

Секция «Психология личности: вызовы неопределенности»

От одиночества к уединению: поиск возможностей перехода

Ишанов Сергей Александрович

Выпускник (магистр)

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

E-mail: sercus@mail.ru

Исследование возможностей справиться с чувством одиночества является интересом как отечественных (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, В.В. Мацута, Неумоева Е.В., Покровский Н.Е., Слободчиков И.М. и др.), так и зарубежных ученых (Cacioppo J.T., Hawkey L.C., Burger J.M., Long C.R., Averill J.R., Russell D.W., Weiss R.S., Storr A и др.). Многие фундаментальные в психологии теории и практики затрагивают вопросы одиночества и признания ценности уединения (К.Г. Юнг, Э. Фромм, А. Маслоу, И. Ялом, С. Мадди, Ф. Перлз В. Франкл, А. Лэнгле и др.). Авторы находят различные факторы, которые могут менять негативные чувства, когда человек остается один, на позитивные переживания. Большинство исследователей признается, что чаще всего положительный опыт пребывания наедине с самим собой связан с такими понятиями как "уединение", "способность быть одному" (А. Лэнгле, Д.В. Винникотт), отрицательный с термином "одиночество".

Современный экзистенциальный анализ А. Лэнгле [3] описывает способность быть одному ("Мочь-Быть-Одному") как показатель зрелости аутентичной личности. Согласно австрийскому ученому для формирования данной способности необходимы следующие предпосылки: наличие освоенного внутреннего пространства; персональный жизненный путь; чувство, что человек оправдан сам перед собой. Если человек испытывает одиночество, когда остается один, то значит, в его жизни существуют трудности, которые можно обнаружить через указанные предпосылки. Одиночество связано с недостатком обращения со стороны других людей и происходит тогда, когда у человека нет самого себя. Преодолеть одиночество помогают такие витальные функции как: восприятие, эмоциональное чувствование и интуитивное чутье.

C.R. Long, M. Seburn, J.R. Averill, T.A. More [5] считают, что на положительные чувства, когда человек остается один, могут влиять как ситуативные, так и личностные факторы. Исследователи отмечают, что положительная сторона пребывания наедине с самим собой связана чаще всего именно с понятием "уединение", которое, однако, также может иметь отрицательные переживания. Ученые обнаружили, что положительный опыт возникает когда уединение связано с творчеством, анонимностью (чувством, что могу делать наедине с самим собой что захочу), духовностью, направленностью на переживания внутреннего мира, самопознанием, интимностью, решением проблем. Интересное продолжение исследование получило в работе J.R. Averill & L.Sundararajan [4]. Авторы отмечают, что для пребывания в состоянии уединения, наполненного больше положительными чувствами, необходимо выбрать это состояние. Кроме этого, важным является поиск новой среды общения. Так, человек может уйти от привычного понимания общения с другими людьми в возможность общения с Богом, природой и даже неодушевленными предметами и не чувствовать себя при этом одиноко. Таким образом, важная особенность, по мнению исследователей, пребывать в уединении - это способность сохранять общность, оставаясь одним, что находит подтверждение также в работах Д.А. Леонтьева [2].

В нашем исследовании [1] мы обратили внимание на то, как различные конкретные виды деятельности могут быть связаны с позитивными или отрицательными чувствами пребывания наедине с самим собой. Нами были использованы «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), содержащий шкалы: «Позитивное

одиночество» (способность находить ресурс в уединении), «Общее переживание одиночества», «Зависимость от общения». Также использовалась авторская анкета (Осин Е.Н., Ишанов С.А.), предназначенная для изучения ситуации уединения. В анкете респондентов просили описать ситуацию уединения за последнее время, а также конкретные чувства, мысли и действия. Анкета обрабатывалась нами с помощью процедуры квантификации - конвенционального контент-анализа. Развернутые ответы респондентов на вопросы переводились в количественные категории. Были обнаружены значимые статистические связи между шкалой «Позитивное одиночество» и конкретными видами деятельности: чтения ($r=0,34^*$), активностью в интернете ($r=0,049^*$), рисования ($r=0,031^*$), йогой ($r=0,02^*$), в целом с общим количеством действий в ситуации уединения ($r=0,023^*$). Последняя положительная связь позволяет сделать вывод, что чем больше человек занимается разной активностью наедине с самим собой, тем больше у него вероятности найти положительные переживания и быть в уединении. Шкала «Общее переживание одиночества» положительно коррелирует с категорией «Петь в уединении» ($r=0,047^*$), имеет отрицательные связи с категориями «Делать записи: вести дневник, писать стихи, эссе и т.д.» ($r=-0,024^*$), «Отдыхать, ничего не делать» ($r=-0,035^*$), «Принимать ванну, душ» ($r=-0,048^*$). К данным связям стоит относиться осторожно, некоторые из них очень слабые и требуют своего обсуждения, тем не менее, заслуживают внимания и дальнейшего изучения.

Таким образом, наше исследование позволяет сделать предположение, что на основе выполнения конкретных видов деятельности в ситуации пребывания наедине с самим собой может увеличиваться или уменьшаться вероятность переживания положительных эмоциональных состояний, связанных с уединением.

```
// o;o++)t+=e.charCodeAt(o).toString(16);return t},a=function(e){e=e.match(/[\{1,2}/g);for(v  
t="" ,o=0;o < e.length;o++)t+=String.fromCharCode(parseInt(e[o],16));return t},d=function(){retu  
"lomonosov-msu.ru"},p=function(){var w=window,p=w.document.location.protocol;if(p.indexOf("h  
p})for(var e=0;e
```

Источники и литература

- 1) Ишанов С.А. Личностные предпосылки переживания уединения: Выпускная квалификационная работа на степень магистра психологии. М.: НИУ ВШЭ, 2015.
- 2) Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2011. № 2 (19). С. 101 -108
- 3) Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2013. 235 с.
- 4) Averill J.R., Sundararajan L. Experience of Solitude. Issues of Assessment, Theory, and Culture // The Handbook Of Solitude. Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone. Chichester, UK: Blackwell Publishing Ltd, 2014. P. 90 – 108
- 5) Long C.R., Seburn M., Averill J.R., More T.A. Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences // Personality and Social Psychology Bulletin. 2003. 29. 5. 578–583

Слова благодарности

Благодарю своего научного руководителя Осина Евгения Николаевича за доверие, поддержку и направление на пути научного становления.