

# ФЕНОМЕН ОДИНОЧЕСТВА ХРИСТИАН

МОЛОДОГО И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

*Бог одиноких вводит в дом,  
освобождает узников от оков...*

Пс. 67:7

ТРУДНО НЕ ЗАМЕТИТЬ, ЧТО В СОВРЕМЕННОМ индивидуалистичном обществе одиночество становится всё более и более распространенной проблемой, побуждая людей искать пути её разрешения, а для некоторых оно превращается в хроническое и мучительное переживание. К сожалению, эта проблема затронула и христиан евангельских церквей Украины.

Существует множество подходов к определению одиночества. В православной традиции оно рассматривается как признак «больной души» – разделения человечества с Богом. Экзистенциалисты видят истоки одиночества в самой природе человека, который уникален и неповторим, и поэтому с самого рождения «обречен» на одиночество.<sup>[1]</sup> С социологической точки зрения под одиночеством понимается состояние, вызванное отсутствием тесной интимной привязанности и близких отношений в ситуации доверительного межличностного общения. Однако, несмотря на существование множества подходов к изучению проблемы одиночества, большинство современных ученых признают следующие основополагающие истины относительно данного явления:

- одиночество коренится в дефиците социальных связей личности;
- это субъективное состояние, не всегда совпадающее с объективной социальной изолированностью;
- состояние одиночества воспринимается личностью негативно и порождает страдание.<sup>[2]</sup>

Следует отметить, что понятия «одиночество», «изоляция» и «отчуждение» — не тождественны. В данном исследовании одиночество понимается, прежде всего, как острое негативное переживание раскола значимой сети отношений и связей внутреннего мира личности. В то время как «отчуждение» — это эмоциональное состояние неспособности к благожелательности и построению эмоциональных связей, отторжение других людей, а «уединение» — это добровольное действие и состояние временного отсутствия общения, целью которого является определенное переосмысление жизни, чувств, поступков и ценностей, и во время которого зачастую происходит восстановление жизненной энергии и сил. Как видно, данные понятия не идентичны, поэтому сведение сложного феномена одиночества к переживанию только лишь уединенности не отражает всех его сторон.

Выделяют также четыре основные типа одиночества:<sup>[3]</sup>

1. *Духовное одиночество*: ощущение человеком некоего разрыва с самим собой, а также чувство утраты связи, единения с Богом.

2. *Культурное одиночество*. Оно дает о себе знать, когда человек ощущает, что общепринятая культура неприемлема для его внутреннего мира. Данный тип одиночества характерен как для тех христиан, которые осознают свое отличие от мирской системы ценностей, так и для всех выдающихся людей, чьи передовые идеи значительно опережают свое поколение.

3. *Социальное одиночество*. К данному типу одиночества можно отнести формы частичной социальной изоляции — такие, как лишение членства в группе, исключение из церкви, неприятие группой, увольнение. Переживая социальное одиночество, человек думает, что его оттолкнули, покинули, исключили, не допустили или же не оценили. Сам себя он видит посторонним, одиночкой, лишним человеком.

4. И, наконец, *межличностное одиночество* связано с потерей глубокого общения с другим человеком. Неумение общаться, устанавливать доверительные отношения с другими людьми ведет к данному типу одиночества.

Важно отметить, что эти типы не исключают друг друга, но могут существовать в человеке параллельно на нескольких уровнях. Практика показывает, что одиночество становится непереносимым, когда человек переживает его хронически и в нескольких измерениях сразу. На индивидуальном уровне одиночество порождается потерей смысла бытия, на социальном — неудовлетвореннос-

<sup>[1]</sup> Микешна Л.А., Опенков М.Ю. Новые образы познания и реальности. — М., 1997. — С. 191.

<sup>[2]</sup> Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L.A. Peplau, D. Perlman. — N.Y., 1982.

<sup>[3]</sup> Садлер, У. А. От одиночества — к анонии [Текст] / У. А. Садлер, Т. Б. Джонсон // Лабиринты одиночества: пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. — М.: Прогресс, 1989.

тью межличностным общением и отношениями. Таким образом, анализ типологий одиночества демонстрирует многоуровневый характер феномена.

Для того чтобы выяснить, является ли одиночество проблемой для современных христиан, было проведено исследование, в котором принимали участие 75 молодых людей из пятидесятилетних, харизматических и пресвитерианских церквей различных регионов Украины. Целью исследования также было определить, какие существуют причины и предпосылки, приводящие к переживанию одиночества, и выработать модель эффективного преодоления состояния и переживания одиночества современными христианами.

Основным методом при сборе статистической информации было анкетирование и структурированный опрос. Среди молодых людей, принимавших участие в исследовании, 25% составляли мужчины, 75% – женщины. Респонденты относились к трём возрастным категориям: 17-25 лет (39%), 26-35 лет (31%) и возрастная группа 36-45 лет (30%).

