

«Как жить с одиночеством» Гребень Наталия Федоровна

<http://www.lovebody.ru/pi-Kak-zhitj-s-odinochestvom/LoveBody.html>

Одиночество отнюдь не редкость, не какой-то необычный случай, напротив, оно всегда было и остаётся главным и неизбежным испытанием в жизни человека.
Т.Вульф

Тема одиночества будоражила умы учёных и обывателей с давних времён, и, несмотря на бурное развитие информационных технологий, она продолжает быть актуальной и сегодня. Исследователи сходятся на том, что одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от сообщества людей, истории, семьи, природы, культуры. Причём современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного вынужденного общения в кругу семьи, среди коллег по работе или учёбе, в ходе профессиональной деятельности, среди приятелей. О том, что же такое одиночество и как с ним совладать и пойдёт речь в данной статье.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Проблема одиночества остаётся актуальной во все времена отчасти и потому, что люди не пытаются её разрешить. Они предпочитают бежать от одиночества, вступая в случайные знакомства, поддерживая формальные отношения с родственниками и друзьями, нагромождая себя различными делами, служебными и семейными обязательствами. На самом-то деле, надо не бежать от одиночества, а найти свободное время, сесть и поразмышлять, что можно сделать, чтобы преодолеть или уменьшить своё чувство одиночества. Нижеследующие рекомендации помогут определиться в выборе своего пути решения данной проблемы:

- помните, что большинство людей бывают одинокими в тот или иной момент своей жизни, **и ничего страшного в этом нет**;
- извлеките пользу из испытанного одиночества: вы смогли стать более уверенными в себе, осознали смысл своей жизни, поняли свои новые цели отношений с обществом, друзьями, любимыми — с теми, с кем произошёл разрыв отношений;
- **станьте чуть более дружелюбными**: приложите усилия к тому, чтобы заговорить с родителями, одноклассниками или однокурсниками, коллегами по работе, искренне поинтересуйтесь их переживаниями;
- займитесь любимым делом: почитайте интересную книгу, начните что-нибудь писать, послушайте музыку и потанцуйте, займитесь физическими упражнениями и прочее;
- возобновите общение с интересными для вас людьми;
- **станьте ярче**, привлекательнее: измените причёску, купите или сшейте новую одежду, перейдите на диету, займитесь физкультурой, усовершенствуйте свои социальные навыки (станьте уверенными в себе, развейте у себя коммуникативные или лидерские способности, обучитесь методам саморегуляции);
- подумайте о том, что у вас получалось всегда на «отлично» (спорт, учёба, домашнее хозяйство, искусство и т.д.), чтобы в дальнейшем перейти к активным действиям;
- акцентируйте внимание на ваших положительных качествах (задушевность, глубина чувств, отзывчивость и т.п.) и сделайте что-нибудь полезное для кого-то, как это делала героиня одноимённого французского фильма «Амели»;
- найдите новые способы встречаться или общаться с людьми: вступите в клуб или секцию по интересам, пойдите на танцы или дискотеку, примите участие в диспуте или ток-шоу, найдите своего единомышленника в сети Интернет;

- воспользуйтесь помощью психолога-специалиста и пройдите тренинг по преодолению чувства одиночества.

ЧТО ТАКОЕ ОДИНОЧЕСТВО?

Одиночество — это психическое состояние и ощущение человека, находящегося в условиях реальной или мнимой коммуникативной депривации (изоляция от др. людей, отсутствие значимого общения, недостаточность общения и др.). В основном проявляется в трёх формах: обыденной, экстремально-ситуативной и искусственной (экспериментальной и лечебной). На психологическом уровне одиночество сопряжено с такими эмоциональными реакциями как грусть, тоска, скука, неудовлетворённость, подавленность, тревожность, страх, изолированность и ведёт к изменению личностных особенностей человека.

Принято различать одиночество как состояние вынужденной изоляции и как стремление к одиночеству, потребность в нём.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Причины возникновения одиночества весьма разнообразны. Их можно подразделить на внешние и внутренние. Внешние — это независящие от человека причины, такие как вдовство, развод или разрыв личных отношений, тюремное заключение, смена места жительства и т.п. В подобных случаях одиночество зарождается вследствие внезапно возникающей полной или частичной эмоционально-психологической изоляции человека от людей, составляющих привычный круг общения. Внутренние причины связаны с особенностями личности, склонной к переживанию этого состояния: заниженная самооценка, неумение любить, нереальность целей, низкая коммуникативная компетентность, возраст, пессимистичность, интровертированность и др. Здесь одиночество выступает как производная от личности и той ситуации, в которой она пребывает.

ИЗМЕРЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА

Выявить уровень ощущения своего одиночества можно, воспользовавшись тестом Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона «Шкала одиночества». Данная методика позволяет быстро и качественно диагностировать три уровня одиночества:

- низкий, когда человек преимущественно ориентирован на взаимодействие с другими людьми;
- средний, который обусловлен скорее состоянием вынужденной изоляции или естественной потребностью человека;
- высокий, связанный с социальной изоляцией, тревожностью или депрессией и требующий определённой коррекции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карнеги Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. / Под общ. ред. д.п.н. Зинченко В.П., М.: «Прогресс», «Высшая школа», 1990.
2. Психические состояния /Сост. и общая редакция Л.В Куликова. — СПб.: Издательство «Питер», 2000.
3. Психологические тесты для профессионалов / Авт.-сост. Н.Ф. Гребень. — Минск: Совр. шк., 2007.
4. Фромм Э. Искусство любви. М., 1995.