

Проблема одиночества в период переживания кризиса

Чалая Ю.П.

ОНУ им. И.И.Мечникова

отд. «Психология», з/о VI курс

Одиночество – одна из самых острых для современного человека психологических проблем. Чувство одиночества, воспринимаемое человеком, довольно субъективно. На переживание состояния одиночества влияют не столько реальные отношения, сколько идеальные представления о том, какими они должны быть. В свою очередь, чувство одиночества и социальная изоляция являются условиями, усиливающими вероятность возникновения кризиса и стимулирующие возрастную деформацию людей.

В последнее время понятие кризиса стало центральным во многих психологических исследованиях как в отечественной, так и в зарубежной науке. Кризис – это сильный временной процесс личностного изменения, характеризующийся притупленностью чувств, потерей эмоциональной стабильности, сильной неуверенностью в себе, частичной дезинтеграцией действий (метания, суэта). Основным в психологической теории кризисов являются не возможные патологические следствия кризиса, а возможности роста и развития личности.

Проблемой одиночества и кризиса из отечественных психологов занимались К.А.Альбуханова-Славская, Л.И. Анцыферова, Р.А. Ахмерова, В.Ф. Василюк, С.Л. Рубинштейн и др. Из зарубежных – Р.Ассаджиоли, Т. И Э. Йоманс, К. и С. Гроф, Д. Тайарст, К.Г. Юнг, Дж. Якобс и др.

Существенно затрудняется диагностики личности в состоянии психологического кризиса, поскольку в зависимости от всего разнообразия личностных черт могут меняться и варианты преодоления кризиса. Данный факт подтверждается дефицитом разработанных и применяемых методик.

Данная работа является попыткой обоснования взаимосвязи таких понятий как кризис и одиночество, выявления этой зависимости и обоснования гипотезы, что феномен одиночества является сопровождающим

состоянием личности в период переживания кризиса, и является условием конструктивного разрешения ситуации кризиса. Объект исследования – особенности переживания личностью кризиса. Предметом исследования является одиночество как неотъемлемый атрибут

В настоящее время разработано ряд теоретических концепций одиночества. В рамках каждого их подходов выделены основные причины, вызывающие возникновение данного феномена. К наиболее известным относят теории Вейса, (социальная и эмоциональная изоляция), Уильяма А. Садлера и Томаса Б. Джонсона (четыре измерения одиночества: космическое, культурное, социальное, межличностное), Джеффри И. Янга (хроническое, ситуативное, переходящее одиночество). Таким образом, можно говорить о многоплановости возможных чувств и вариантов переживания одиночества. Это, как и в теории кризиса, затрудняет разработку и использование методик для выявления данного состояния. Взаимосвязь данных понятий состоит и в том, что по мнению российского социопсихолога А.Хараша одиночество - благо, дарящее человеку осознание своей личности, раскрывающие возможности личностного роста и реализации своего потенциала. Оно имеет самостоятельную ценность – даёт возможность для рефлексии, для более глубокого обобщения личного опыта.

Психологически кризисное состояние требует концентрации и использования всех имеющихся у человека сил чтобы развиваться, актуализировать свои потенциальные возможности, для решения задач, которые поставила перед ним жизнь. В кризисный период человек нуждается в поддержке и понимании окружающих - в противном случае возможны довольно печальные последствия пребывания человека в зоне кризиса. Но в тоже время невозможность деления окружающими чувств человека, которые, по-видимому, ощущаются как слишком личные, содержащие интимные, сакральные смыслы, касающиеся стержневых проблем бытия вызывают чувство одиночества. В одиночестве человеку волей-неволей приходится общаться с самим собой и поскольку, никто, кроме самой

личности, не может до конца понять всю сложность и важность происходящего с ней процесса, переживание одиночества является оптимальным для максимально продуктивной проработки кризисной ситуации. Именно одиночество, как обращенность во внутрь себя, как диалог с собой является потенциальной возможностью конструктивного преодоления кризиса.

С целью выявить взаимосвязь таких понятий как кризис и одиночество, нами было проведено эмпирическое исследование. Для диагностики степени кризисности переживаемого субъектом периода использовалась методика «Духовный кризис». Среди всей группы испытуемых – 46 человек, максимальное значение вероятности переживания кризиса составляет 61%. Для определения степени выраженности переживания одиночества использовались Методика Д.Рассела и М. Фергюсона и Психологическое благополучие личности. Сопоставляя результаты, можно выделить следующие тенденции:

Среди всех испытуемых, у которых был выявлен средний и высокий уровень одиночества (методика Д.Рассела и М. Фергюсона) вероятность духовного кризиса составляет больше 40 %.

У испытуемых, вероятность духовного кризиса для которых выше 40% по шкале «Позитивные отношения с окружающими» преобладают средние и низкие значения. Низкие значения по этой шкале говорят об отсутствии близких отношений, переживания собственной изолированности, не желание идти на компромиссы для поддержания важных связей.

У испытуемых, которые субъективно оценили довольно частое присутствие переживания одиночества в настоящем периоде их жизни (категория одиночества, Духовный кризис), вероятность духовного кризиса так же составляет больше 40%.

Основываясь на полученных взаимосвязях, можно говорить, что переживание кризиса сопровождается чувством одиночества.