

Федеральное агентство по образованию
Саратовский государственный университет им.Н.Г.Чернышевского
Факультет психологии

Диагностические показатели одиночества

Выполнила студентка
4 курса, 452 группы
Алефиренко Е.В.

Саратов 2011

Вопросы

- Диагностика субъективных показателей одиночества
- Как отдельный человек переживает одиночество
- Как проявляется субъективное ощущение данного состояния
- Актуальность исследования одиночества в наше время
- Одиночество и его психологическая характеристика
- Методы исследования данного состояния

Цель исследования: выявление связи между осмысленностью жизни и субъективным ощущением одиночества.

Задача исследования: проведение методик, на основе результатов которых будет сделан вывод о том, существует ли связь между осмысленностью жизни и субъективным ощущением одиночества.

Субъективное переживание
человеком одиночества

Одиночество личности является одной из актуальнейших проблем нашего времени. Проблема определения одиночества связана с многообразием трактовок этого понятия у разных исследователей: чувство одиночества и социальная изоляция; болезненное переживание вынужденной изоляции добровольное уединение, связанное с экзистенциальным поиском.



Интересно, что наибольший процент одиноких людей дают... большие города. Жизнь в мегаполисе разъединяет его жителей, а не сближает. По статистике в любом крупном городе очень малый процент коренных (в третьем-четвертом поколении) горожан. Все остальные - мигранты: то есть те, кто когда-то перебрался в большой город из других мест. И пусть даже они всю жизнь прожили в этом городе, пусть даже коренными горожанами стали их дети и внуки - все равно люди в семьях хранят традиции и устои, которые впитали с молоком матери на 'земле предков'. И эти традиции передают своим потомкам. То есть следующие поколения воспитываются в духе тех мест, откуда когда-то прибыли их деды и отцы. Но в каждой деревне, в каждом поселке и городке есть свои установленные нормы поведения, свой диалект, свой язык жестов и поступков, понятный только местным жителям... Поэтому у многих горожан возникают трудности с общением, с нахождением адекватного партнера. А в результате большие города побивают все рекорды по количеству одиноких людей.

Одиночество опасно тем, что его очень часто не замечаешь, пока не останешься наедине с самим собой ночью в пустой квартире. Точно так же, как в дневной круговерти мы забываем, к примеру, о зубной боли. А вот ночью, когда нас ничего не отвлекает, ощущаем, как проклятый зуб ноет и ноет, просто спасу нет!.. Точно так же люди не чувствуют своего одиночества до тех пор, пока не закончится рабочий день: но когда опустеют улицы, разбегутся по своим домам друзья-приятели, замолчит телефон - вот тогда волей-неволей придется столкнуться с собственной неприкаянностью... Поэтому и появились в городах ночные клубы, где можно продолжить общение после рабочего дня, чтобы хоть на время избавиться от гнетущего чувства одиночества. Существует и еще одно специфически городское явление - так называемый 'вечерний звон': горожане патологически перегружают телефоны вечером. Вообще, телефон в крупном городе - не столько средство сообщения, сколько средство общения. И одна из наиболее важных мер профилактики депрессий и суицидов жителей 'каменных джунглей' - обязательное наличие телефона в каждой квартире.

Но одиночество - не всегда зло. Есть ситуации, когда людям (одним реже, другим чаще) просто необходимо побыть наедине с собой. И о проблеме одиночества можно говорить тогда, когда это состояние затягивается вопреки вашему желанию - иными словами, когда от одиночества человек начинает страдать. В обычной психологии есть понятие 'сенсорная депривация' (или эмоционально-информационный голод). Если человек лишен необходимого ему по структуре личности количества общения, необходимых жизненных впечатлений, у него могут возникнуть проблемы и психологического, и психиатрического, и соматического характера. Все потому, что он самым натуральным образом голодает по общению, по информации.



Проблема одиночества занимает не только умы простых людей. На протяжении столетий ее изучением занимались (и продолжают заниматься) философы, богословы, ученые и писатели. Даже несмотря на относительно небольшой срок существования психологии как обособленной науки, почти в каждом из ее направлений можно найти связанные с одиночеством концепции, теории и исследования.

Один из представителей психоанализа Зилбург различал одиночество и уединенность. Уединенность считал он суть «нормальное» и «преходящее умонастроение», возникающее в результате отсутствия конкретного «кого-то».

Одиночество же - это непреодолимое, неприятное (оно как «червь» разъедает сердце), константное ощущение.

