

Е. В. Неумоева-Колчеданцева

## ОДИНОЧЕСТВО КАК ПСИХИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН И РЕСУРС РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*Аннотация.* В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты одиночества. Раскрывается сущность одиночества как психического феномена. Предлагается типология одиночества, позволяющая квалифицировать его как проблему и ресурс личностного развития. Определяется стратегия психолого-педагогической помощи в развитии личности. Описывается практико-ориентированная модель работы с учащимися старших классов, позволяющая создать условия для актуализации позитивного потенциала одиночества.

*Ключевые слова:* одиночество; одиночество как ресурс развития личности; типология одиночества; внутренние условия актуализации позитивного потенциала одиночества.

*Abstract.* The paper considers theoretical and practical aspects of loneliness; its nature as a psychic phenomenon shown. It also presents typology of loneliness, which helps to regard the phenomenon as a problem and a source of personality growth. The author also defines the strategy of psychological and pedagogical help for personality growth and describes a practice-oriented model of work with high-school students, which allows to create conditions of realization of positive potential of loneliness.

*Index terms:* loneliness, loneliness as a source of personality growth, typology of loneliness, internal conditions of realization of positive potential of loneliness

### 1. Феномен одиночества

Социально-экономическая ситуация в нашей стране, происходящие в сфере образования изменения и связанная с этим сложность положения юношества актуализируют проблематику одиночества и вызывают необходимость поиска теоретического подхода к его пониманию. Между тем одиночество – до сих пор один из наименее удовлетворительно дефинированных феноменов, что, вероятно, связано с богатством смысловых значений этого понятия, сложностью и многогранностью связей человека с разными аспектами действительности.

Анализ классических подходов к изучению одиночества в философии (К. Маркс, Ф. Ницше, Э. Фромм, В. С. Соловьев, Н. А. Бердяев, С. Л. Франк и др.) и психологии (Ф. Фромм-Рейхман, Р. Вейс, К. Мустакас, В. Франкл, И. Ялом и др.), научных трудов и исследований современных авторов показывает, что до сих пор в науке нет единого понимания сущности одиночества, и позволяет очертить проблемное поле изучения феномена одиночества. Предметом внимания исследователей является одиночество как социально-психологический феномен (К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Старовойтова, Г. М. Тихонов, А. С. Гагарин) [1, 3, 16–18]; культурно-истори-

ческие формы одиночества (Н. Е. Покровский, С. А. Ветров, Ю. М. Швалб, О. В. Данчева) [2, 13, 19]; его психологические особенности в подростковом и юношеском возрасте (И. С. Кон, О. Б. Долгинова) [5, 7, 8]; явления, близкие одиночеству (отчуждение, изоляция, уединение) (А. У. Хараш, О. Н. Кузнецов, В. И. Лебедев, Л. П. Гримак) [4, 9, 10, 14, 20].

Такие вопросы, как позитивный потенциал одиночества, его связь с личностными факторами и оказание психолого-педагогической помощи в развитии личности через его актуализацию, не подвергались специальному рассмотрению.

Решение указанной проблемы предполагало теоретическое и экспериментальное изучение характеристик феномена одиночества, позволяющих рассматривать его как ресурс развития личности в юношеском возрасте, и последующую оценку влияния одиночества на процесс развития личности в юношеском возрасте.

Опираясь на фундаментальные положения о единстве личности и деятельности (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн), принципы и идеи отечественной психологии об опосредствовании внутренних условий внешними условиями развития личности (А. Н. Леонтьев), а внешних воздействий на личность – внутренними условиями (С. Л. Рубинштейн), о личности как субъекте жизнедеятельности (С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова-Славская), представления о личности как системе жизненных дилемм (Э. Фромм, А. Г. Асмолов, Ф. Е. Василюк, О. В. Немировский), мы выбрали в качестве базовой субъект-объектную логику исследования. Это позволило нам дефинировать одиночество в его основных аспектах (объективном и субъективном, негативном и позитивном).

