Когда кажется, что ты одинок

Одиночество – тягостное ощущение, переживание субъективной отъединённости, неудовлетворительности и поверхностности сложившихся взаимоотношений. Как отмечает С. Бронникова, чувство одиночества – одно из самых мучительных переживаний для человека. Тоскливое ощущение пустоты, томящее переживание нехватки чего-то, что сложно описать конкретными словами, впечатление, что на всем белом свете никому нет до тебя дела... Иногда эти переживания так сильны, что возникает пугающее ощущение того, что ты вообще не существуешь, ты – фантом, человек-невидимка. Такое понимание психологического одиночества, при котором человек испытывает это переживание, находясь в семье или дружеской компании, предполагает наличие синдрома личностных свойств одинокого человека. Чувство одиночества сопровождается дефицитным и дефектным общением, при этом не всегда удается установить, что причина, а что – следствие.

Дж. Янг (1989) выделил причины возникновения хронического чувства одиночества:

- неспособность переносить вынужденное уединение;
- низкое самоуважение;
- социальная тревожность (боязнь насмешек, осуждения, чувствительность к чужому мнению);
- коммуникативная неуклюжесть, неумелость;
- недоверие к людям (изоляция, разочарование);
- внутренняя скованность (неспособность раскрыться);
- поведенческий компонент (постоянный выбор неудачных партнеров);
- страх перед соперником, страх быть отвергнутым;
- сексуальная тревожность (невозможность расслабиться, чувство стыда, тревоги);
- страх перед эмоциональной близостью;

- неуверенная пассивность, нет инициативы, неуверенность в своих желаниях;
- нереалистические притязания (все или ничего, выбор по образцу).

Терапия одиночества, как отмечает В.Н. Куницына, заключается, прежде всего, в интенсивной поддержке чувства собственного достоинства. Интересные данные о способах преодоления одиночества приводит А.Ф. Фаррахов по данным исследования Г.Р. Шагивалеевой. Она опросила студентов первого курса относительно способов, которые применялись ими, чтобы избавиться от одиночества. Наиболее действенными способами были увеличение социальной активности, когда они помогали друг другу в учебе или материально. Другие студенты говорили, что, когда чувствовали одиночество, им помогала упорная работа или занятие любимым делом.

Студенты по-разному реагируют на одиночество в зависимости от обстоятельств студенческой жизни и нормативных ожиданий их окружения:

- пытаются начать общение с другими в городке, аудитории, библиотеке (80%);
- посещают различные культурные мероприятия (72%);
- участвуют в различных организованных формах отдыха (50%);
- отвлекаются посредством курения или алкоголя (1%);
- советуются с родственниками или друзьями за пределами университета о том, как преодолеть одиночество (15%);
- максимально отдаются учебе (подготовка к зачетам и экзаменам, изучение сложного материала и т.д.); (40%)

Отметим, что большинство данных способов применялось респондентами в комбинированном виде. Когнитивные методы преодоления одиночества делятся на две категории:

- размышление об одиночестве и способах его преодоления.
- отвлечение от чувства одиночества при помощи размышления на другие темы, не связанные с ним.

Анализируя вышеуказанные методы преодоления одиночества, следует подчеркнуть разницу между тактикой, приводящей к установлению прочных личностных связей, росту удовлетворенности социальной жизнью и приемами, помогающими лишь на короткое время отвлечься от одиночества. Так, например, Интернет или прослушивание музыки способны смягчить чувство одиночества временно, но эти способы не устранят дефицит социальных взаимоотношений.

Литература:

1. Брониикова С. Ловушки одиночества // *Consilium provisorum*. 2007, № 2
2. Куницина В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. СПб.: Питер, 2001.
3. Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989.
4. Фаррахов А.Ф. Способы преодоления одиночества у студентов // *Таврический научный обозреватель*. 2016, № 2 (7).

Составитель: кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Удмуртского государственного университета, специалист по социальной работе БУСО УР «СоДействие» Васюра С.А.