении среди множества незнакомых людей; *эмоциональное*, отсутствие близких, интимных доверительных отношений; *духовное*, отсутствие духовного взаимопонимания с другими людьми.

По временной протяженности: *эпизодическое* или *хроническое одиночество*.

По происхождению, причинам: *добровольное* или *вынужденное*.

По соотношению механизма идентификации / обособления: *отчуждающее* проявляется в действии механизмов обособления, проявляющихся в крайней форме отчуждения; *диффузное* или *постепенная потеря своего «Я»*, обезличенность общения, самоотчуждению; *диссоциированное*, результат полного отождествления себя с группой или человеком с резким отчуждением от того же объекта, что отражает истинное самоотношение человека; *уединенность*, позитивный вид одиночества, способность человека к уединению по собственной воле; *клинические формы одиночества*, развитие диффузного, отчуждающего или диссоциированного одиночества, если вовремя не оказана психологическая помощь [Корчагина, 2008; Шагивалеева, 2007].

Одиночеству подвержены и дети, и подростки, и взрослые, и в кругу семьи, и в учебном коллективе. Исследуются одиночество людей в пожилом возрасте, одиночество женщин. Но

наиболее остро чувство одиночества проявляется в подростковом возрасте и в юности. Для подростка это чувство новое, пугающее, неосознанное. Его появление связывают с развитием рефлексии и самосознания, потребности в самопознании и уединении, с подростковой неуверенностью и кризисом самооценки, с характеристиками жизненной стратегии личности. С одиночеством связаны некоторые личностные характеристики: неадекватная личностная самооценка, застенчивость, замкнутость, чрезмерная оригинальность, особенности характера, направленности и системы навыков, субъективность восприятия и др. [Бармина, Нозикова, 2018; Борзова, 2014; Киселева, 2002; Ткач, 2017; Faleeva, Bratukhina, Ezhov, Gorbunova, Lopanova, Viaznikova, Kryukova, 2017].

Итак, одиночество в психологии изучается активно и рассматривается в большинстве теорий в негативном ключе. До сих пор нет единой теории о том, что же такое одиночество.

Однако переживание одиночества влияет на личность комплексно, имеет причинную обусловленность и неоднозначно в своем негативном проявлении. Психологическая практика изначально выделяет позитивное влияние внутреннего состояния одиночества и ресурса уединения для саморазвития и достижения зрелости личности [Леонтьев, 2011; Нозикова, 2013; Нозикова, 2017].

Так, концепция межличностной и внутриличностной изоляции в приложении к психологической помощи рассматривается в практике экзистенциальной психотерапии как условие развития зрелой личности [Ялом, 1999]. Дальнейшее глубокое изучение многозначного феномена найдет применение в исследовательских и прикладных работах.

## Заключение

В результате проведенного теоретического исследования ни в одном из рассмотренных нами научных направлений не найдено единой концепции, учения об одиночестве. Исследования ведутся только в рамках отдельных подходов, в которых понимание проблемы различается.

Общими характеристиками феномена *одиночества*, которые рассматривались в рамках изученных подходов, можно назвать стремление к обособлению, субъективность переживания, сокращение количества значимых межличностных контактов с ощущением их необходимости. Негативное влияние одиночества на личность оспаривается современными исследователями, что выражено в существовании точек зрения о нейтральности или позитивности одиночества как явления. Доказано наличие связи проблемы одиночества с уровнем самооценки, уверенностью, установками, стрессом, возрастными особенностями, характером социальных условий и процессов.

Определены причины одиночества в современном мире: недостаток времени и сил на общение, увлеченность только своей работой и карьерой, отсутствие близких и доверительных отношений с кем-либо, стремление к уединению и отчуждение в различных формах, замена личного общения виртуальным, «бегство» от себя и чувства одиночества, недостаток эмоциональной отдачи. В процессе работы составлена классификация видов одиночества и людей, находящихся в зоне риска его возникновения. Описаны психологические качества людей, которые предрасположены к одиночеству. Среди них называются застенчивость, замкнутость, эксцентричность.

Иной аспект феномена одиночества, который раскрывает практика экзистенциальной психотерапии, состоит в развитии зрелой самодетерминированной личности.

Одиночество можно назвать актуальной проблемой, изучаемой в гуманитарных науках. Результаты исследований по данной теме обширны и применимы в практической работе

психолога: консультациях и тренингах, эмпирических исследованиях, профилактических беседах с людьми, подходящими под критерии предрасположенности.

