

Саратовский государственный университет

Им. Н.Г.Чернышевского

Факультет психологии

# Презентация на тему: «Одиночество в жизни человека»

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

Саратов 2011

# Одиночество в жизни человека

## Вопросы:

- Что такое одиночество?
- Почему оно возникает?
- Как каждый человек переживает данное состояние?

Как часто чувство одиночества мы пытаемся избежать того, что, в сущности, помогает нам жить. Люди веками пытались избежать одиночества или привыкнуть к нему. Несогласный – проклинал одиночество, смирившийся – не замечал, мудрый – наслаждался. Одиночество существовало, и значит оно необходимо. Чувствовать себя одиноко можно и наедине с собой, в толпе людей и даже рядом с любимым человеком. Чувство одиночества зависит не от того, есть ли рядом с вами близкий человек или нет, оно зависит от структуры личности.



## Кто чаще чувствует себя одиноко?

Если разделить людей на интровертов и экстравертов, то упрощенно можно сказать так: интроверт - это "вещь в себе", он обращен внутрь собственной личности, а экстраверт постоянно стремится быть на людях. Одиночество в толпе возможно только для интроверта. Экстраверт быстро найдет общий язык практически с любыми мужчинами и женщинами и будет удовлетворен поверхностным знакомством. Экстраверту проще познакомиться на улице, подойти к незнакомому человеку и начать разговор – ведь он не стремится к глубокому и долгому общению. Ему важна смена впечатлений, и пока вокруг него есть люди - от одиночества он страдать не будет. Интроверту же важно, чтобы рядом был любимый человек. Интроверту важен не столько разговор, сколько знание того, что у него есть близкий друг, с которым можно поговорить, и которому можно позвонить в трудную минуту. В отличие от экстраверта, который найдет новые знакомства и общение, где есть люди, интроверту сложно установить взаимопонимание. Но как известно, чистых экстравертов и интровертов не бывает. Любой человек имеет качества интроверта и экстраверта; важна пропорция. Поэтому практически каждый человек хоть раз да ощущал свое одиночество.

Интересно отметить, что большие города побивают все рекорды по количеству одиноких людей. Большой город разъединяет людей, а не сближает.

## Одиночество - откуда оно?

В первые годы своей жизни ребенок окружен материнской заботой, он играет с детьми и не испытывает чувства 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, чувство одиночества 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 то, что они не дают ему реализовать свои желания. Враждебность к родителям не допускается в сознание ребенка и возникает тревога, но и тревога вытесняется в бессознательное. Начинают формироваться различные психологические защиты, одна из которых — социально приемлемая роль. В сознании остается чувство одиночества, ненужности и непонимания, которые потом могут сопровождать ребенка в течение всей его жизни, даже если вокруг много людей.

**Какое же общение может решить проблему одиночества?** Общение, которое способствуют личностному росту. Взаимодействуя с другими, важно общаться не для того, чтобы взять, а для того, чтобы отдать. Такое общение происходит в учебе, творчестве, сотрудничестве.

Одиночество опасно тем, что его очень часто не замечаешь, пока не останешься наедине с самим собой ночью в пустой квартире. В свете рабочего дня одиночество не ощущается, о нем забывают, а вот когда ночь накрывает город, становится темно, пустеют улицы, разбегаются по своим домам друзья, перестает звонить телефон - вот тогда мы сталкиваемся лицом к лицу с одиночеством. Конечно, можно пойти в ночной клуб и продолжить пустое общение с малознакомыми людьми, но это не решит проблему одиночества. Вы просто на время убежите от себя. Важно помнить, что одиночество - не всегда зло. Есть ситуации, когда просто необходимо побыть наедине с собой, чтобы восстановиться и обрести контакт с собой. Но когда одиночество затягивается вопреки желанию, когда от одиночества человек начинает страдать, тогда можно говорить о проблеме одиночества. Если человек лишен необходимого ему количества общения и необходимых жизненных впечатлений, у него могут возникнуть проблемы психологического и соматического характера. Стресс от одиночества - это проявление нехватки близких друзей, теплого общения, новой информации и впечатлений.

Как бороться с одиночеством? Как избавиться от одиночества? Как быть когда остался один?

одиночество...

**Одиночество** - это когда забываешь звук собственного имени,

потому что никто его не произносит...

**Одиночество** - это когда те, кого ты любишь,

счастливы без тебя...

**Одиночество** — это, когда тебе некому сказать,

что ты одинок...





Одиноким людям свойственно недолюбливать других, особенно общительных и счастливых. Это – их защитная реакция, которая в свою очередь, мешает им самим устанавливать добрые отношения с людьми. Предполагают, что именно одиночество вынуждает некоторых людей злоупотреблять алкоголем или наркотиками, даже если они сами себя не признают одинокими.