## Результаты исследования

■ Итак, практическая часть нашего исследования, заключающаяся в проведении социологического опроса среди семейных и несемейных христиан молодого и среднего возраста, позволяет сделать несколько существенных выводов.

*Во-первых*, можно с уверенностью утверждать, что принадлежность респондентов к христианской церкви и наличие веры являются факторами, благоприятно влияющими на решение проблемы одиночества, что

свидетельствует о том, что проблема одиночества людей вне церкви стоит ещё острее.

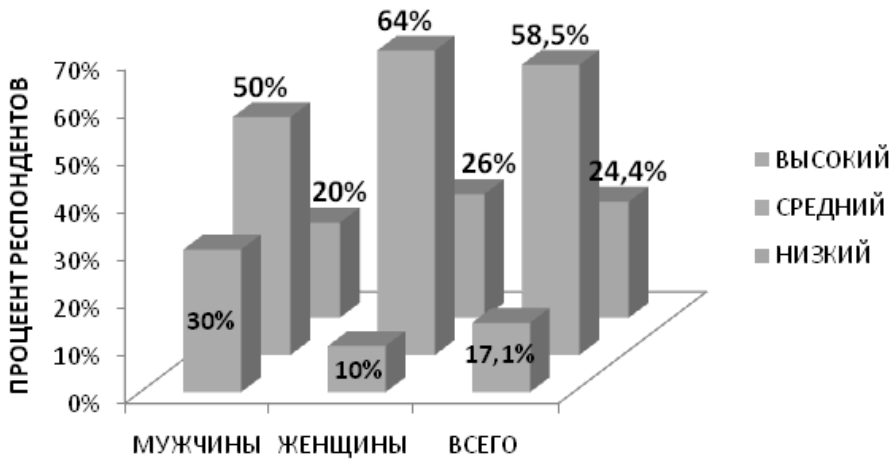
*Во-вторых*, было отмечено и подтверждено на эмпирическом уровне, что состояние безбрачия является фактором, усугубляющим субъективное ощущение одиночества, которое для несемейных людей зрелого возраста сопряжено с целым рядом специфических проблем – таких, как: заниженная самооценка, особенное сексуальное напряжение, различные фобии, напряженные отношения с родителями, финансовые проблемы и т. д.

*В-третьих*, при сравнении показателей общего уровня одиночества у семейных и несемейных христиан был сделан утешительный вывод, что брак является фактором, благоприятно сказывающимся на преодолении проблемы одиночества среди христиан, т. к. процент людей, страдающих от одиночества среди женатых и замужних верующих значительно меньше (2% семейных христиан по сравнению с 17% несемейных).

Гистограмма показывает, что из всей выборки 24,4% несемейных христиан имеют низкий уровень одиночества, т.е. практически не ощущают себя одиночками, а 58,5% имеют средний уровень, т.е. периодически сталкиваются с проблемой одиночества, в то время как 17,1% респондентов имеют высокий уровень одиночества, т.е. часто переживают и страдают от одиночества. Таким образом, суммарная доля несемейных христиан, переживающих проблему одиночества ситуативно или очень остро, составляет почти 76%.

*В-четвертых*, как выяснилось из результатов нашего исследования, на субъективное восприятие одиноче-

## УРОВЕНЬ ОДИНОЧЕСТВА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА



ства христианами достаточно сильное влияние оказывают и некоторые объективные факторы — такие как наличие и количество настоящих друзей, возраст, пол, а также экстравертивная или интровертивная направленность респондентов.

Интересно, что из тех, для кого проблема одиночества является наиболее злободневной, доля мужчин составляет 30%, а женщин — всего 10%. Вообще, это свидетельствует о том, что в целом для мужчин проблема одиночества стоит острее. Мужчины, как правило, более одиноки, чем женщины, с ранней взрослой жизни вплоть до глубокой старости, причем, как выяснилось, 20% одиноких мужчин по сравнению с 9,7% женщин не имеют друзей. Возможно, более высокий уровень одиночества мужчин объясняется «гендерным отличием в восприятии поддержки», так как мужчины, которые живут одни, испытывают меньше социальной поддержки от других людей, чем женщины, которые живут одни. Иначе говоря, в то время как даже семейные мужчины, как правило,

более одиноки, чем женщины, несмотря на наличие семьи, эта разница в уровнях одиночества становится намного больше в случае, когда мужчины живут одни.

