

Кузнецова А.А. Проблема одиночества // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2017. – № 05 (май). – АРТ 102-эл. – 0,4 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЛОСОФСКИЕ НАУКИ

УДК 159.9 (316.6)

Кузнецова Алена Александровна

студентка 1 курса, факультет экономики, сервиса и
предпринимательства

Научный руководитель: Положенкова Е.Ю., профессор

ИСОиП ДГТУ (филиал)

г. Шахты, Российская федерация

e-mail: seeyoukey3@bk.ru

ПРОБЛЕМА ОДИНОЧЕСТВА

Аннотация: Статья посвящена актуальной и значимой проблеме-проблеме одиночества. В ней рассматриваются причины возникновения высокого уровня проявления данного чувства, мнения философов на тему рассуждений об одиночестве, а также способы отвлечения от этого чувства.

Ключевые слова: человек, одиночество, общество, бытие, осознание себя.

Kuznetsova Alena

1st year student, features of economic, service and entrepreneurship

Supervisor: E.Polozhenkova, professor

ISSandE DSTU (branch)

Shakhty, Russian Federation

THE PROBLEM OF LONELINESS

Abstract: The article is devoted to the topical and important problem - the problem of loneliness. It discusses the causes of high level of manifestation of this feeling, the opinions of philosophers on the topic of reasoning about loneliness, and how a distraction from this feeling.

Keywords: people, loneliness, society, being, awareness.

Проблема одиночества становится одной из самых важных и актуальных на современном этапе общественного развития. Кардинальные изменения, так или иначе, произошли (и будут происходить) во всех сферах существования человека. Вера в безграничные возможности развития общества и науки подкрепляется грандиозными достижениями XX в. – покорением космического пространства, образованием новой информационной сферы, освоением нанотехнологий. Однако этот новый высокотехнический и стремительный мир не всегда оказывается комфортным для отдельной личности. В индивидуальном сознании человека зачастую формируется отчужденное либо абсурдное восприятие происходящих событий, растет число людей, неспособных вписаться в новую социальную сферу деятельности. Человек воспринимает себя как социального и культурного индивида благодаря социальным связям и отношениям, принадлежности к социальным организациям. Лишаясь этого, он воспринимает свое Я как одинокое, незащищенное, находящееся во власти враждебных стихий.

Вряд ли найдется человек, который хотя бы иногда не испытывал состояния одиночества. В течение жизни мы теряем друзей, любимых,

близких людей. Чтобы избавиться от одиночества, есть два пути: либо научиться принимать это чувство и справляться с ним, переключаясь на иные значимые дела, например найти интересное занятие, увлечение, хобби, с головой уйти в работу, либо учиться по-новому строить взаимоотношения с людьми, чтобы не чувствовать своего одиночества, найти новых друзей и спутника жизни.

Жизнь каждого человека – одна-единственная и проходит она удивительно быстро. Не решаемая проблема одиночества для многих людей – это не столько проблема, сколько их реальная, единственная жизнь, которую они хотят прожить хорошо, благополучно, успешно, разнообразно и полноценно. Это их право и право это надо уважать.

Все мы разные и каждый из нас выбирает свой жизненный путь. Для одного – одиночество – это тягостное существование, наполненное депрессией и ощущением собственной неполноценности, для другого – спокойная, размеренная жизнь для себя, возможность сделать успешную карьеру или заняться творчеством. Одиночество бывает разным, с ним связаны не только негативные эмоции, но и радость и удовольствие. Многие люди ищут его, уставая от общения и сознательно сокращая количество своих контактов с окружающими.

В одиночестве мы имеем возможность выбирать, чем заняться и, во многих случаях, эти занятия довольно полезны и разнообразны. Одиночество позволяет нам осмыслить свой жизненный опыт и часто стимулирует, «подхлестывает» нас к активному поиску интересного и содержательного общения. Именно после периода одиночества мы начинаем больше ценить дружеские или любовные отношения, становимся менее требовательными и более терпимыми к своему партнеру. Можно сказать, что одиночество учит нас мудрости и любви.

Вопрос одиночества является одним из самых популярных среди проблем философии. Большое внимание этому феномену уделили такие философы, как Аристотель, Б. Паскаль, Ф. Кафка, К.Г. Юнг, М. Бубер Ф. Ницше и другие.

