

*Чифтчи Бозан*

СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА

*Чифтчи Бозан*

ЖАЛГЫЗДЫКТЫН СОЦИАЛДЫК-ФИЛОСОФИЯЛЫК КӨЙГӨЙЛӨРҮ

*Chiftchi Bozan*

SOCIO-PHILOSOPHICAL PROBLEMS OF LONELINESS

УДК: 155.92

*В данной статье раскрывается психологическая и философская сущность феномена одиночества у современного человека. Также подчеркнута ценность социально-философского осмысления одиночества и его значимости для внутреннего мира человека. В то же время затянувшееся одиночество описывается как источник раздражения, оторванности, депрессивного состояния и фрустрации.*

**Ключевые слова:** *одиночество, фрустрация, социум, индивидуальность, социальная изолированность.*

*Бул макалада азыркы күндөгү адамдын жалгыздыкты сезүүсүнүн психологиялык жана философиялык маңызы ачылып берилген. Ошондой эле жалгыздыктын социалдык-философиялык баалуулугу баса белгиленип, анын адамдын ички дүйнөсү үчүн мааниси да көрсөтүлгөн. Ошол эле мезгилде жалгыздык депрессиялык абалдын, кыжырдануунун, фрустрациянын дагы булагы болоору белгиленген.*

**Негизги сөздөр:** *жалгыздык, фрустрация, коомчулук, индивидуалдуулук, социалдык обочолонуу.*

*This article reveals the psychological and philosophical essence of the phenomenon of loneliness in modern man. The value of socio-philosophical reflection and its significance for the inner world of a person is also emphasized. At the same time, prolonged loneliness is described as a source of irritation, detachment, depression and frustration.*

**Key words:** *loneliness, frustration, society, individuality, social isolation.*

Одиночества это не только сложный феномен индивидуальной жизни человека и его физического здоровья, но и распространенное общественное явление, требующее глубокого осмысления с точки зрения психологии и философии.

Существует противоречие в оценке характера влияния феномена одиночества рассматривается как деструктивное для личности, с другой - считается необходимым этапом самопознания и самоопределения. Причины такого резкого расхождения взглядов заключаются, прежде всего, в недостаточной изученности вопроса, а тем более психологических механизмов одиночества.

Современный человек ощущает себя ничтожным «винтиком» в механизме большой политики, одиноким и брошенным в чуждом ему мире. В сфере глобальных политических и экономических взаимоотношений отдельный индивид и его внутренний мир теряют свое первостепенное значение по сравнению с интересами государства, региона, организации и коллектива. Сфера высоких технологий, интернета и искусственного интеллекта отгородила людей друг от друга, общение в виртуальной среде

нередко полностью заменяет реальное межличностное общение: зачастую люди, находящиеся рядом, предпочитают общаться в виртуальной компьютерной среде, нежели с глазу на глаз. Это порождает проблему виртуальной коммуникации как псевдозаменителя живого общения, что в свою очередь очень влияет на проблемы одиночества конкретного человека.

Человек становится человеком в социуме. Он усваивает все установленные в нем нормы, обычаи, традиции. Человек воспитан социумом. Но именно как человек, он способен перерасти родителя и двигаться дальше, вперед, что социумы как малоподвижной структуре не свойственно. Одиночества является понятием, жизненный смысл которого кажется лежащим на поверхности. Однако такая ясность обманчива а понимание упрощенно, поскольку феномен одиночества наполнен противоречивым философским содержанием, представляющим трудность для рационального анализа. Ценность социально-философского осмысления одиночества заключается в акцентировании внимания на значимости данного феномена для человека и общества. Опасность понимания его только как личностной проблемы заключается в том, что при этом не принимаются во внимание ситуации и причины, при которых одиночество возникает и ощущается человеком. Тем самым не учитывается множества факторов и причин, непосредственно связанных с сущностью одиночества как явления социального. Социальные процессы, направленные на оптимизацию жизни человека, в конечном итоге, приводят к обесцениванию отдельной личности. Индивидуальности стираются, снижается возможность «обмена» как обогащения при общении с другими людьми. Соответственно снижается ценность самого общения, качество заменяется количеством. Это приводит к социальной изоляции, отчуждению, причинами которых являются страх одиночества и стремления избежать его любым путем.