Также, ввиду того, что одиночество — понятие комплексное, оно зачастую сопровождается другими переживаниями. Поэтому респондентам предложено было выбрать несколько чувств, которыми для них сопровождается одиночество. В результате полученных данных можно сделать следующие выводы:

- чаще всего переживание одиночества сопровождается чувством «оставленности, ненужности, покинутости», «как будто жизнь проходит мимо» (54% респондентов);
- более трети (34% респондентов) выбрали чувства «безнадежности, отчаяния, безысходности и бессилия» как неперемные спутники одиночества;
- на третьем месте по частоте упоминания стоит чувство разочарования (30%);

- 17% говорят о присутствии чувства «пустоты», подразумевая не только опустошенность души, а и отсутствие значимого человека в жизни, и то, что «нет рядом человека, о котором можно было бы заботиться, кому можно было бы посвящать, отдавать себя»;
- 12% респондентов, говоря об одиночестве, вместе с тем отмечают и переживание чувства «стыда, вины, неполноценности» или даже «ненависти к себе»;
- в 10% случаев переживание одиночества ассоциируется с такими чувствами, как «горе, тоска, печаль», а также «гнев и обида»;
- для 7% респондентов, причем только женщин, одиночество сопровождается чувством «жалости к себе»;
- и совсем небольшой процент респондентов указывают на присутствие чувств «страха» — 2% , ревности и зависти — также 2%.

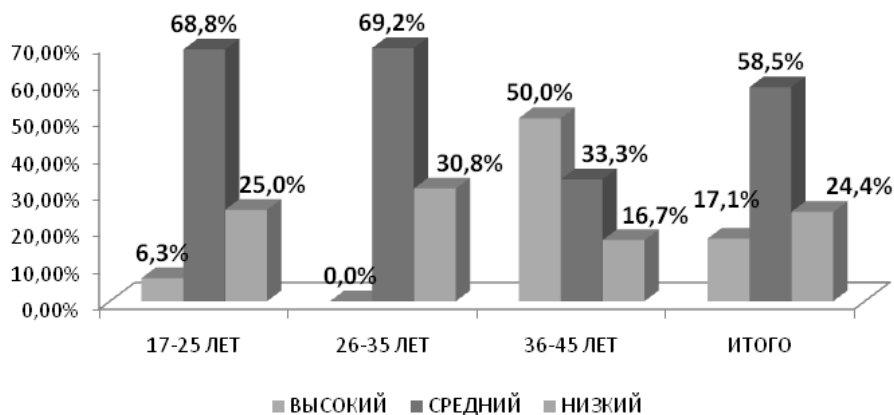
Что касается возрастных характеристик, то оказывается, что наиболее одинокими себя ощущают именно люди среднего возраста от 36 до 45 лет, 50% из которых переживают эту проблему очень остро по сравнению с другими возрастными категориями: 0% среди людей в возрасте 26-35 лет и 6,3% в возрасте 17-25 лет. На наш взгляд, связано это с чувством разочарования и даже горя, которые возникают у людей старшего возраста из-за неосуществившихся надежд на создание семьи. Данное предположение подтверждается и тем, что именно для людей этого возраста (36-45 лет) характерно переживание чувства тоски, печали и горя из-за одиночества (16,7%), что, например, совершенно не характерно для людей 17-25 лет.

Если говорить о гендерных особенностях в восприятии чувства одиночества мужчинами и женщинами, то значимые различия наблюдаются в переживании своей неполноценности, ущербности, стыда и зависти. Оказывается, 10% мужчин, причем только старше 35 лет, переживают эти чувства в связи со своей холостой жизнью, тогда как подобные чувства не переживает ни один процент женщин в любом возрасте. Однако такое чувство как «жалость к себе» в связи с одиночеством способны испытывать 10% женщин, причем преимущественно после 25 лет, тогда как мужчины не соотносят это переживание с одиночеством никогда.

В ходе исследования также ставилась задача выяснить показатели, детерминирующие уровень субъективного ощущения одиночества, такие как: степень вовлечённости человека в активную церковную деятельность или служение, особенности темперамента и наличие друзей. Как известно, наличие друзей значительно улучшает социальное самочувствие человека, лишает его чувства одиночества, которое, к сожалению, может приводить к депрессивным состояниям. С возрастом ещё больше обостряется потребность в близком друге, возникают особые моральные требования к дружеским взаимоотношениям: взаимная откровенность, согласие, чуткость, умение сохранять тайну, «родственность душ» — становятся все более значимыми факторами, определяющими взаимоотношения людей. Особенную значимость приобретают дружеские отношения среди верующих людей, которых роднят общие взгляды, ценности и вера.

В результате исследования оказалось, что 12% респондентов не имеют ни

## УРОВЕНЬ ОДИНОЧЕСТВА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА



одного человека, которого бы они считали своим другом, причём 40% из них имеют очень высокий общий уровень одиночества, и ещё 40% — средний. 17% респондентов имеют 6 и больше друзей, причём 71% из них не имеет проблем с одиночеством, что, впрочем, нами и прогнозировалось. На самом деле, как было выявлено в процессе исследования, люди, имеющие меньше друзей, чувствуют себя более одинокими, но, вместе с тем, они же имеют тенденцию обрывать и те незначительные связи, которые у них ещё есть.

