

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФЕНОМЕНА ОДИНОЧЕСТВА

А. Султанова

2 курс, психологический факультет

Научный руководитель – доц. А.А. Артамонова

Одиночество – явление психическое, выражающееся в субъективном переживании, представляющее собой деструктивную форму самовосприятия.

Одиноким человек чувствует себя забытым и ненужным. Мысли, имеющие отношение к потере прошлого и людей из этого прошлого, а также высокий уровень значимости других людей, предъявляют ему непомерно высокие требования. Они становятся неосуществимыми, заставляя людей чувствовать себя изолированными по собственной вине и интерпретировать свое положение как катастрофу. Одиночество особенно ощутимо по контрасту с предшествовавшим интенсивным общением.

Обращаясь к одной из классификаций источников одиночества, выделим следующие императивы. *Неврологический императив* предписывает оптимальный диапазон стимуляции в физической, культурной и межличностной среде. Однако должно иметь место значимое человеческое взаимодействие, недостатком которого объясняется чувство одиночества в толпе. *Психологический императив* предостерегает от отказов или исключения из отношений, ведущих к переживаниям о том, что Вас не любят и отвергают. *Социальный императив* диктует, что при исключении из группы мы не получим того, в чем нуждаемся. *Когнитивный императив* говорит, что мы способны обмениваться сообщениями для выживания в обществе. Барьеры для коммуникации приводят к чувству изоляции [1, с. 780].

Условность названных источников предполагает необходимость глубокого анализа их внутреннего содержания. Рассмотрим причины возникновения одиночества в переходные периоды жизни человека. Особенно чувствительна к нему юность. Молодой человек пытается понять себя, испытывает потребность в идентификации себя с кем-то, дабы придать осмысленность своему существованию. Этот период жизни сопровождается течением процесса наполнения его индивидуального «Я». Каждый имеет множество образов своего «Я», существующих в разных ракурсах: каким себя воспринимает сам человек в этот момент, каким он мыслит идеал своего «Я», каким это «Я» выглядит в глазах других [2, с.329].

Одиночество по-разному переживается мужчинами и женщинами. Женщины более сопереживательны и эмоционально чувствительны. Они чаще мужчин жалуются на одиночество и испытывают состояние депрессии. В их описаниях явно преобладают мотивы неудовлетворенности, нерешительности (рис. 1).

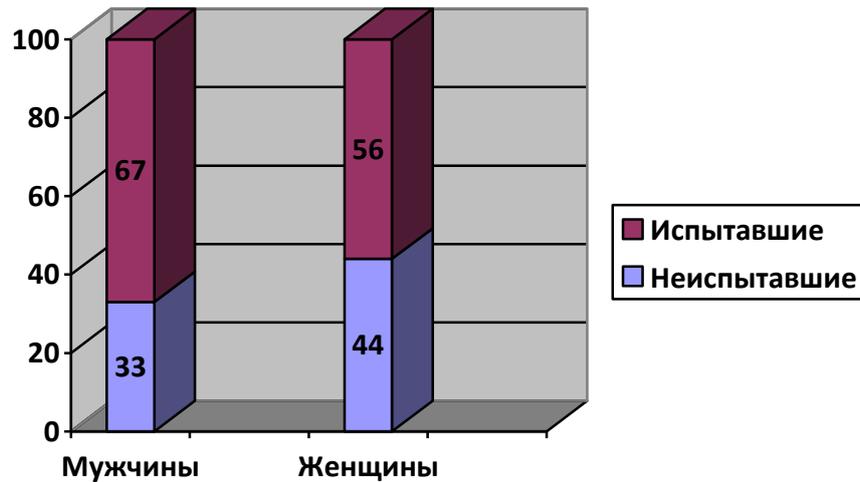


Рис.1. Диаграмма распределения опрошенных по половой принадлежности

Более терпимы к переживаемому одиночеству интроверты, принимающие его как естественную потребность души. Экстраверты в большей мере страдают от одиночества, т.к. зависимы от людей, поскольку те составляют неотъемлемую часть их мира.

Правдоподобна и еще одна тенденция: чем больше потребностей у человека, тем более вероятно, что его постигнет одиночество. Причем, одиночество проявляется ярче, если ранее удовлетворявшиеся потребности удовлетворяться в силу каких-то причин перестали.

Субъективное «Я» – определенная часть окружающего физического пространства, образующего наш «жизненный мир». Теряя любую его часть, человек теряет частичку своей целостности. Одиночество – потеря любой привычности, утрата любой значимости в мире. Люди боятся одиночества, поскольку оно равносильно смерти нашего «Я» при жизни.

Продуктивные пути «борьбы» с одиночеством во многом индивидуальны. Выделим некоторые из них. Во-первых, необходимо постараться ослабить иррациональные представления о жизни в одиночку. Во-вторых, следует присвоить личную мотивацию одиночеству. В-третьих, стоит перестать надеяться только на себя и не отказываться от помощи и поддержки людей. А в-четвертых, нужно не прекращая работать, веря в то, что одиночество не будет длиться вечно.

Библиографический список

1. Психологическая энциклопедия. Составители Р. Корсини, А. Ауэрбах. Санкт-Петербург, 2002.
2. Общая психология: курс лекций. Составитель Е.И. Рогов. М., 1995.