

УДК 17(075.8)

МУЗЫЧЕНКО О.А., студент

Научный руководитель **ЛАБЕРКО Н.Д.**, ст. преподаватель

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия

ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь

ФОРМА ПЕРЕЖИВАНИЯ И ОСОЗНАНИЯ САМОГО СЕБЯ

Среди форм переживания и осознания самого себя ведется речь об одиночестве. Вряд ли найдется человек, который хотя бы иногда не испытывал состояние одиночества. В течение жизни мы теряем близких людей, друзей. Есть два пути, чтобы избавиться от одиночества: научиться принять это чувство и справиться с ним, переключившись на другие значимые дела, либо научиться по-новому строить отношения с людьми, чтобы не чувствовать своего одиночества.

Все мы разные и каждый из нас выбирает свой путь в жизни. Для одних одиночество – это тягостное существование с депрессией и ощущением своей неполноценности, для другого – жизнь для себя с возможностью заняться творчеством или сделать карьеру. Одиночество может быть разным: не только связанные с ним негативные эмоции, но и удовольствие и радость. Многие люди пытаются найти его, устав от общения, сокращают количество контактов с окружающими. Одиночество иногда позволяет нам осмыслить свой жизненный опыт и часто стимулирует к самосовершенствованию. Именно после периода одиночества начинают больше цениться дружеские или любовные отношения. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Это чувство не похоже на другие переживания, оно целостно, есть даже познавательный момент. Одиночество – особая форма самовосприятия, самосознания, требующего к себе самого серьезного внимания. Эмоциональное состояние одинокого человека – отчаяние, скука, самоуничижение, когда хочется поплакать, поспать, ничего не делать. Такие способы лишь могут усугубить одиночество. Лучше «активное уединение»: заняться любимым делом, сходить в кино, почитать, заняться подготовкой к занятиям. Надо не бежать от одиночества, а поразмышлять, что можно сделать, чтобы его преодолеть, отвлечься от чувств одиночества. Еще лучше, если попытаться изменить свою жизнь: сделать что-нибудь полезное для кого-то, улучшить свои социальные навыки (научиться танцевать, научиться быть более уверенным в себе, овладеть психорегуляцией), найти новые способы встреч с друзьями, предпринять что-нибудь, что сделает вас более привлекательным для других.

Таким образом, используя эти способы можно преодолеть одну из самых опасных качеств «психологического моратория» – поиск негативной идентичности. Только принятие и культивирование своей уникальности может противостоять состоянию одиночества.