Итак, на основании полученных результатов мы можем сделать следующий вывод: уровень субъективного восприятия одиночества имеет четкую обратную зависимость от количества друзей, т. е. чем больше у человека имеется настоящих друзей, тем больше вероятность, что такой человек не будет испытывать проблему с одиночеством. И наоборот: те люди, у которых нет или очень мало близких настоящих друзей, подверга-

ются в два раза большей опасности испытывать высокий или средний уровень одиночества. Как бы в подтверждение этого вывода приведем высказывание Френсиса Бэкона: «Тот, кто лишен искренних друзей, — поистине одинок».<sup>[4]</sup>

Одной из задач исследования было определить степень влияния на ощущение одиночества таких особенностей темперамента человека, как экстраверсия и интроверсия. Важно напомнить, что экстравертов или интровертов в чистом виде практически не бывает. Правомерно можно говорить только о степени выраженности экстра — или интроверсии в каждом человеке. Как известно, люди с интровертивной направленностью больше ориентированы на собственный внутренний мир: они стеснительные, спокойные, склонны к самоанализу, контролируют свои чувства, но могут быть склонны к тревожности, фрустрации. Такие люди, в основном, имеют меланхолические и флегматичные черты темперамента.

<sup>[4]</sup> <http://www.genialnee.net/talk/191>

В общем, полученные нами данные совпадают с результатами зарубежных исследователей относительно большей склонности интровертных личностей к переживанию одиночества, что свидетельствует о том, что сам субъект и его личностные особенности являются весомым фактором переживания одиночества.

*В-пятых*, наше исследование показывает, что существует обратная

корреляция между высоким уровнем участия верующих в церковном служении и их субъективным ощущением одиночества, т. е. доказано, что христиане, принимающие активное участие в служении, в среднем имеют значительно более низкий уровень одиночества, чем те, кто являются просто «прихожанами» церкви. Полученные данные отражены в Таблице 1.

*Таблица 1*

**Корреляция уровня одиночества и степени вовлечённости в служение**

Уровень одиночества	Степень вовлеченности в служение, %		
	Не в служении	Не регулярно, не активно	Регулярно, активно
Высокий	33,3	6,7	7,1
Средний	66,7	86,7	28,6
Низкий	0	6,7	64,3
<b>Итого:</b>	29,3	36,6	34,1

Как видно из Таблицы 1, практически треть людей, не занятых никаким регулярным служением в церкви (а их почти 30%), испытывают серьезные трудности с одиночеством, а ещё 66,7% из них страдают от одиночества периодически, тогда как низкий уровень одиночества для этой категории людей не присущ вообще (0%). Для сравнения необходимо отметить, что из тех людей, которые активно вовлечены в служение или участвуют в жизни церкви постоянно (а это 34% всей выборки), часть тех, кто имеет низкий уровень одиночества, равна 64,3%, по сравнению с 17,1% людей с высоким уровнем.

Таким образом, прослеживается стабильная обратная зависимость уровня одиночества от степени вовлечённости в служение, а именно: чем

больше христианин вовлечен в служение, тем меньше вероятность того, что он будет испытывать чувство одиночества.

Часто некоторые люди не считают себя одиночными, при этом являясь таковыми, так как испытывают трудности с рефлексией или осознанием того, что они на самом деле ощущают. Поэтому для определения типа одиночества и субъективного отношения респондентов к переживанию одиночества была взята следующая типология одиночества: духовное, эмоциональное, коммуникативное. Например, была осуществлена попытка установления корреляций между типами одиночества и такими факторами как пол и степень вовлечённости в служение. Результаты этого анализа приведены в Таблице 2.

**Корреляции видов одиночества в соответствии с полом респондентов**

Тип одиночества	Средний показатель уровня одиночества, %	
	Мужчины	Женщины
Духовное*	28	3
Эмоциональное	31	24
Коммуникативное*	42	24
Отношение к одиночеству*	23	13

\* Корреляции статистически достоверны, а связи значимы.

На основании полученных данных можно утверждать, что существуют некоторые существенные различия в том, какой тип одиночества преимущественно переживают мужчины и женщины. Во-первых, наглядно видно, что практически все средние показатели одиночества у мужчин выше, что ещё раз доказывает, что, в общем, мужчины больше страдают от одиночества, чем женщины. Во-вторых, бросается в глаза тот факт, что 28% мужчин по сравнению с 3% женщин переживают именно духовный тип одиночества, который можно определить как субъективное ощущение оставленности, отсутствия связи с Богом. Также в переживании коммуникативного одиночества показатели мужчин снова существенно превышают женские. К примеру, с фразой «мои отношения с другими людьми часто можно назвать поверхностными» соглашались 50% мужчин и только 19% женщин. Это говорит о том, что мужчины в своем общении с другими людьми предпочитают статусный подход и более осторожны в построении глубоких близких взаимоотношений. Также с утверждением «мне не хватает общения с представителями противоположного

пола» соглашались в два раза чаще мужчины, чем женщины, что свидетельствует о том, что в среднем у мужчин отрицательное, нетерпимое отношение к одиночеству выражается ярче, чем у женщин.