*Объективный аспект одиночества* – это условия, которые «располагают» к одиночеству (аномия, отчуждение, изоляция) и связаны с деформированным характером общественных отношений. То есть объективно одиночество – деформация отношений человека с различными аспектами действительности. *Субъективный аспект одиночества* – это переживание личности, осознающей (или интуитивно угадывающей) в общественных отношениях враждебное начало. Одиночество в его субъективном аспекте (в нашей терминологии *собственно одиночество*) – это переживание по поводу деформации связей личности с различными аспектами действительности, но относительно независимое от внешних условий.

*Негативный* смысл одиночества заключается в том, что оно является детерминантой деформированного развития, затрудняя вхождение личности в широкий контекст социальных отношений. *Позитивный* смысл (одиночество как ресурс) состоит в том, что одиночество – неотъемлемая часть становления индивидуальности человека, оно несет в себе возможность погружения в личностную рефлексивность, в размышления о важнейших смысложизненных вопросах и тем самым способствует развитию личностных качеств, необходимых, с одной стороны, для успешной интеграции в социум, с другой – для саморазвития личности.

Как любые стороны сложного явления, негативный и позитивный аспекты одиночества связаны между собой диалектически. Так, одиночество может подчинять себе другие психические процессы и состояния, быть способом выстраивания различных барьеров между человеком и миром, причиной зависимости от жизненных обстоятельств и других людей. Однако при определенных условиях оно может становиться фактором самопознания личности и саморегуляции ее активности, развития и сохранения индивидуальности и стабилизации психофизического состояния, творчества и самосовершенствования, а также способствовать объединению свободы и ответственности в единый механизм саморегуляции активности личности.

Осуществленный теоретический анализ позволяет нам выделить основные характеристики одиночества – *комплексность, амбивалентность и неоднозначность влияния на личность*.

Такое понимание сущности одиночества подтверждается результатами ранговой корреляции (с использованием критерия  $r_s$  Ч. Спирмена) показателей одиночества с факторами, отражающими личностные особенности испытуемых (самоотношение, самовосприятие, поведение) и с объективными факторами межличностных отношений в выборках учащихся г. Тюмени и г. Заводоуковска ( $n = 100$  чел.). Более подробно результаты эксперимента изложены в диссертационном исследовании [11]. Множественность и значимость установленных связей позволяет с большой долей вероятности утверждать, что *одиночество как психический феномен отражается в особенностях самоотношения, самовосприятия и поведения личности*.

## 2. Влияние одиночества на развитие личности

Результаты проведенного диагностического обследования подтвердили наши предположения относительно того, что одиночество характерно для представителей раннего юношеского возраста. Именно в этот период оно впервые серьезно осознается и переживается человеком. Это связано, прежде всего, с интенсивным развитием рефлексии и переходом на новый уровень самосознания, с потребностью определить свои роли и позиции относительно собственного развития и в основных сферах межличностных отношений, т. е. с задачами личностного и социального самоопределения.

С целью адекватной оценки влияния одиночества на личность, выявления позитивного потенциала одиночества был осуществлен однофакторный дисперсионный анализ, который показал следующее. *Негативное влияние* одиночества на личность заключается в том, что оно

- вносит дисбаланс в отношения с группой сверстников и вызывает определенные сложности в отношении к себе;
- оказывает обесценивающее влияние на самоотношение и отношение к своей жизни (жизнь оценивается как эмоционально пустая и бес-

смысленная), вызывает сомнения в ценности собственной личности, ведет к выраженному самообвинению, в меньшей степени – затрудняет самопринятие и снижает самоуверенность;