С другой стороны, чрезмерное внимание к социальным проявлениям одиночества без учета его значимости для внутреннего мира человека может привести к недопониманию важнейших личностных функций одиночества.

В современной философии существуют две позиции, объясняющие, является ли одиночества постоянным спутником человека или оно появилось в какой то момент исторического развития. Сторонники первой позиции связывают одиночество, прежде всего с возникновением индустриального общества и

процессом урбанизации. Вторая позиция рассматривает его как вневременной и универсальный феномен общественного сосуществования [1, 23].

О феномене одиночества написано и сказано много: философы, писатели, поэты - многие пытались понять и прояснить его суть. В XX веке, по словам Н.А.Бердяева проблема одиночества стала «основной философской проблемой с ней связаны проблемы «я» личности, общества, общества, общения, познания». В работах Сартра, Гуссерля, Камю, Бубера, Хайдеггера и других одиночество человека в мире (вброшенность в мир) занимает одно из центральных мест [6, 60]. Одиночество почти всегда воспринимается нами как трагедия. И мы бежим от него, не в силах вынести общения с самим собой. Но бегство от одиночества есть бегство от собственного «Я» [5, 87]. Ибо только в одиночестве мы можем понять свое существование, как нужное близким и заслуживающее внимания общения. Что же одиночество для человека – беда или вина? Кто он, жертва внешних обстоятельств, вызывающая искреннее сострадание, или психически неуравновешенный, совершивший преступление, прежде всего по отношению к самому себе? Дать однозначный ответ на эти вопросы не просто.

Феномен одиночества многообразен и вездесущ. Не стоит думать, что ему подвержены лишь личности, склонные к философствованию. Одиночество подчас обрушивается на вполне «благополучных» людей. Ни материальные блага, внешне благополучная существование личности, воспринимавшей современный темп и образ жизни как данность, не в силах отворотит рано или поздно наступающее одиночество, подводящее печальный итог своей прожитой жизни. Многие люди испытывают наиболее мучительное состояние одиночество не в физической изолированности, а как раз в центре группы, в кругу семьи, и даже в обществе близких друзей.

Многие исследователи считают, что одиночество связано с переживанием человеком в его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности. Под «оторванностью» понимается обычно не физическая изолированность, а скорее нарушение сложной структуры много численность с ее социальным окружением.

Одиночество, в отличие от объективной изолированности человека, которая может быть добровольной и исполненной внутреннего смысла, отражает его разлад с обществом и самим собой, дисгармонию, страдание, кризис «Я». [4, 9] При анализе состояния человека, переживающего одиночество в современном мире, становится ясно, что довольно часто люди даже не представляют, что одиночество становится существенной ссоренной их жизни. Будучи не подготовленными к этому переживанию, они сначала теряются и за тем безмерно страдают от его болезненных проявлений.

Одиночество становится еще болью мучительным, становись хроническим переживанием. Многие в процессе жизни испытывает одиночество эпизоди-

ческий, принимая его как нечто естественное временное. Но затянувшееся одиночество раздражает человека и постепенно уничтожает его жизненные силы. Когда даже чувства одиночество глубоко пронизывает человека и устойчиво сохраняется, оно истощает душевные силы и начинает вызывать серьезные опасения. Более того, оно может содействовать возникновению чувство безнадежности, подрывающего способность плодотворно ему противодействовать. Такое положения стимулирует изменение структуры поведения личности, которое в итоге может стать пагубным для человека и общества.