Также в ходе проведения факторного анализа оказалось, что у 33,3% христиан, не вовлеченных в служение, часто возникает ощущение, что «люди на самом деле не понимают их». У тех же, кто занят служением, такое ощущение практически не возникает. Оказывается также, что активным в служении людям в общем легче и заводить друзей: почти 43% из них ответили, что им никогда не трудно заводить друзей. А среди тех, кто не в служении, так смогли ответить только 16,7% респондентов. Кроме того, был сделан вывод, что чем выше вовлеченность христиан в церковное служение, тем реже они прибегают к пассивным, избегающим решения проблемы одиночества стратегиям, а чаще — к активным, способствующим преодолению чувства одиночества.

Итак, суммируя вышесказанное, мы можем увидеть обратную зависимость видов и уровней одиночества от степени активности христиан в цер-



ковном служении, т.е. чем больше человек участвует в служении, тем меньше он переживает тот или иной тип одиночества.

## Популярные стратегии преодоления одиночества

■ Определение объективных и субъективных критериев и факторов, детерминирующих переживание одиночества, является необходимым условием для понимания причин, лежащих в основании этого феномена. Однако «поставить диагноз» — это только полдела. Гораздо важнее определить эффективные стратегии преодоления одиночества в жизни современных христиан.

Реакцию человека на своё одинокое состояние можно разделить на активную и пассивную.<sup>[5]</sup> К активным стратегиям поведения относят: активное уединение; конструктивно-активные стратегии; социальные контакты. Пассивные стратегии бывают следующих видов: эмоциональное реагирование; избегающая пассивность; нездоровое пассивное поведение.

Итак, оказывается, что наиболее популярным среди христиан средством борьбы с одиночеством является стратегия «активного уединения» (73,2%), к которой относятся: «молитва, пост, поклонение Богу, чтение Слова» (48,8%); «прослушивание музыки» (26,8%); «анализ своего поведения и поведения других людей» (21,9%); прогулки на природе (17%).

Второй по частоте использования оказалась «конструктивно-активная

стратегия» (53,7%), к которой относятся такие элементы, как: «хобби, любимое дело» (42,6%), «служение, помощь другим людям» (33%), «сон как отдых» (17,6%) и «физические упражнения и спорт» (9,7%).

Далее, 48,8% христиан в ответ на появляющееся чувство одиночества предпочитают использовать «социальную стратегию», которая предполагает: «звонок другу», «общение с кем-то значимым», а также «активный поиск партнера, спутника жизни» (в том числе и через интернет), так как решение проблемы одиночества часто связывают с партнёром, способным «все понять». В этом случае акцент смещается с самого человека на «другого». Подобная стратегия одинокого человека обычно не способствует решению проблемы одиночества, а лишь обостряет ее. На самом деле важно понять ее душевные корни и изменить отношение к себе, к окружающим людям и обстоятельствам.

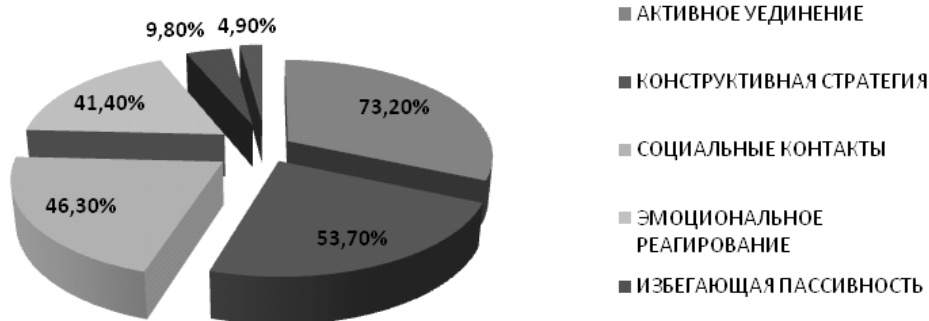
Приблизительно такой же процент людей ищет избавления от чувства одиночества в пассивных стратегиях, одной из которых является «эмоциональное реагирование» (41,4%).