Зилбург считает, что причинами одиночества являются такие черты личности как нарциссизм, мании величия и враждебность, а также стремление сохранить инфантильное чувство собственного всемогущества. Такая нарциссистическая ориентация начинает формироваться в детском возрасте, когда ребенок вместе с ощущением радости быть любимым испытывает потрясение, вызванное тем, что он - маленькое, слабое существо, вынужденное ждать удовлетворения своих потребностей от других.

Актуальность исследования
одинокчества

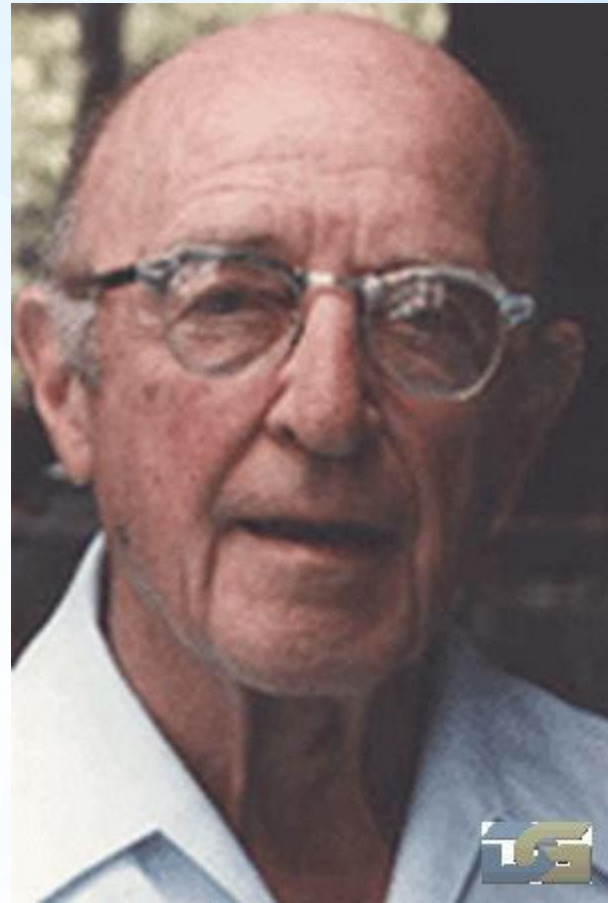
Проблема одиночества занимает не только умы простых людей. На протяжении столетий ее изучением занимались (и продолжают заниматься) философы, богословы, ученые и писатели. Даже несмотря на относительно небольшой срок существования психологии как обособленной науки, почти в каждом из ее направлений можно найти связанные с одиночеством концепции, теории и исследования.

Один из представителей психоанализа Зилбург различал одиночество и уединенность. Уединенность считал он суть «нормальное» и «преходящее умонастроение», возникающее в результате отсутствия конкретного «кого-то».

Одиночество же - это непреодолимое, неприятное (оно как «червь» разъедает сердце), константное ощущение. Зилбург считает, что причинами одиночества являются такие черты личности как нарциссизм, мании величия и враждебность, а также стремление сохранить инфантильное чувство собственного всемогущества. Такая нарциссистическая ориентация начинает формироваться в детском возрасте, когда ребенок вместе с ощущением радости быть любимым испытывает потрясение, вызванное тем, что он - маленькое, слабое существо, вынужденное ждать удовлетворения своих потребностей от других.

Согласно Роджерсу, одиночество - это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном «Я». Если разделить процесс возникновения одиночества на 3 этапа и схематически представить его, то получится следующая картина:

- 1) Общество влияет на человека, вынуждая его вести себя в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами;
- 2) Из-за этого возникают противоречия между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми, что приводит к потере смысла существования;
- 3) Индивид становится одиноким, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному «Я», он, тем не менее, думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других.



В наше время актуальность исследования одиночества, как состояния, значительно возросла. Появилось много проективных методик, опросников, позволяющих диагностировать уровень данного состояния, выявить взаимосвязь с другими психическими процессами человека и т.п.

В настоящее время состояние одиночества все больше и больше встречаемое явление. «Каменные джунгли», т.е. большие города-мегаполисы, в котором живет огромное количество людей, поэтому уровень межличностного общения значительно снижается, а большее время уделяется общению в коллективе, где человек в большинстве случаев ощущает себя одиноким.

