

Войтешонок, А. В. Межличностный и экзистенциальный аспекты переживания одиночества и его позитивный потенциал / А. В. Войтешонок // Материалы V Международного конгресса «Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья» / Под редакцией А. А. Северного, Ю. С. Шевченко. Москва, 24-27 сентября 2013 г. – М.: ООО ONEBOOK.RU. – С. 291 – 292.



РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

# МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И ЕГО ПОЗИТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

А. В. Войтешонок, магистрант БГПУ им. М. Танка

А. А. Давидович, кандидат психологических наук, доцент кафедры  
клинической психологии БГПУ им. М. Танка

В семантическом пространстве людей (в том числе и большинства психологов-исследователей) укорено негативное представление об одиночестве как о переживании, с которым необходимо бороться и от которого необходимо избавляться. Но оно не является причиной психологических проблем, а лишь симптомом, указывающим на то, что в жизни человека что-то не в порядке. Как и любое другое негативное переживание, одиночество требует выхода, принятия, внимания к себе, неся в себе скрытые позитивные функции.

Основываясь на концепте переживания Ф. Е. Василюка [1, с. 3], мы рассматриваем одиночество как особую внутреннюю деятельность, направленную на то, чтобы пережить негативные аффективные состояния, сопряженные с одиночеством и ситуацию, которая его вызвала, а также внутреннюю работу по нахождению и использованию его позитивного потенциала, то есть наполнению переживания смыслом, который помогает принять ситуацию одиночества и вынести из нее пользу, заключающуюся в преобразовании собственного внутреннего мира, саморазвитии.

В ходе теоретического исследования нами была разработана и верифицирована модель одиночества, которое рассматривается в двух аспектах.

1. Межличностное одиночество – это переживания, вызванные недостатком, в первую очередь, глубины социальных контактов. Оно характеризуется достаточно высоким уровнем осознанности и зависимости от восприятия человеком внешней ситуации межличностного взаимодействия.

2. Экзистенциальное одиночество связано с невозможностью полностью понять другого человека и быть понятым им. И. Ялом называл его «пропастью

между собой и другими, через которую нет мостов» [2, с. 458]. Такие переживания связаны с моментами глубоких внутренних переживаний, решением серьезных психологических проблем, личностными кризисами.

Переживания одиночества в обоих аспектах имеют свой позитивный потенциал. Являясь своего рода механизмом обратной связи, межличностное одиночество указывает на проблемы во взаимоотношениях с другими людьми и подталкивает человека к их оптимизации и саморазвитию. Оба аспекта обращают человека к исследованию собственного внутреннего мира, к установлению оптимальных отношений не только с окружающими, но и с самим собой, являются механизмом осознания уникальности и ценности своего внутреннего мира и самопринятия. Экзистенциальное одиночество также служит творческой силой, помогая открытию и реализации творческого потенциала личности.

На основе описанных выше положений нами была разработана и апробирована система тренинговых занятий «Ресурсы одиночества», предназначенная для людей старшего подросткового возраста (14 – 16 лет). Программа предусматривает 15 занятий по 2 часа 1 раз в неделю на группе от 7 до 12 человек. Ее целью стало осознание, получение и использование позитивного опыта переживания одиночества.

Программа предусматривает 3 основных блока тренинговой программы.

1. Одиночество как обратная связь (определение проблем в общении, о которых сигнализирует переживание одиночества и формирование коммуникативных навыков).
2. Самопознание и самопринятие (одиночество как переживание, обращающее нас к нашему внутреннему миру, осознанию собственной уникальности, принятию себя и налаживанию взаимоотношений, в первую очередь, с самим собой).
3. Одиночество в творчестве (экстериоризация негативных переживаний, нахождение в них творческой силы и стимула для саморазвития).

Апробация тренинга проводилась на группе учащихся параллели 8-х классов на базе ГУО «Гимназия № 33 г. Минска». Участниками тренинга стали 7 человек. Контрольную группу также составили 7 человек. Для получения данных о результативности тренинга использовался метод полуструктурированного интервью и качественный анализ полученных данных с опорой на выделение содержательных характеристик полученных советов. Он показал, что у испытуемых экспериментальной группы наблюдались следующие изменения: большинство испытуемых либо перестали чувствовать себя одинокими, либо это стало случаться реже; стали реже случаться избегания одиночества, механизмы защиты от него сменились на более продуктивные; исчезли установки катастрофизации по отношению к одиночеству; появилось видение позитивного потенциала этого переживания; произошло увеличение осознанности переживаний, были сформированы и совершенствованы коммуникативные навыки; реализованы цели самопознания и самопринятия, открытия и реализации собственного творческого потенциала; снижение негативных переживаний в обоих аспектах одиночества. Значимых изменений в представлениях об одиночестве и его переживании у испытуемых контрольной группы не было выявлено.

Таким образом, переживания одиночества в межличностном и экзистенциальном аспектах имеют свой позитивный потенциал, и практическую работу психолога с переживаниями одиночества необходимо направлять именно на открытие, осознание и использование позитивных сторон этого феномена.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984. – 200 с.
2. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: «Класс», 1999. – 576 с.