К данной стратегии относят такой тип поведения как «предоставление выхода своим эмоциям через слезы, плач», и к ней прибегает 19,5% одиноких христиан. Например, один респондент в ответ на вопрос: «Когда приходит чувство одиночества, что ты делаешь?», — ответил: «Давлюсь слезами». Увлечение поеданием чего-нибудь вкусенького, переядание — вот реакция ещё 19,5% респондентов, в то время как другие 9,7% предпочитают пойти за покупками, чтобы если

<sup>[5]</sup> Rubenstein, C.M., and Shaver, P. The experience of loneliness. In: Peplau, L.A., and Perlman, D., edc. Loneliness: A Sourcebook of

Current Theory, Research and Therapy. New York: Wiley-Inter-science, 1982, p.85.

## ЧАСТОТНЫЙ АНАЛИЗ ТИПОВ КУПИНГОВЫХ СТРАТЕГИЙ



и не «побаловать себя чем-то новым», то «хоть посмотреть на витрины».

К такой стратегии как «избегающая пассивность» обращается менее 10% верующих. Данная стратегия включает в себя «пассивное ожидание, пока одиночество само пройдет» (14,6%), а также «просмотр фильмов, мелодрам, блуждание в сети интернет, чтоб убить время», а также «увлечение компьютерными играми» (4,8%).

Интересно, что использование интернета может быть как конструктивно-активной, так и пассивной реакцией на состояние одиночества, в зависимости от цели использования. Зарубежные исследования доказывают, что использование интернета для бесцельного брожения, развлечений и компьютерных игр является средством избегания проблем и показателем одиночества.<sup>[6]</sup> Обращает на себя внимание и тот факт, что те, уровень одиночества которых является незначительным, чаще обращаются за помощью и социальной поддержкой,

а те, уровень одиночества которых является большим, чаще чувствуют себя полностью изолированными и чаще применяют пассивные стратегии преодоления.<sup>[7]</sup>

К счастью, к «нездоровому типу коупинговых стратегий» обращается достаточно небольшой процент христиан (4,8%). Кроме различных видов деструктивного поведения (самоизоляция, злоупотребление медикаментами, алкоголем или наркотиками, месть, горечь, обида на Бога, суицидальные попытки, полное отрицание состояния одиночества), к данному типу относят и «погружение в мир иллюзий и фантазий». Такой «полет фантазии» выбирают 4,8% христиан, но его относят к пассивному деструктивному поведению, потому что оно не только не способствует решению проблемы одиночества, но и всячески усугубляет ее, искажая реальность и дополнительно воспалая в человеке плотские желания, которые, не находя выражения в реальной жизни, могут подталкивать христиана-

<sup>[6]</sup> Seepersad, S. (2001). Analysis of the relationship between loneliness, coping strategies and the Internet, Urbana, Illinois.

<sup>[7]</sup> Kraus, L. A., Davis, Mark H., Bazzini, Doris,

Church, Mary, Kirchman, Clare M. (Mar, 1993). Personal and Social Influences on Loneliness: The Mediating Effect of Social Provisions. Social Psychology Quarterly 56.1: 37-53.

нина ко греху или приводят его к ещё большей фрустрации.

С целью выяснить субъективное мнение респондентов о том, какой из подходов к решению проблемы одиночества они считают наиболее эффективным, в анкету было включено несколько открытых вопросов, подразумевавших свободное выражение мысли респондентами. В результате анализа полученных ответов, отраженных в Гистограмме 2, оказалось, что большинство респондентов самым эффективным подходом в решении проблемы одиночества считают углубление «близких отношений с Богом», подразумевая под этим «чтение, исповедание и размышление над Словом», «молитву в уединении с Богом», «поклонение».

Итак, по степени эффективности на первом месте совершенно справедливо стоит духовность (49%). Поддержание дружеских отношений считается также весьма эффективным способом избавиться от одиночества (46% респондентов). На третьем месте среди подходов находится «деятельность в соответствии со своими дарами и призванием» (29%), немного уступая «созданию семьи и близким отношениям в браке». Интересно, однако, что всего 24% неженатых и незамужних христиан видят создание семьи в качестве своего ответа на проблему одиночества. Возможно, это связано с тем, что многие христиане, участвующие в служении, видят в этом реализацию своих талантов; а может быть с тем, что с возрастом выйти замуж\жениться становится намного сложнее. Наименьшей популярностью среди верующих

пользуется подход «исправление своих негативных качеств» и «повышение самооценки».

Также здесь следует оговориться, что предложенные респондентами подходы к решению проблемы одиночества совсем не предполагают, что респонденты на самом деле применяют указанные стратегии в своей жизни. Далее мы рассмотрим, какую же стратегию преодоления одиночества можно считать действительно наиболее эффективной.

## Эффективная модель решения проблемы одиночества

■ В ходе практической части исследования была обозначена наиболее эффективная, с нашей точки зрения, модель преодоления проблемы одиночества, которая включает в себя параллельную работу одинокого верующего на нескольких уровнях.

### 1. Духовный уровень

Этот уровень предполагает возрастание в доверии и любви к Богу через искреннее признание своих желаний перед Богом, через поиск утешения в Нем, общение с Ним в молитве и Слове, поклонение и уединение.