## Библиография

1. Бармина П.С., Нозикова Н.В. Семейные различия в переживании одиночества и коммуникативных навыках в психологическом консультировании // Материалы секционных заседаний 58-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ. 2018. С. 324-329.
2. Борзова Т.В. Психология понимания в контексте субъектного подхода // Высшее образование сегодня. 2014. № 10. С. 35-43.
3. Киселева В. Подростковое одиночество // Школьный психолог. 2002. № 8 (104). С. 18-24.
4. Корнющенко-Ермолаева Н.С. Одиночество и формы отчуждения человека в современном мире // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 332. С. 40-43.
5. Корчагина С.Г. Психология одиночества. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
6. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2011. № 2 (19). С. 101-108.
7. Нозикова Н.В. Понятие «зрелость» и основные эпистемологические подходы к его исследованию // Вестник Ярославского государственного университета. Серия Гуманитарные науки. 2013. № 1 (23). С. 81-88.
8. Нозикова Н.В. Развитие системных представлений в практике работы с семьей // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т. 6. № 5А. С. 125-135.
9. Пузанова Ж.В. Философия одиночества и одиночество философа // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 2003. № 4-5. С. 47-58.
10. Рогова Е.Е. Проблемная область одиночества в современном обществе // Общество: политика, экономика, право. 2010. № 1. С. 18-24.
11. Смирнова А.О. Социальное одиночество: сущность, типы, причины, методы преодоления // Вестник РГГУ. Серия: философия, социология, искусствоведение. 2010. № 3 (46). С. 161-175.
12. Ткач Е.Н. Одиночество в подростковом возрасте и его личностные детерминанты // Смысл, функции и значение разных отраслей практической психологии в современном обществе: сборник научных трудов. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2017. С. 334-336.
13. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами. Елабуга: Алмедиа, 2007. 157 с.
14. Юдич Е.А. Проблема одиночества в контексте философии // Известия Томского политехнического университета. 2011. Т. 318. № 6. С. 97-102.
15. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. 576 с.
16. Faleeva L.V. et al. Student's social experience forming in university vocational training // Eurasian Journal of Analytical Chemistry. 2017. Vol. 12. № 7b. P. 1127-1135.
17. Flanders J.P. A general Systems approach to loneliness // Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. NY: John Wiley& Sons, 1982. P. 166-179.
18. Jones H. Loneliness and social behavior // Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. NY: John Wiley& Sons, 1992. P. 238-252.
19. Paloutzian R.F., Ellison C.W. Loneliness, spiritual well-being and the quality of life // Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. NY: John Wiley& Sons, 1982. P. 224-237.
20. Perlman D., Peplau L.A. Toward a social psychology of loneliness // Personal relationships 3: Personal relationships in disorder. London: Academic Press, 1981. P. 31-56.

## Studies of the experience of loneliness in the Humanities

**Polina S. Barmina**

Psychologist,  
Regional State Institution "Center for the development of family forms  
of children without parental care and post-internatal support",  
680013, 11, Leningradskaya st., Khabarovsk, Russian Federation;  
e-mail: barminapolina@mail.ru

**Natal'ya V. Nozikova**

PhD in Psychology, Lecturer,  
Pacific State University,  
680000, 68, Karla Marksa st., Khabarovsk, Russian Federation;  
e-mail: nv\_nozikova@bk.ru

**Abstract**

The article provides a brief theoretical analysis of the phenomenon of loneliness from the perspective of philosophical, psychological and sociological knowledge. The contradiction that exists in the humanities in relation to the multi-valued understanding of the phenomenon of loneliness, its determination, manifestations and significance for personal development, determined the relevance of the work. In philosophical works, the experience of loneliness is considered, on the one hand, as a consequence of the development of alienation in human social contacts and has the negative consequences of subjectivism, passivity and selfishness. On the other hand, this experience constitutes a new life experience and the possibility of self-development. Sociological studies reveal innovative phenomena of modern society, creating conditions for the spread of manifestations of loneliness. In psychology, the phenomenon of loneliness is regarded as an inner subjective experience of a person, and the characteristics of his positive or negative emotional experience are determined by the quality of personal development. The formation of reflection, positive self-esteem, the development of subjective perception and vitality determines the positive value of the existential experience of loneliness. Thus, the relevance of the study of the phenomenon of loneliness in modern humanities is due to its ambiguous influence on the development of the individual and the applied value in psychological work.

**For citation**

Barmina P.S., Nozikova N.V. (2019) Issledovaniya fenomena "odinochestvo" v gumanitarnykh naukakh [Studies of the experience of loneliness in the Humanities]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (1A), pp. 32-39.

**Keywords**

Loneliness, alienation, personality, reflection, self-esteem, perception, vitality, philosophy, sociology, psychology.