Американский ученый нейробиолог Дж. Качоппо занимается проблемами одиночества уже более 15 лет. Дж. Качоппо с коллегами воспользовались сведениями, накопленными предшественниками: они обобщили результаты 150 медицинских исследований, связывающих те или иные заболевания с уровнем одиночества пациента. Они подтвердили, что в среднем у одиноких людей чаще повышено давление, имеется патология сосудов, повышено содержание гормонов стресса – кортизола и эпинефрина, чаще нарушен сон [2, 90].

Джон Качоппо с коллегами считают, что весь комплекс ощущений и физиологических последствий, связанных с одиночеством, это сокращает продолжительность жизни: одинокие люди в среднем живут меньше, чем социально активные. Большинство физиологических нарушений, отмеченных для одиноких людей, вызваны активизацией, симпатической нервной системы, той, которая отвечает за комплекс реакций при встрече с врагом, по типу «замри» или «беги» [3,47]. Иными словами наш организм расценивает одинокое существование как опасность, а чувство одиночества, во многом неприятное и служит своеобразным сигналом. Человек, будучи в высшей степени социальным видом, приспособлен добывать пищу и защищаться, находясь в группе. Поэтому пребывание вне группы означало для человека повышенный риск нападения и, вероятнее всего, голодание. Естественно при этом появление реакций соответствующих встече с опасностью, а также поисках компании, то есть путей спаения от одиночества. Повышенная готовность встретить врага или убежать от него были, безусловно, полезным приспособлением для выживания индивидуума, поэтому отбирались именно те гены, которые отвечали за активизацию симпатической нервной системы, случись человеку оказаться вне своей команды. Так что чувство дискомфорта, возникающее в ответ на отсутствие группы, вместе с негативным физиологическим ответом достались нам в наследство от длинного приода выживания среди враждебной природы. Но если в древности это чувство помогали выжить и вновь обрести поддержку группы, то теперь оно, напротив, ведет к сокращению жизни из-за постоянного действия внутреннего стресса.

Одинокая личность – это депрессивная, или подавленная, личность, испытывающего помимо

прочего дефицит умений и навыков общения. Одинокий человек чувствует себя не таким, как все и считает себя малопривлекательной личностью. Такие особенности отношения к себе одинокого человека нередко сопровождаются специфическим отрицательными эффектами, среди которых чувства, злости, печали, глубокого несчастья. Одинокий человек избегает социальных контактов, сам изолирует себя от других людей. Ему более чем другим людям, присущи импульсивность, чрезмерная раздражительность, страх беспокойство ощущение разбитости и фрустрированности.

Одиночество не принято считать болезнью. От него нет панацеи, нет чудодейственных методов исцеления. И только другой человек, не побоявшийся растратить свою душевную энергию, может осторожно по кирпичикам, разобрать стену, отгородившую одинокого от остального мира.

#### Литература:

1. Гагарин А.С. Homo Solos. Одиночества как феномен человеческого бытия \\\ Рациональность иррационального. – Екатеринбург, 2001.
2. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена \\\ Прикладная психология. 2000. №4.
3. Кон И. Многоликое одиночество \\\ Популярного психология: Хрестоматия. – М. 1990.
4. Крайг Г. Одинокие люди: мифы и реальность \\\ Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2003.
5. Мазуренко Е.А. Одиночество как феномен индивидуальной и социальной жизни. –Архангельск – 2006.
6. Матеев Д.А. Феномен одиночества и проблема нарушения коммуникации: социально-философский аспект. – Новосибирск- 2008.
7. Крайг Г. Одинокие люди: мифы и реальность \\\ Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2003.
8. Покрасс М.Л. Освоение одиночества: о чем молчат любимым. – Самара: Бахрах, 2005.
9. Покровский Н. Человек, одиночество гуманизм \\\ Лабиринты одиночества. – М,2009.

Рецензент: к.филос.н. Асанов Ж.К.