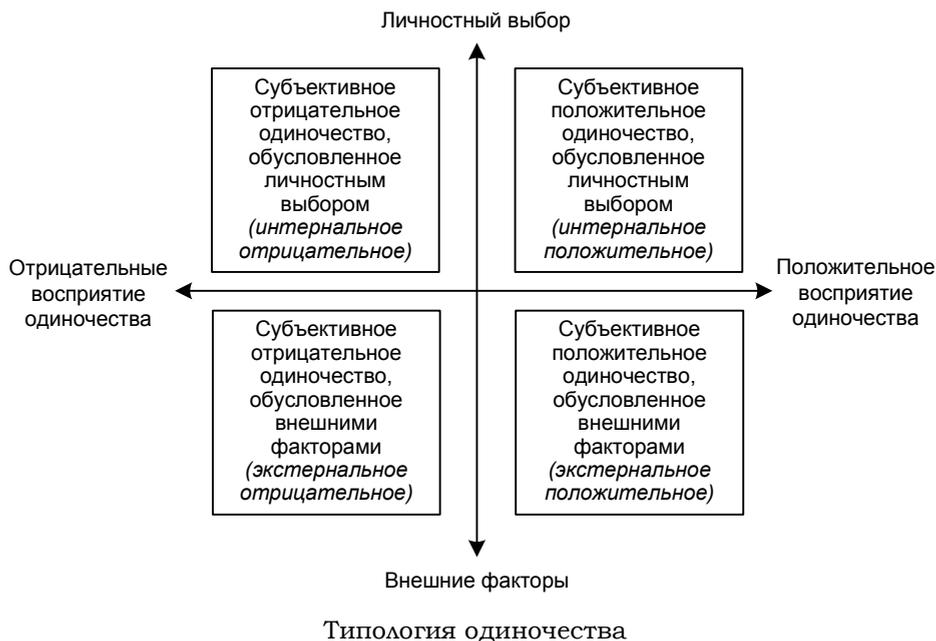
- отрицательно влияет на самовосприятие личности: снижает оценку умения контролировать события своей жизни, обуславливает восприятие себя как человека, неспособного вызвать положительные чувства у других людей, актуализирует внутренние конфликты личности;

- негативно сказывается на характерологических особенностях личности и выражается в поведении (служит фактором оппозиционного поведения и уступчивости, склонности к подчинению, неуверенности, консерватизму и эгоцентризму).

*Позитивный потенциал* одиночества заключается в том, что оно является фактором низкой самопривязанности, т. е. своего рода индикатором неудовлетворенности человека своим положением, вызывает стремление соответствовать идеальным представлениям о себе.

### 3. Ориентиры и направления развивающей работы практического психолога образования с учащимися старших классов

Основными ориентирами развивающей работы со старшеклассниками стали разработанная нами *типология одиночества* (рисунок) и намеченная *стратегия психолого-педагогической помощи*.



Рассмотрим подробнее обозначенные на рисунке типы одиночества.

1. Субъективное отрицательное одиночество, являющееся результатом личностного выбора (*интернальное отрицательное*). Осознанно или неосознанно человек выбирает одиночество, препятствующее его личностному развитию. Например, человек, отягощенный психологическими комплексами, может ограничивать круг общения, выбирать профессию, сводящую к минимуму межличностные контакты, и замыкаться в своем внутреннем мире. В данном случае выбор одиночества является способом психологической защиты и проблемой личностного развития. Адекватной тактикой психологической помощи личности в данном случае является помощь в изменении отношения человека к себе, формировании положительного восприятия себя.

2. Субъективное отрицательное одиночество, обусловленное внешними факторами (*экстернальное отрицательное*). В силу неблагоприятных жизненных обстоятельств (например, смерть близкого человека, увольнение с работы, развод) человек осознанно или неосознанно замыкается в собственных переживаниях, ограничивает круг общения, утрачивает смысл жизни. Сложившиеся обстоятельства он воспринимает отрицательно, реагирует на них пассивно либо реализует активную стратегию поведения деструктивного, защитного характера (злоупотребление алкоголем, фармакологическими средствами, в крайнем случае – суицид). Такой тип одиночества также является проблемой личностного развития. Адекватной тактикой психологической помощи личности в данном случае будет изменение отношения человека к ситуации и поиск положительных аспектов в сложившихся обстоятельствах.