Великий французский философ Блез Паскаль проводил исследования на эту тему и изложил результаты своего труда в произведении «Мысли». Он говорил о том, что люди боятся оставаться наедине с собой, со своими мыслями, они предаются всевозможной деятельности, вместо того, чтобы провести время в одиночестве. Он также полагал, что причина этого состояния «коренится в настоящей бедственности нашего положения, в хрупкости, смертности и такой ничтожности человека, что стоит подумать об этом – уже ничто не может нас утешить» [3, с.192]. По мнению Паскаля, человек ощущает свою «хрупкость и ничтожность», когда пытается постичь самого себя и свое место в мире, «ибо что такое человек во Вселенной? – рассуждает Паскаль. – Небытие в сравнении с бесконечностью, все сущее в сравнении с небытием, среднее между всем и ничем. Он не в силах даже приблизиться к пониманию этих крайностей – конца мироздания и его начала, неприступной, скрытых от людского взора непроницаемой тайной, и равно не может постичь небытие, из которого возник, и бесконечность, в которой растворяется» [3, с.163]. Из размышлений Паскаля можно объяснить понятие одиночества как «неприкаянность человека в бесконечности Вселенной и как неуютность человека наедине с мыслями о себе самом».

Оставаясь наедине с собой, человек начинает размышлять о смысле своего существования, о Вселенной, о бесконечности. И ему становится жутко и страшно от того, что он понимает, насколько мизерным и

ничтожным выглядит его собственное «Я» на фоне данных мыслей. И поэтому он стремится сбежать от одиночества, потому что не может ответить на самые главные вопросы его жизни: в чем смысл человеческого существования? Что будет с ним после смерти?

Одиночество воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее. В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак моей самости; оно сообщает мне, кто я такой в этой жизни. Одиночество – особая форма самовосприятия, острая форма самосознания. Не обязательно абсолютно полно и точно понимать все свои состояния, однако одиночество требует к себе самого серьезного внимания. В процессе обыденной жизни мы воспринимаем себя лишь в определенном отношении к окружающему миру. Мы переживаем свое состояние в контексте сложной и обширной сети взаимосвязей. Возникновение одиночества говорит нам о нарушениях в этой сети. Часто одиночество появляется в форме потребности быть включенным в какую-то группу или желательность этого или потребности просто быть в контакте с кем-либо. основополагающим моментом в таких случаях выступает осознание отсутствия чего-то, чувство потери и крушения. Это может быть осознание своей исключительности и неприятия тебя другими. С точки зрения экзистенциальной феноменологии (которая очень уместна в данном случае) одиночество грозит расколоть или даже разорвать интенциональную структуру личности, особенно в интересующей области. Выражаясь менее научно, одиночество

представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности.

Эмоциональные состояния одинокого человека – отчаяние (паника, ранимость, беспомощность, изолированность, жалость к себе), скука (нетерпение, желание все изменить, скованность, раздражительность), самоуничижение (ощущение собственной непривлекательности, глупости, никчемности, застенчивость). Одинокий человек как бы гласит: «Я беспомощен и несчастен, полюбите меня, приласкайте меня». На фоне сильного желания такого общения возникает явление «психического моратория» (термин Э. Эриксона):

- возврат к детскому уровню поведения и желание как можно дольше отсрочить приобретение взрослого статуса;
- смутное, но устойчивое состояние тревоги;
- чувство изоляции и опустошенности;
- постоянное пребывание в состоянии чего-то такого, что что-то случится, эмоционально воздействовать и жизнь резко изменится;
- страх перед интимным общением и неспособность эмоционально воздействовать на лиц другого пола;
- враждебность и презрение ко всем признанным общественным ролям, вплоть до мужских и женских ролей;
- презрение ко всему национальному и нереальная переоценка всего иностранного (хорошо там, где нас нет).

Чаще всего реакцию на одиночество можно определить как «печальную пассивность» (К. Рубинштейн и Ф. Шейвер). Что это за реакция? Поплакать, поспать, ничего не делать, поесть, посмотреть телевизор, выпить или «отключиться», лежать на диване и размышлять, фантазировать. Конечно, такие способы лишь усугубляют одиночество.