Одиноким человеком характеризуется исключительной сосредоточенностью на самом себе, на своих личных проблемах и внутренних переживаниях. Ему свойственна повышенная тревожность и боязнь катастрофических последствий неблагоприятного стечения обстоятельств в будущем.

Общаясь с другими людьми, одинокие больше говорят о самих себе и чаще, чем другие, меняют тему разговора. Они также медленнее реагируют на высказывания партнера по общению.

Таким людям свойственны специфические межличностные проблемы. Они легко раздражаются в присутствии других людей, повышено агрессивны, склонны к излишней, не всегда оправданной критике окружающих, нередко оказывают психологическое давление на других людей. Одиноким мало доверяют людям, скрывают свое мнение, нередко лицемерны, недостаточно управляемы в собственных поступках.

Одиноким людям не могут по-настоящему веселиться в компаниях, испытывают затруднения, когда им необходимо кому-то позвонить, договориться о чем-то, решить какой-либо личный или деловой вопрос. Такие люди повышено внушаемы или чрезмерно упрямы в разрешении межличностных конфликтов.

Имея неадекватную самооценку, одинокие люди или пренебрегают тем, как их воспринимают и оценивают окружающие, или непременно стараются им понравиться. Одиноким людям особенно волнуют проблемы, связанные с личной общительностью, включая знакомства, представление другим людям, со-участие в разных делах, раскованность и открытость в общении.

Одиноким людям в большей степени считают себя менее компетентными, чем неодиноким, и склонны объяснять свои неудачи в установлении межличностных контактов недостатком способностей. Многие задачи, связанные с установлением интимных отношений, вызывают у них повышенную тревожность, снижают межличностную активность. Одиноким людям менее изобретательны в поисках способов решения проблем, возникающих в ситуациях межличностного общения.

Установлено, что одиночество зависит от того, как человек к себе относится, т.е. от его самооценки. У многих людей чувство одиночества связано с явно заниженной самооценкой. Порождаемое ею ощущение одиночества нередко приводит к появлению у человека чувства непригодности и никчемности.

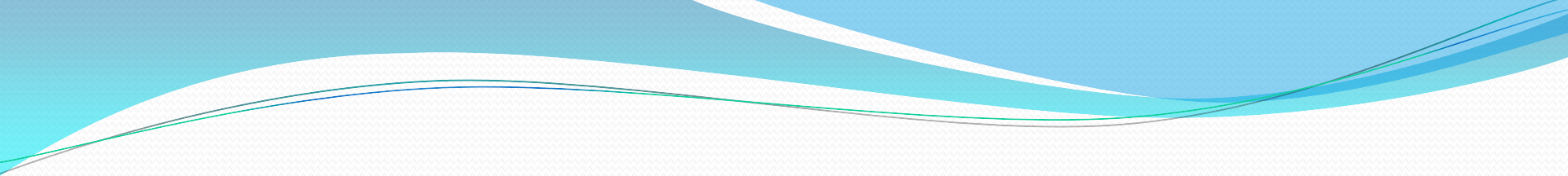
В западной культуре, ориентированной на индивидуальный успех, одиночество рассматривается как условие становления личности, определяющее ее обособление. Одним из постулатов в американской культуре является способность личности переносить одиночество, при этом не приветствуется, чтобы человек производил на других впечатление одинокого. С одной стороны, принцип индивидуального успеха имеет ряд преимуществ, стимулируя уверенность в себе, собственных силах и т.п., с другой стороны, эмоциональная сдержанность при этом способствует возведению межличностных барьеров, препятствующих взаимопониманию, а отсюда и состояние одиночества.

Проблемы одиночества часто сопровождаются состояниями грусти, печали, слезами, пустотой и тоской. Как избавиться от одиночества? Обрести гармонию с внешним и внутренним миром? На эти вопросы можно получить ответы на личном приеме у практического психолога. Ведь проблема одиночества - это явление, все более часто встречающееся в современном мегаполисе, когда большой город не способствует развитию близких доверительных отношений, как с соседями, так и с коллегами по работе.



Вместе с тем, у проблемы одиночества имеются не только отрицательные аспекты. Дело в том, что при всех плюсах общения, социальных контактов, социальной активности человек нуждается в определенном времени, чтобы побыть наедине с собой, собственными мыслями и переживаниями; это особенно актуально в подростковый период. Эту потребность испытывают не только представители творческих профессий (художники, писатели и т.д.) и ученые, но и обычные люди. Ее учитывают и воспринимающие человека как неотъемлемую часть общности восточные культуры, предполагая её удовлетворение через углубленное самопознание и медитацию.





**Благодарим за  
внимание!**