Подростки, в силу своего переходного возраста, также часто переживают данное состояние.

Все это является огромной почвой для исследования, а также может способствовать помощи людям, которые наиболее остро ощущают потребность в общении.

Одиночество и его психологическая характеристика

Можно выделить два термина одиночества: интроверт - это вещь в себе, он обращен внутрь собственной личности, а экстраверт постоянно стремится быть на людях (для таких, как говорят, на миру и смерть красна). Одиночество в толпе на самом деле возможно только для интроверта: экстраверт быстренько сойдется практически с каждым, и что важно, его вполне удовлетворит довольно поверхностное знакомство. Именно экстраверт чаще разговаривает с незнакомыми людьми в транспорте, именно экстраверту проще всего познакомиться на улице - потому что он вовсе не претендует на глубокое и долгое общение. Ему важна смена впечатлений, и пока вокруг него есть люди - от одиночества он страдать не будет. Более того, ему по большому счету даже не обязательно заводить разговор - достаточно того, что столько людей просто на него смотрят!

А вот интроверту важно иметь одного-двух 'верных друзей', желательно таких же по характеру, как он. У таких 'приятелей' сам процесс общения иногда проходит довольно интересно: они сидят в одной комнате (или дышат с двух концов провода в телефонную трубку) - и молчат. Это они общаются. И им такого общения вполне хватает - им ведь важен не сам разговор, а ощущение того, что друг рядом. Важно знать, что есть сама возможность другу позвонить - а собственно звонить и не обязательно. Именно поэтому интроверты начинают чувствовать себя одинокими, когда теряют по тем или иным причинам своего проверенного друга - а нового знакомого, столь же близкого, завести быстро им очень трудно, а иногда и вообще не получается. Ведь в отличие от экстраверта, который найдет общение везде, где есть хоть какие-то люди, интроверту установить взаимопонимание сложно.

Но, как известно, чистых экстравертов и интровертов не бывает. Все мы в той или иной степени 'смешанные'. Именно поэтому практически все люди в той или иной ситуации хоть раз да ощущали свое одиночество...

Ребенок появляется на свет без чувства одиночества. Конечно, он возмущен тем, что его изгнали из внутриутробного рая, и первое, что он делает, издает крик возмущения. Но это еще не чувство одиночества. В первые годы своей жизни он окружен материнской заботой, он играет с детьми и не испытывает чувство одиночества. Он слит с окружающей средой и себя называет в третьем лице. И только тогда, когда он называет себя «Я», он начинает понимать, что он не такой, как другие, у него формируется система отношений, т. е. характер. Вот тогда-то и появляется чувство одиночества. При правильном воспитании, когда ребенок может свободно - развиваться, это чувство не так выражено. Но при формировании невротического характера, когда родители сдерживают развитие ребенка в направлении его способностей и заставляют делать то, что не соответствует его внутренней природе (например учат музыке при отсутствии музыкальных способностей), возникает состояние эмоционального напряжения, которое связано с тем, что с одной стороны он любит родителей за то, что они дают ему все необходимое, с другой стороны, он испытывает к ним чувство вражды за сдерживание реализации его желаний.



Какие же формы общения могут решить проблемы одиночества?

Все те, которые способствуют личностному росту. Их не так много: учеба, творческая деятельность, физическая культура. Человек становится самодостаточным, и общается он не для того, чтобы взять, а для того, чтобы отдать. В результате успешной учебы приобретаются знания, которыми хочется поделиться. Эффективная творческая деятельность получает соответствующую оценку. В результате люди сближаются. Ученик благодарен учителю за полученные знания, учитель признателен ученику за то, что тот усвоил его идеи и продолжает их развивать. Сотрудники, вместе сделавшие важное открытие, вместе выполнившие важную работу, навсегда становятся близкими друг другу. И даже если после этого они много лет не видятся, они все равно есть друг у друга. Таким образом, достигается так называемая трансцендентная, космическая связь людей. А если ты знаком с трудами гениев прошлого и можешь представить себе развитие будущего, то тогда ты связан со всей Вселенной. И если ты в этом мире сделал что-то существенное, то даже после телесной смерти остается твой дух. И если ты все время занят своим личностным ростом, тебе просто некогда думать о смерти. Кроме того на пути личностного роста тебя ждут встречи с интересными людьми, и тогда тебя может посетить Любовь. И хотя твое одиночество остается при тебе, вспоминать о нем тебе некогда!



Спасибо за внимание!