

**Тема доклада:
"Дефицитное общение"**



План доклада

- Что такое одиночество?
- Типы и классификация одиночества
- Причины одиночества
- Отчужденность
- Заключение



Что такое одиночество?



Одиночество – это эпизодически острое ощущение беспокойства и напряжения, связанное со стремлением иметь дружеские или интимные отношения.

Типы одиночества

Выделяют несколько **типов** одиночества:

- 1) *космическое* – соотнесенность человека с природой и миром, самоотчужденность;
- 2) *культурное* – потеря связи с культурным наследием, разрыв поколений;
- 3) *социальное* – отторжение значимой группой, результатом может быть отторжение и депрессия;
- 4) *межличностное* – неудовлетворенность сложившимися отношениями.

Космическое ОДИНОЧЕСТВО



Это чувство с необычайной силой выразалось у некоторых групп в индустриальных урбанизированных обществах. Оно также обнаруживается у людей, которые занимаются экологией и восстановлением взаимоотношений человека и природы.

Космическое одиночество может относиться и не ко всей природе, а лишь к какой-то её части. Например, некоторые люди особенно одиноки, когда чувствуют свое отдаление от объекта их интереса; они тоскуют по своей земле, как другие люди могут скучать по семье или друзьям, с которыми они разучены.

Культурное ОДИНОЧЕСТВО



История Соединенных Штатов Америки особенно богата выражениями этого типа одиночества. В XIX веке во время волн иммиграции многие переселенцы переезжали в эту страну группами, которые включали ближайших родственников, друзей и знакомых из родных городов и деревень. Они были окружены любящими их людьми, что очень важно для каждого человека, но они были глубоко одиноки.

Культурное одиночество проявляется также в малых группах, когда люди ощущают, что их связь с собственным культурным наследием порвана или что общепринятая культура неприемлема для их внутреннего мира. Данный тип одиночества существует в обществах, где происходят бурные социальные изменения.