**References**

1. Barmina P.S., Nozikova N.V. (2018) Semeinye razlichiya v perezhivanii odinochestva i kommunikativnykh navykakh v psikhologicheskom konsul'tirovanii [Family differences in loneliness and communication skills in psychological counseling]. In: *Materialy sektionnykh zasedanii 58 studencheskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii TOGU* [Materials of sectional meetings of the 58th student scientific-practical conference TOGU].
2. Borzova T.V. (2002) Psikhologiya ponimaniya v kontekste sub"ektnogo podkhoda [Psychology of understanding in the context of the subject approach]. *Vysshee obrazovanie segodnya* [Higher education today], 10, pp. 35-43.
3. Faleeva L.V. et al. (2017) Student's social experience forming in university vocational training. *Eurasian Journal of Analytical Chemistry*, 12, 7b, pp. 1127-1135.
4. Flanders J.P. (1982) A general Systems approach to loneliness. In: *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. NY: John Wiley& Sons.
5. Jones H. (1992) *Loneliness and social behavior*. In: *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. NY: John Wiley& Sons.

6. Kiseleva V. (2002) Podrozkovoe odinochestvo [Teen loneliness]. *Shkol'nyi psikholog* [School psychologist], 8 (104), pp. 18-24.
7. Korchagina S.G. (2008) *Psikhologiya odinochestva* [Psychology of loneliness]. Moscow.
8. Kornushchenko-Ermolaeva N.S. (2010) Odinochestvo i formy otchuzhdeniya cheloveka v sovremennom mire [Loneliness and forms of human alienation in the modern world]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Tomsk State University], 32, pp. 40-43.
9. Leont'ev D.A. (2011) Ekzistentsial'nyi smysl odinochestva [Existential sense of loneliness]. *Ekzistentsial'naya traditsiya: filosofiya, psikhologiya, psikhoterapiya* [Existential tradition: philosophy, psychology, psychotherapy], 2 (19), pp. 101-108.
10. Nozikova N.V. (2013) Ponyatie «zrelost'» i osnovnye epistemologicheskie podkhody k ego issledovaniyu [The concept of "maturity" and the main epistemological approaches to its study]. *Vestnik Yaroslavskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki* [Bulletin of Yaroslavl State University. Humanities Series], 1 (23), pp. 81-88.
11. Nozikova N.V. (2017) Razvitie sistemnykh predstavlenii v praktike raboty s sem'ei [The development of system views in the practice of working with the family]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical critical reviews and current research], 6, 5A, pp. 125-135.
12. Paloutzian R.F., Ellison C.W. (1982) Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. In: *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. NY: John Wiley & Sons.
13. Perlman D., Peplau L.A. (1981) Toward a social psychology of loneliness. In: *Personal relationships 3: Personal relationships in disorder*. London: Academic Press.
14. Puzanova Zh.V. (2003) Filosofiya odinochestva i odinochestvo filosofa [Philosophy of loneliness and the loneliness of the philosopher] *Vestnik Rossiiskogo universiteta družby narodov. Seriya: Sotsiologiya* [Bulletin of Peoples' Friendship University of Russia. Series: Sociology], 4-5, pp. 47-58.
15. Rogova E.E. (2010) Problemnaya oblast' odinochestva v sovremennom obshchestve [Problem area of loneliness in modern society]. *Obshchestvo: politika, ekonomika, pravo* [Society: politics, economics, law], 1, pp. 18-24.
16. Shagivaleeva G.R. (2007) *Odinochestvo i osobennosti ego perezhivaniya studentami* [Loneliness and features of his experiences by students]. Elabuga.
17. Smirnova A.O. (2010) Sotsial'noe odinochestvo: sushchnost', tipy, prichiny, metody preodoleniya [Social loneliness: essence, types, causes, methods of overcoming]. *Vestnik RGGU. Seriya: filosofiya, sociologiya, iskusstvovedenie* [Bulletin of the RSUH. Series: philosophy, sociology, art], 3 (46), pp. 161-175.
18. Tkach E.N. (2017) Odinochestvo v podrozkovom vozraste i ego lichnostnye determinanty [Loneliness in adolescence and its personality determinants]. In: *Smysl, funktsii i znachenie raznykh otraslei prakticheskoi psikhologii v sovremennom obshchestve: sbornik nauchnykh trudov* [The meaning, function and value of different branches of practical psychology in modern society: a collection of scientific works]. Khabarovsk.
19. Yalom I. (1999) *Ekzistentsial'naya psikhoterapiya* [Existential psychotherapy]. Moscow.
20. Yudich E.A. (2011) Problema odinochestva v kontekste filosofii [The problem of loneliness in the context of philosophy]. *Izvestiya Tomskogo politekhnicheskogo universiteta* [News of Tomsk Polytechnic University], 318, 6, pp. 97-102.