Лучше «активное уединение». Начать что-нибудь писать, заняться любимым делом, сходить в кино или театр, почитать, музицировать, заняться физическими упражнениями, послушать музыку и потанцевать, сесть учить уроки или начать делать какую-то работу, пойти в магазин и растратить сэкономленные деньги.

Надо не бежать от одиночества, а поразмышлять, что можно сделать, чтобы преодолеть свое одиночество. Напомнить себе, что у вас в действительности есть хорошие отношения с другими людьми. Подумать о том, что у вас есть хорошие качества (задушевность, глубина чувств, отзывчивость и т.д.). Сказать себе, что одиночество не вечно и что дела пойдут лучше. Подумать о занятиях, в которых вы всегда преуспевали в жизни (спорт, учеба, домашнее хозяйство, искусство и т.д.). Сказать себе, что большинство людей бывают одинокими и в тот или иной момент времени. Отвлечься от чувства одиночества, серьезно задумавшись о чем-то другом. Подумать о возможной пользе испытанного вами одиночества (сказать себе, что вы научились быть уверенным в себе, поняли свои новые цели отношений с обществом, друзьями, любимыми – с теми, с кем произошел разрыв отношений). Еще лучше, если вы попытаетесь изменить свою жизнь. Попытайтесь быть более дружелюбным с другими людьми (скажем, приложите усилия к тому, чтобы заговорить с родителями, одноклассниками). Сделайте что-нибудь полезное для кого-то (помогите однокласснику выполнить домашнее задание, добровольно возьмитесь выполнять общественное поручение и т.д.). Попытайтесь найти новые способы встречаться с людьми (вступите в клуб, секцию, пойдите на диспут, на дискуссию, на вечер и т.д.). Предпримите что-нибудь, что сделает вас более привлекательным для других (перемените прическу, купите или сшейте новую одежду, перейдите на диету, займитесь физкультурой).

Сделайте что-нибудь для улучшения своих социальных навыков (научитесь танцевать, научитесь быть более уверенным в себе, овладейте психорегуляцией, выполните все упражнения в книге и т.д.).

Используя эти способы, вы преодолеете одну из самых опасных качеств «психологического моратория» – поиск негативной идентичности («хочу стать ничем», тенденция к самоубийству).

Все исследователи сходятся на том, что одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от сообщества людей, истории, семьи, природы, культуры. Например, благодаря учению С. Кьеркегора, «философии жизни» Ф. Ницше, В. Дильтея, феноменологии Э. Гуссерля, а также философии Ф. Достоевского начинает складываться экзистенциализм, или философия существования (от лат. *existentia* - «существование»). Центральным понятием для всех философов-экзистенциалистов является понятие существования (экзистенции), которое рассматривается не как объективное биологическое существование, но в качестве обусловленного внутренним переживанием человеком своего бытия, своего места в мире. Основной характеристикой бытия человека, выделяющей его среди других живых существ, является свобода. Благодаря наличию свободы человек способен действовать в мире не по заранее заложенной в него программе (подобно животным), а опираясь на собственные предпочтения, на представления о том, каким должен быть человек. Таким образом, осуществляя свободу, человек становится самим собой, определяет свою сущность в мире. Свобода реализуется посредством выбора того или иного поступка в так называемых «пограничных ситуациях» (в моменты, когда возникает угроза для жизни отдельного человека или группы людей, в ситуациях, связанных с переживанием смертельной болезни, страдания, вины). В таких случаях человек с

наибольшей остротой осознает свою конечность, а также чуждость внешнему, «безразличному» по отношению к нему миру.

Сторонники персонализма (Персонализм (от лат. *persona* — личность) — экзистенциально-теистическое направление в философии, признающее личность первичной творческой реальностью и высшей духовной ценностью, а весь мир — проявлением творческой активности верховной личности — Бога.) такие как М.Бубер, Недонсель, Бердяев, М.Бахтин, В. Библер говорят о том, что социальная сторона личности, а именно коммуникация или диалог, заявляются в диалогическом персонализме основанием конституирования всей личности. На первом плане здесь — проблематика задатков и способностей индивида, глубинных сфер индивидуальной жизни человека; «личностный метод» объявляется универсальным средством познания не только человека, но и всей реальности.