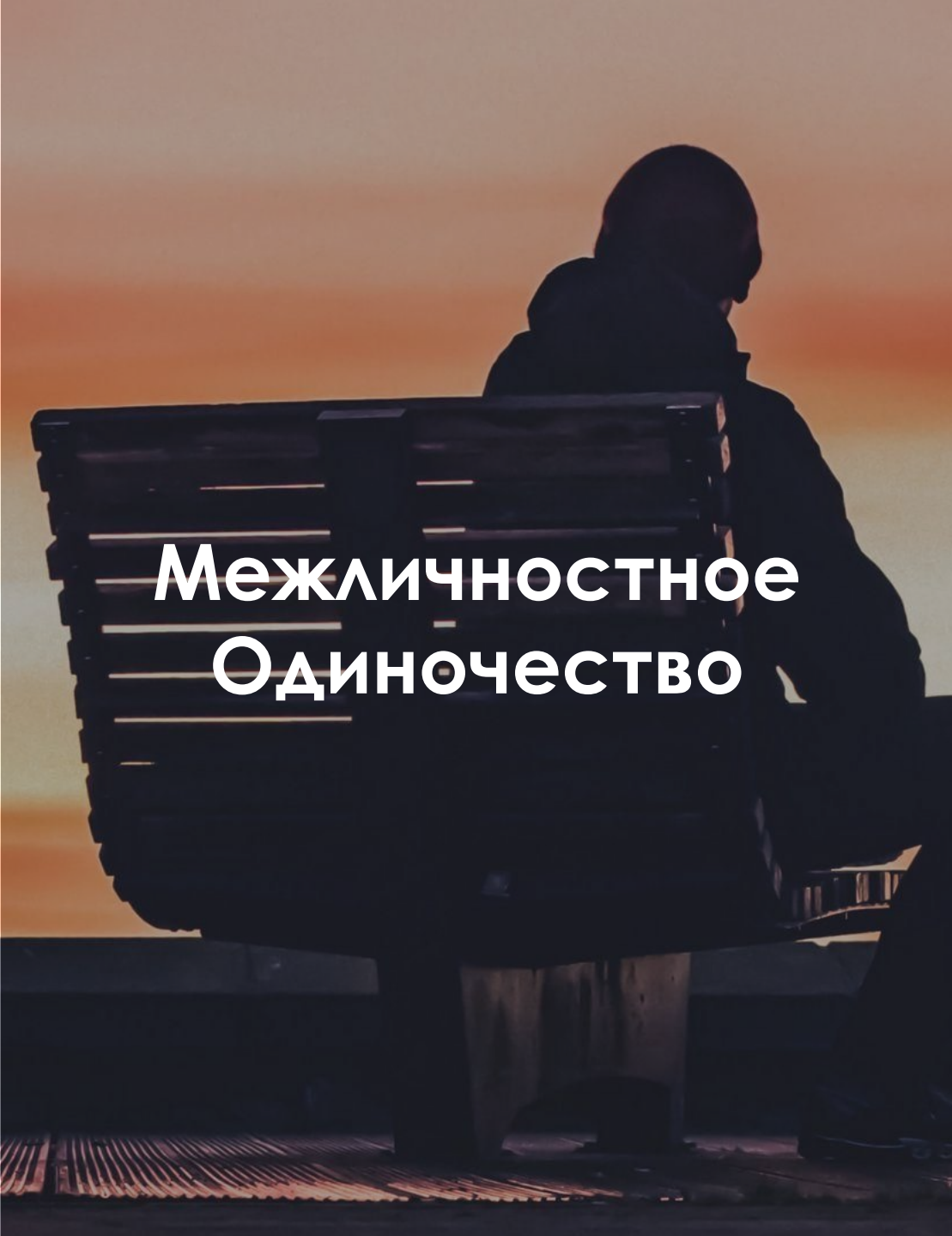
Социальное ОДИНОЧЕСТВО



Понятие «социальное» в первую очередь применимо к особым группам в обществе, а не к самому обществу в целом. Особенно острые его формы обозначены такими понятиями социальной изоляции, как изгнание, неприятие.

В примерах космического и культурного одиночества индивид ощущает, что потеряна связь, сопричастность; в социальном измерении одиночества человек очень остро чувствует, что его оттолкнули, покинули, исключили, не допустили или же не оценили.

Этот вид одиночества чаще всего появляется, когда роли индивидов не учтены; например, когда человек уволен, исключен из команды, не принят в колледж, клуб или на работу в понравившуюся ему фирму и т.д.

A person is sitting on a dark wooden bench, seen from behind, looking out over a sunset. The sky is a mix of orange and yellow, and the person's silhouette is dark against the light background. The text 'Межличностное Одиночество' is overlaid on the left side of the image in white, bold, sans-serif font.

Межличностное Одиночество

Межличностное одиночество обычно выступает в тесной связи с социальным одиночеством, но связано с отвержением или непониманием, неприятием каким-либо конкретным человеком.

Классификация эмоционального одиночества

- безнадежное одиночество;
- периодически и временно одинокие люди;
- пассивно и устойчиво одинокие люди;
- люди не одинокие (не испытывающие этого чувства).

Причины одиночества

- Большую роль в возникновении чувства одиночества играет застенчивость и невозможность адаптироваться.
- Субъективная удовлетворенность отношениями – фактор более значимый, чем количество друзей и частота контактов с ними. Чувство одиночества не уменьшается при интенсивном общении, оно может сократиться и даже исчезнуть лишь в доверительных отношениях с ощущением эмоциональной и человеческой близости партнера.
- Одиноким, не находя друзей, становится аутистичным, чрезмерно закрытым, отчужденным. Человек, выпадающий из привычных, сложившихся социальных связей (при переезде, смене работы, жительства, распаде семьи), свою временную отъединенность может переживать как глобальное одиночество, как личностный крах, может впасть в депрессию.

**отъединенность - замкнутость, изолированность, обособленность, отгороженность, отделенность.*

Причины одиночества, выделенные Джеффри Янгом

Неспособность переносить вынужденное уединение.

Низкое самоуважение («Меня не любят, Я – зануда»).

Социальная тревожность (боязнь насмешек, осуждения, чувствительность к чужому мнению).

Коммуникативная неуклюжесть, неумелость.

Недоверие к людям (изоляция, разочарование).

Внутренняя скованность (неспособность раскрыться).

Поведенческий компонент (постоянный выбор неудачных партнеров).

Страх перед соперником, страх быть отвергнутым.

Сексуальная тревожность (невозможность расслабиться, чувство стыда, тревоги).

Страх перед эмоциональной близостью.

Неуверенная пассивность, нет инициативы, не уверен в своих желаниях.

Нереалистические притязания (все или ничего, выбор по образцу)

Отчужденность



Отчужденность проявляется как чувство бессилия перед повседневными проблемами, чувство бессмысленности происходящего; отъединенность, охлаждение и разрыв с ближайшим окружением, выпадение из социальных связей.

Это состояние сопровождается апатией и аполитичностью, отказом от дружеского и товарищеского общения, недоверием к искренности и бескорыстности людей, дефицитом теплого сердечного общения. Даже если широкие дружеские связи еще сохраняются, человек нередко тяготится ими и постепенно сокращает контакты.

Заключение

A black and white photograph showing the silhouette of a person sitting on a chair, looking out over a body of water. The person is on the left side of the frame, and the water extends to the horizon. The lighting is soft, suggesting a sunset or sunrise.

Одиночество, испытываемое человеком на протяжении длительного времени, истощает его жизненные силы, разрушает личность и приводит к различным нервно-психическим расстройствам. Чтобы оказывать реальную психологическую и психотерапевтическую помощь одиноким людям, необходимо знать специфические проблемы конкретной личности.