3. Субъективное положительное одиночество, обусловленное внешними факторами (*экстернальное положительное*). В силу неблагоприятных жизненных обстоятельств (например, исключение из группы, профессиональная деятельность в условиях физической и социальной изоляции, тюремное заключение и пр.) человек оказывается ограниченным в своих возможностях, но умеет находить положительные стороны в сложившихся обстоятельствах. Он осознанно и активно реагирует на ситуацию, стараясь извлечь из нее пользу. Одиночество в данном случае является ресурсом личностного развития. Однако, несмотря на то, что человек видит положительные моменты в сложившихся обстоятельствах, ему может не хватать мужества, воли, способностей, умений, навыков для их использования. В связи с этим актуальной задачей психологической помощи является наращивание внутренних ресурсов личности (через обращение к положительному опыту преодоления трудностей и актуализацию умений и способностей). Так как одиночество в данном случае обусловлено внешними обстоятельствами, необходим поиск внутренних мотивов одиночества. В противном случае вряд ли удастся реализовать его положительный потенциал. Таким образом, психологическая поддержка в данном случае предполагает помощь в «наращивании» внутренних ресурсов личности, поиске мотивов выбора одиночества.

4. Субъективное положительное одиночество, обусловленное личностным выбором (*интернальное положительное*). В данном случае внешние обстоятельства не имеют принципиального значения. Одиночество является следствием осознанного, глубоко мотивированного личностного решения и служит ресурсом личностного развития. Иначе говоря, человек отдает себе отчет, ради чего, во имя каких целей он выбирает одиночество. Но эти мотивы могут быть ошибочными или подавлять другие мотивы, не менее важные в контексте всей жизни личности. В данном случае необходима помощь психолога в выстраивании внутриличностной иерархии мотивов, соотнесении мотивов выбора одиночества с мотивами установления межличностных отношений и реализации мотивов в деятельности, соответствующей установкам, идеалам человека.

*Общая стратегия* психолого-педагогической помощи старшекласснику в актуализации позитивного потенциала одиночества заключается в организации движения личности от интернального отрицательного к интернальному положительному одиночеству.

По данным однофакторного дисперсионного анализа, на переживание одиночества оказывают влияние

- проблемы в отношениях с группой сверстников и в отношении к себе (непонимание себя, дефицит симпатии к себе, неверие в свои способности, негативная оценка своих качеств и образа жизни и др.);
- характерные черты самоотношения личности (неуверенность в себе, отсутствие жизненной перспективы и низкая целеустремленность, неудовлетворенность собой, стремление к личностному развитию, а также склонность к самообвинению);
- особенности самовосприятия личности: восприятие себя как неспособного управлять событиями своей жизни, сомнения в своей ценности для других, внутренняя честность (критичность восприятия себя и глубина самоосознания);
- психологические особенности личности – склонность к оппозиционному поведению и подчинению, уступчивость.

На основе приведенных данных, а также понимания диалектического характера связи негативного и позитивного аспектов одиночества мы выделили *внутренние условия актуализации позитивного потенциала одиночества* и соответствующие им направления психолого-педагогической помощи личности:

- осознание одиночества и его положительное восприятие;
- положительное самоотношение и самовосприятие личности, сформированность коммуникативных качеств, обеспечивающих успешное совладание с трудностями и негативными переживаниями, понимание позитивной роли одиночества в развитии личности, являющееся залогом внутренних мотивов выбора одиночества.

#### 4. Психолого-педагогическая помощь в развитии личности путем создания условий для актуализации позитивного потенциала одиночества

Реализация общей стратегии психологической помощи личности в актуализации позитивного потенциала одиночества и тем самым в развитии личности предполагает формирование ряда *внешних условий*. К ним относятся:

- создание благоприятного фона для позитивных эмоционально-ценностных переживаний;
- моделирование в работе со старшеклассниками основных жизненных событий и создание условий для экстернализации внутренних противоречий, совершения личностного выбора;
- нахождение адекватных форм и методов практической работы с учащимися (табл. 1).

Таблица 1

Модель психолого-педагогической помощи в развитии личности учащихся: создание условий для актуализации позитивного потенциала одиночества

Формы практической работы (внешние условия)	Методы практической работы (внешние условия)	Актуализация позитивного потенциала одиночества (внутренние условия)
1	2	3
1. Ознакомление учащихся с результатами психодиагностического обследования	1. Беседа и интерпретация результатов диагностического обследования, анализ положительных и отрицательных аспектов одиночества	1. Осознание учащимися одиночества и необходимости развития собственной личности
2. Групповая дискуссия на тему «Я в мире людей» (авторская разработка)	2. Процедуры самооценивания с использованием опросника «Я в мире людей» (авторская разработка) и проектирования образа идеального «Я»	2. Повышение ценности собственной личности и формирование положительного самоотношения
3. Психолого-педагогическое консультирование по результатам дискуссии: • индивидуальное; • групповое	3. Составление условно-вариантного прогноза развития учащихся, процедура целеполагания. Обсуждение неосознаваемой информации о себе, дополнительная диагностика одиночества через использование	3. Формирование положительного самовосприятия, принятие личной ответственности за свою жизнь и формирование активной позиции по отношению к одиночеству

	проективного рисунка «Я в мире людей» (авторская разработка)	
Окончание табл. 1		
1	2	3
4. Психологический тренинг возрастно-специфического характера на тему «Я в мире людей» (авторская разработка)	4. Моделирование основных жизненных событий учащихся, экстернализация внутренних противоречий, совершение выбора	4. Формирование положительного самоотношения и самовосприятия; выработка активной позиции по отношению к одиночеству; повышение коммуникативной компетентности и получение (или актуализация) положительного опыта совладания с объективными трудностями и негативными переживаниями
5. Психолого-педагогическое консультирование по результатам опытно-экспериментальной работы	5. Формулировка личных результатов учащихся, построение перспектив своего развития, разработка психолого-педагогических рекомендаций	5. Нахождение мотивационной основы выбора одиночества и баланса между одиночеством и поддержанием межличностных отношений через соотнесение мотивов одиночества с другими жизненными мотивами

Предлагаемая модель апробирована в практической работе со старшеклассниками и оценена как результативная. Основаниями для подобной оценки послужили данные сравнительного анализа значимости переживания одиночества до и после завершения опытно-экспериментальной работы, данные математической обработки результатов, полученных по завершении опытно-экспериментальной работы, и сравнение их с результатами первичной диагностики (оценка сдвигов показателей одиночества и личностных факторов на основе метода Уилкоксона для связанных выборок и на основе метода Манна – Уитни для несвязанных выборок), результаты вторичной диагностики личностных особенностей испытуемых, результаты наблюдений за учащимися и описание индивидуальных случаев.

Мы полагаем, что верифицированную модель психолого-педагогической помощи старшекласснику в развитии его личности можно считать

успешной, так как она способствовала актуализации позитивного потенциала одиночества, т. е. привела к следующим изменениям:

- снижению значимости переживания одиночества и формированию более взвешенного и осознанного отношения к нему;
- положительной динамике факторов самоотношения (повышению ценности своей личности, формированию позитивного фона отношения к себе, повышению уверенности в себе, удовлетворенности своими возможностями, целеустремленности, интереса к своему внутреннему миру);
- самовосприятия (формированию более критичного и глубокого восприятия себя, принятию ответственности за свою жизнь, выработыванию активной позиции по отношению к одиночеству, представления о себе как о человеке, способном вызывать положительные чувства других людей);
- поведения;
- повышению коммуникативной компетентности (развитию коммуникативных качеств, формированию коммуникативных умений и навыков), стабилизации отношений с группой сверстников и получению опыта совладания с трудностями и негативными переживаниями;
- пониманию позитивной роли одиночества в развитии личности и нахождению внутренних оснований (мотивов) выбора одиночества, нахождению баланса между одиночеством и поддержанием межличностных отношений.

Выявление внутренних условий актуализации позитивного потенциала одиночества, определение адекватных им основных направлений, форм и методов оказания психолого-педагогической помощи в развитии личности может составить основу для дальнейших теоретико-эмпирических исследований и способствовать разработке вопроса о психологическом сопровождении личностного развития учащихся старших классов. Вместе с тем исследование не претендует на исчерпывающий анализ проблемы одиночества в юношеском возрасте. Дальнейшая разработка данной темы может идти в направлении конструирования психолого-педагогических условий и средств, способствующих усилению позитивного аспекта одиночества.

### Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Человек в меняющемся мире // Психология личности в условиях социальных изменений. М.: Ин-т психологии РАН, 1993. С. 4–20.
2. Ветров С. А. Отчуждение в трансформируемом обществе: дис. ... канд. филос. наук. Омск, 1996. 135 с.
3. Гагарин А. С. Одиночество как феномен человеческого бытия // Рациональность иррационального / под ред. В. И. Колосницына. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 1991. С. 77–109. (Философия религии; Вып. 2).
4. Гримак Л. П. Одиночество // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. СПб.: Питер, 2000. С. 401–407.

5. Долгинова О. Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук. СПб.: 1996. 156 с.
6. Журавлев И. В., Тхостов А. Ш. Феномен отчуждения: стратегии концептуализации и исследования // Психол. журн. 2002. Т. 23. № 5. С. 42–48.
7. Кон И. С. Психология ранней юности: кн. для учителя. М.: Просвещение, 1989. 255 с. (Психол. наука – школе).
8. Кон И. С. Многоликое одиночество // Знание – сила. 1986. № 12. С. 40–42.
9. Лебедев В. И., Кузнецов О. Н. Личность в одиночестве // Вопр. филос. 1971. № 7. С. 114–125.
10. Лебедев В. И. Одиночество // Психические состояния / сост. и общ. ред. А. В. Куликова. СПб.: Питер, 2000. С. 399–401.
11. Неумоева Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тюмень: Вектор Бук, 2005. 24 с.
12. Покровский Н. Е. Одиночество и аномия: филос. и теорет.-социол. аспекты: дис. ... д-ра социол. наук. М., 1996. 296 с.
13. Покровский Н. Е. Одиночество в зеркале философской культуры // Перепутья и тупики буржуазной культуры / сост. Н. Н. Сибиряков и Н. Е. Покровский. М.: Искусство, 1986. С. 136–173.
14. Селиванов Ю. Феноменология отчужденного духа: учеб. пособие. М.: ЭКОН, 1999. 284 с.
15. Слободчиков В. И. Реальность субъективного духа // Психология личности в трудах отечественных психологов: хрест. СПб.: Питер, 2000. С. 381–395.
16. Старовойтова Л. И. Одиночество (соц.-филос. анализ): дис. ... канд. филос. наук. М., 1995. 126 с.
17. Тихонов Г. М. Феномен одиночества: опыт философско-социологического анализа: автореф. дис. ... канд. филос. наук / Урал. гос. ун-т им. А. М. Горького. Екатеринбург, 1992. 19 с.
18. Тихонов Г. М. Антология одиночества: философский аспект // Простор. 1996. № 1. С. 89–92.
19. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Одиночество: соц.-психол. проблемы. Киев: Украина, 1991. 270 с.
20. Хараш А. У. Психология одиночества // Педология. 2000. № 4 (ноябрь). С. 7–16.