Причем современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного принудительного общения («одинокая толпа», одинокие и далекие, как планеты во Вселенной, члены семьи, одноклассники, ежедневно встречающиеся подруги), когда человек чувствует тягостный разлад с самим собой, страдание и кризис своего «Я», оторванность и лишение смысла мира («распалась связь времен» – помните Гамлета?). Вынужденное общение, массовое производство одинаковых маек, брюк, клипсов, причесок, выражения лиц, фраз, вкусов, оценок, стилей поведения, привычек, чувств, мыслей, желаний уничтожает нашу уникальность и неповторимость, стирает представление о себе как самоценности.

А общение появляется при разнообразии. Два абсолютно одинаковых человека будут интересны друг другу, ведь общение создается как общность

разнообразия. Один атом никогда не соединится в молекулу с подобным атомом. Чтобы появилась молекула, нужны валентности атомов, их разнообразие, тогда будет возможность для перехода электронов, для образования общих электронных полей. Так и общение людей появляется лишь при соответствующей уникальности людей. И это многообразие различий создает человеческую общность, спаянность и слияние людей. А казарменное единообразие лишь маскирует полное равнодушие людей друг к другу (как жуки в банке или песчинки в куче песка). Только принятие и культивирование своей уникальности и уникальности другого может противостоять нарастанию одиночества в современном мире.

Необходимо различать одиночество как продукт «полной отчаяния» городской жизни и уединение как концентрацию человека на своих внутренних духовных проблемах, на защите своего «Я» от этого «полного отчаяния». Человек постоянно порывается выйти за пределы своего «Я», разомкнуть сковывающие его рамки одиночества, создать общность с Другим. Создавая эту общность, Другой извлекает из меня сокровенное, интимное и тем самым углубляет меня, заставляет мое «Я» идти глубже, оставляя нашему общему «узлу», «ансамблю» отношений то, что было моим интимным, скрытым от всех. Части моего «Я» теряют мою уникальность и становятся нашей уникальностью, превращаются в предмет совместного владения. А «Я» опять иду в свою глубину и ищу новую уникальность. В этом единство уникальности меня (и моего одиночества) и уникальности нас, создавших общность, подаривших друг другу в общее владение свои уникальные части (как атомы дарят друг другу свою валентность и становятся молекулой, так и люди становятся уникальной общностью, так как они подарили друг другу свою уникальность). А «мы», уникальные, в свою очередь дарим другим «мы» свою уникальность в общее владение и

становимся общностью более высокого порядка... А то наше уникальное «мы» дарим другим «мы»...

Личное бытие человека определяется основными феноменами его существования: страхом, смертью, любовью, игрой, коммуникацией, властью. Основные феномены бытия человека можно охарактеризовать как способы человеческого существования, формирующие Я человека, определяющие смысл его жизни. Ими обусловлено все человеческое существование до самых истоков, они в значительной степени определяют осмысление бытия человеком.

Феномены бытия взаимосвязаны и взаимозависимы, они, можно сказать, переплетены между собой. Смысл одиночества выявляется лишь в его взаимосвязях с другими феноменами бытия человека.

Список использованной литературы:

1. Рашидова Т.Р. Одиночество и масса: парадокс массовой культуры // Знание. Понимание. Умение. 2009. №4. С. 219 – 222. (0,6 п.л.).
2. Рашидова Т.Р., Воскобойников А.Э. Понятие «одиночество» сквозь призму философских категорий // Знание. Понимание. Умение. 2010. №2. С. 201 – 206. (0,6/0,3 п.л.).
3. Рашидова Т.Р. Одиночество человека. Проблема нравственного выбора // Интеллигенция и идеалы российского общества: XI Международная теоретико-методологическая конференция. Москва, 31 марта 2010 г. / Под общей редакцией Ж.Т. Тощенко. М.: Изд-во РГГУ. Социологический факультет. Центр социологических исследований, 2010. С. 159 - 165. (0,5 п.л.).
Формат 60x80 1/16. Объем 1,5 п.л. Тираж 100 экз.
Издательство АНО ВПО «Московский гуманитарный университет»
4. Фернхем А., Хейвен П. Личность и социальное поведение. / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2013. - 368с.

Дата поступления в редакцию: 19.05.2017 г.

Опубликовано: 21.05.2017 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2017

© Кузнецова А.А., 2017

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru