

Войтешонок, А. В. Межличностный и экзистенциальный аспекты переживания одиночества и его позитивный потенциал / А. В. Войтешонок // Актуальные вопросы современной науки : сб. научн. ст. / редкол. : В.В. Бушук (отв. ред.), Д.И. Наумов, И.Ю. Никитина. – Минск : БГПУ, 2013. – С. 117–120

МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И ЕГО ПОЗИТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

А. В. Войтешонок, магистрант 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, сигналом, 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 определенные позитивные функции.

Одиночество определяется исследователями через такие категории, как опыт, защитная реакция, механизм обратной связи, состояние. Последняя категория наиболее часто встречается в определениях представителей различных теоретических моделей одиночества. Тем не менее, такое рассмотрение одиночества ограничивает его, делая его статичным эмоциональным состоянием. Нам же видится наиболее целесообразным определение этого понятия через категорию переживания. Ф. Е. Василюк описывает переживание как активный внутренний процесс и использует это понятие «для обозначения особой внутренней деятельности, внутренней работы, с помощью которой человеку удастся перенести те или иные (обычно тяжелые) жизненные события и положения, восстановить утраченное душевное равновесие, словом, справиться с критической ситуацией» [1, с. 3].

Так, основываясь на описанном выше концепте переживания Ф. Е. Василюка, 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. Прежде всего, обратимся к тем теоретическим конструктам, на которых базируется данная модель.

1. Интимная модель. Приверженцы данной модели, прежде всего, В. Дерлега и С. Маргулис, указывают на особую потребность в доверительных, душевных, глубоких отношениях с другими людьми [2, с. 26]. Они называют это интимностью. Нарушение баланса между интимностью и ее противоположностью – формализованностью социальной сети контактов человека – ведет к возникновению одиночества.

2. Системная модель. По мнению представителей данной модели (в частности, Дж. Фландерса), одиночество выступает в качестве обратной связи, которая сигнализирует человеку о нарушении устойчивости оптимального уровня человеческих контактов.

3. Экзистенциалистская модель. Одиночество здесь рассматривается как изначально присущая человеческому бытию характеристика. Это переживания, вызванные невозможностью полностью понять Другого и быть полностью понятым им, осознанием собственной конечности, осознанием собственного «авторства» [3, с. 459], ответственности за собственную жизнь.

Итак, как было сказано выше, предложенная нами теоретическая модель одиночества предполагает 2 аспекта: межличностный и экзистенциальный.

Межличностное одиночество проистекает из недостатка, в первую очередь, глубины социальных контактов. Оно может быть вызвано разрывом связей с конкретным человеком (к примеру, развод) или с незаполненностью определенной социальной ниши, сферы общения (отсутствие жены или мужа вообще при личностной значимости заполненности этой ниши). Оно может быть вызвано как действительным недостатком сети социальных контактов, так и стать результатом восприятия данной сети как недостаточной. Этот аспект

одинокости доступен осознанию человеком и служит механизмом обратной связи сети межличностных отношений. Межличностное одиночество зависит от восприятия внешней ситуации и уходит при решении проблем, его вызвавших (при помощи, например, тренингов социального взаимодействия, работы с причинами незаполненности социальной ниши, причинами разрыва его переживанием и завершением, терапии утраты и т.д.). Сеть взаимоотношений индивида можно образно представить как определенное количество стаканов-ниш, которые заполняются различными людьми либо же остаются пустыми. Это количество стаканов у каждого свое, и необходимая заполненность стаканов разная не только у разных людей, но и разная для различных ниш. Пустота или недостаточная заполненность (выражающая недостаток глубины контакта) важных для человека «стаканов» и вызывает межличностное одиночество.

Переживания одиночества экзистенциального глубже и труднее осознаются. И. Ялом называл это «предастью между собой и другими, через которую нет мостов» [3, с. 458]. Такие переживания просыпаются в связи с внутренними событиями, экзистенциальными кризисами. Такое одиночество обостряется в моменты глубоких переживаний при проработке серьезных психологических проблем, когда человек понимает, что он один на один с проблемой, со своими внутренними страхами. Его положение можно сравнить с боксером на ринге. Его ждут в углу с бутылкой воды и полотенцем, морально поддерживают (в реальной жизни «тренерами» и «болельщиками» могут выступать как родные и близкие, так и психологи и психотерапевты), но в бою он один на один с соперником.

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 в 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 ответов. Анализ результатов исследования показал, что у испытуемых экспериментальной группы наблюдались следующие изменения: большинство испытуемых либо перестали чувствовать себя одинокими, либо это стало случаться реже; стали реже случаи 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 во всех 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 направить 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. Покровский, Н. Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н. Е. Покровский, Г. В. Иванченко. – М.: Университетская книга: Логос, 2008. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – 424 с.
3. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: «Класс», 1999. – 576 с.