Принимая во внимание, что в современном обществе люди всё больше сталкиваются с феноменом «одиночества в толпе» и, находясь среди людей — в суете и заботах, часто ощущают себя особенно одинокими, было установлено, что временное уединение, совмещённое с молитвой и изучением Писаний, является одним из наиболее эффективных методов борьбы с одиночеством и стрессом в жизни.<sup>[8]</sup>

<sup>[8]</sup> Clinton, T., Sibcy, G. (2002). Attachments: why you love, feel and act the way you do. Brentwood: Integrity Publishers.

Такая практика предполагает также отключенный мобильный телефон, интернет, радио, телевидение и временную добровольную изоляцию от людей. Как ни странно, такое уединение и молчание в конечном итоге помогает преодолеть чувство одиночества, потому что заставляют человека встретиться с реальным «собой», своими чувствами, страхами, уязвимостью, беспомощностью, и с Богом. В такой «пустыне» открываются новые «источники» откровения от Бога, которое придает смысл и направление жизни христианина. Ведь Иисус, будучи преданным, осмеянным, оплеванным и, наконец, распятым на кресте из-за грехов всего человечества, испытал все формы одиночества, которые только можно себе вообразить. Говоря по-человечески, Он был не понят, отвержен и поистине — одинок. Но самым страшным и болезненным переживанием было даже не это отвержение людьми, а чувство богооставленности, отверженности Богом-Отцом. Он Сам сказал: *«Боже Мой, Боже Мой! для чего Ты Меня оставил?»* (Мф. 27:46). Благодаря жертве Христа, это то одиночество, которое ни одному христианину не придется переживать, потому что Он Сам, Эммануил — Бог с нами, — сказал: *«Не оставлю вас сиротами; приду к вам»* (Ин. 14:18).

Особенное профилактическое действие имеет также и упрощение своего образа жизни — это духовная дисциплина, которая предполагает снижение ритма жизни и погони за материальными благами, не использование кредитных карточек, избегание походов на рынки и в торговые центры, на распродажи, покупка только необходимого для жизни, временное уменьшение объема и

темпа деятельности. Основная цель этих духовных упражнений — выделить время для сближения с Богом, восстановление отношений, потому что сумасшедший ритм, хаос, интенсивность современной жизни создают иллюзию полной продуктивной жизни, в то время как они на самом деле отдаляют нас от Создателя. Как сказал К.С. Льюис: «Каждый раз, когда мы ставим второстепенные вещи на первое место, мы теряем радость о Боге и о том, чем мы пытаемся заменить Его».

В условиях современного общества и ритма жизни временное уединение, молчание, упрощение своей жизни, наряду с традиционным изучением Писаний, постом и молитвой, просто необходимо использовать в борьбе с одиночеством для повышения качества духовной жизни верующих, для их приближения к Богу и обретения духовных сил так необходимых в исполнении Великого Поручения.

Этот уровень также предусматривает целенаправленное и сознательное избегание искушений физических и эмоциональных, на уровне воображения и фантазии, управление своими сексуальными желаниями и мыслями, что является ответственностью каждого благочестивого верующего: *«Ибо воля Божия есть освящение ваше, чтобы вы воздерживались от блуда; чтобы каждый из вас умел соблюдать свой сосуд в святости и чести, а не в страсти похотения, как и язычники, не знающие Бога»* (1 Фес. 4:3-5).

Вот почему важно избегать моментов, которые могут провоцировать появление сексуальных желаний (например таких, как просмотр мелодрам), и наполнять свои мысли Словом Божиим.

Здесь важно признавать, что вне зависимости от того, в браке человек или нет, он всегда будет иметь такие нужды, восполнить которые сможет только Бог.

## 2. Активный уровень

Мы пришли к выводу, что на данном уровне стратегия преодоления одиночества предполагает не столько поиск удовлетворения в какой-либо деятельности «заменителе» (спорте, карьере), сколько сознательное перенаправление своих внутренних сил и сексуальных желаний на творческое служение Господу, благодаря сублимации. А сублимация, в свою очередь, является эффективным средством в преодолении одиночества только благодаря личным, доверительным отношениям верующего человека с Богом.

Борьба с одиночеством на этом уровне предполагает целенаправленную деятельность христианина в соответствии со своими дарами и призванием, его активное участие в служении Богу в церкви. *«Служите друг другу, каждый тем даром, какой получил, как добрые домостроители много-различной благодати Божией»* (1 Пет. 4:10). В этом и заключается основная цель и удовлетворение в жизни.

Также важную роль в решении проблемы одиночества на этом уровне играет самообразование, повышение своего интеллектуального и профессионального уровней, занятие любимым делом (хобби), а также благотворительность, помощь другим, нуждающимся в утешении и заботе людям. Очевидно, что для эффективного преодоления одиночества необходимо посвящать больше времени познанию своего предназначения и роли в жизни, саморазвитию и служению.

## 3. Социальный уровень

Мы признаем и понимаем, что брак, даже счастливый, не является панацеей от одиночества, но, тем не менее, полученные в ходе исследования данные красноречиво говорят о том, что двоим все-таки «лучше, чем одному», потому что у них есть «доброе воздаяние» в их труде (Еккл. 4:9). Аналогично, как доказывают исследования, в преодолении одиночества принадлежность несемейного человека к группе людей, которая может понять и поддержать его на данном этапе жизни, — его друзья-христиане, церковь — занимают важнейшее место. Так и псалмопевец говорит: *«Отец сирот и судья вдов Бог во святом Своем жилище. Бог одиноких вводит в дом, освобождает узников от оков»* (Пс. 67:6-7). Безусловно, церковь должна быть этим домом, святым жилищем, где одинокие обретают семью.

Поэтому данный этап включает в себя совершенствование своих коммуникативных навыков, умение строить глубокие, доверительные взаимоотношения с другими людьми, а также поддержание этих связей. На данном этапе хотелось бы отметить важность активного участия христиан в социальных проектах церкви, поездках, открытость в завязывании новых знакомств, нового общения, в том числе и через интернет, как факторы, содействующие преодолению одиночества и созданию семьи.

## 4. Личностный уровень

На данном уровне важно осознание своих внутренних нужд и потребностей, формирование адекватной самооценки, основанной не на мнении людей или самой личности, но на том как оценивает её Бог в Писании,

реалистичного взгляда на себя, — все это трудно переоценить. Зачастую это означает изменение определенных качеств в себе самом, в своем характере, а также изменение отношения к своему безбрачному состоянию. Здесь необходимо осознание своей ценности как личности и целостности даже вне брака. Важно также оставить свой прошлый негативный жизненный опыт позади и прекратить идеализировать прошлое, когда доминирует фатализм и убежденность, что ничего хорошего впереди больше не будет.

### 5. Физический уровень

Этот немаловажный уровень в преодолении чувства одиночества

включает в себя такие аспекты, как: поддержание хорошей физической формы, занятие спортом, физические упражнения, отдых на природе, достаточный сон и хорошее здоровое питание. Не последнее место здесь занимает и работа над своей внешней презентабельностью, внешним видом.

В заключение можно сказать, что целенаправленная деятельность христианина на этих уровнях обеспечит преодоление состояния одиночества при условии его признания своего состояния и доверия Господу, потому что Он обещал: *«И вот, Я с вами во все дни до скончания века. Аминь»* (Матф. 28:20).

## Литература

- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., Christakis, N. A. (2009). Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 97, No. 6, 977-991.
- Clinton, T., Sibly, G. (2002). Attachments: why you love, feel and act the way you do. Brentwood: Integrity Publishers. — p. 300
- Rokach, A., & Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *Journal of Psychology*, 132, 107-127.
- Seepersad, S. (2001). Analysis of the relationship between loneliness, coping strategies and the Internet. University of Illinois at Urbana-Champaign, Urbana, Illinois.
- Sroka, V. (1978). One is a whole number. Victor Books. — p.70.
- Stott, J. (1999). Our social and sexual revolution: Major issues for a new century. Third edition. Baker Books, p.252.
- Абраменкова В. В. Проблема отчуждения в психологии [Текст] / В. В. Абраменкова // Вопросы психологии, 1990. — №1. — С. 5-12.
- Гриценко В. А. Феномени відчуження та самотності сучасної людини [Текст] / В. А. Гриценко // Філософія і політологія в контексті сучасної культури. Науковий журнал. Вип. 1 (1) / За ред. П. І. Гнатенко та ін. — Дніпропетровськ: ДНУ, 2011. — С. 89-93.
- Кон И. С. Многоликое одиночество [Текст] / И. С. Кон // Знание — сила. — 1986. — № 12. — С. 40-42.
- Кьеркегор С. Страх и трепет [Текст]. — М., 1993.
- Пепло Л. Э. Одиночество и самооценка [Текст] / Л. Э. Пепло, М. Мицели, Б. Мораш // Лабиринты одиночества; сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. — М., 1989. — С.169-191.
- Пузанова Ж. В. Социологическое измерение одиночества: дисс. док. социол. наук : 22.00.01 / Пузанова Жанна Васильевна. — М., 2009. — 298 с.
- Садлер У. А. От одиночества — к аномии [Текст] / У. А. Садлер, Т. Б. Джонсон // Лабиринты одиночества: пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. — М.: Прогресс, 1989.
- Советский Энциклопедический словарь. Ред. Прохоров А.М. — М: Советская энциклопедия, 1982. — С. 1278.