**Министерство образования и Науки Российской Федерации**

**Уральский государственный педагогический университет**

**Факультет психологи**

Курсовая работа

на тему

**Исследование особенностей переживания одиночества**

Исполнитель:

студентка 4 курса

гр. заочного отделения

41-С г.Серов

Научный руководитель

Допущена к экспертизе

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2008 г.

**Екатеринбург**

**2009**

**Введение**

1 Философско-психологический анализ проблемы одиночества

* 1. Проблема одиночества
  2. Типы одиночества
  3. Виды одиночества
  4. Причины одиночества

1.5 Переживания одиночества в разных возрастах

2. Экспериментальное исследование особенностей одиночества

2.1 Шкала одиночества

2.2 Текст опросника

2.3 Обработка и интерпретация результатов

3. Как справится с одиночеством

Заключение

Список литературы

**Введение**

Мы живём в то время, когда происходят огромные изменения в стиле жизни, связанные с изменениями социальных, политических, экономических и других основ. Эти изменения носят глобальный характер, и русское общество сегодня оказалось в том состоянии, которое раньше назвали бы «перепутьем», «переломом», «сменой вех». Культурологи называют это состояние точнее - «культурным промежутком»: «пространство между концом чего-то определённого и началом чего-то неизвестного, маргинального по своей сущности»

Такие периоды бывают в жизни каждого общества. Именно тогда человек вдруг начинает осознавать собственную бесполезность и невозможность реализовать свои личностные способности. На уровне общества это застой, кризис; на уровне человека - распад высших ценностей и социальное отчуждение.

Итак, одиночество порождается утерей смысла бытия человека в современном обществе. Но зависит это не только от самого человека. Скорее это не его вина, а его беда. «Слишком много объективных факторов выпало на наш стремительный век, и противостоять им каждая отдельная личность сама по себе просто не в силах. Именно поэтому мы и говорим, что наше время - время отчуждения и одиночества».

Проблема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. В последнее время этой проблеме посвящаются все новые и новые работы, исследующие сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на разные категории людей в разные периоды жизни. Однако в настоящее время не существует единого мнения о том, что же такое одиночество: беда или счастье, норма или патология.

Объем и структура работы.

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, определяются его методологическая и теоретическая основы, указываются цели и задачи, формулируется гипотеза, определяются объект и предмет исследования.

В первой главе «Философско-психологический анализ проблемы одиночества» анализируются подходы к понятию «одиночества» различных психологических направлений.

Во второй главе «Экспериментальное исследование особенностей одиночества» приводится описание результатов эмпирического исследования, излагаются соответствующие выводы.

**Объект исследование** – переживание одиночества

**Предмет исследования** – технологии снижения переживания одиночества

**Гипотеза:** Существуют различия в уровне переживания одиночества у женщин состоящих в браке и не состоящих в браке

**1. Философско-психологический анализ проблемы одиночества**

Одной из серьезнейших проблем человечества является проблема одиночества, когда взаимоотношения почему-то не складываются, не порождая ни дружбы, ни любви, ни вражды, оставляя людей равнодушными по отношению друг к другу.

Человек становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми, личностно значимыми для него, когда он испытывает острейший дефицит удовлетворения потребности в общении.

Одиночество – тяжелое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями. Глубоко одинокие люди, как правило, очень несчастны, у них мало социальных контактов, их личные связи с другими людьми или ограничены, или вовсе разорваны.

Понятие одиночества связано с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых как нежелательный, личностно неприемлемый для человека дефицит общения и положительных интимных отношений с окружающими людьми.

Одиночеству не всегда сопутствует социальная изолированность индивида. Можно постоянно находиться среди людей, контактировать сними и вместе с тем чувствовать свою психологическую изоляцию от них, т.е. одиночество (если, например, это чужие или чуждые для индивида люди).

Степень испытываемого одиночества также не связана с количеством лет, проведенных человеком вне контактов с людьми; люди, всю жизнь живущие одни, иногда чувствуют себя менее одинокими, чем те, кому приходится часто общаться с окружающими. Одиноким нельзя назвать человека, который, мало взаимодействуя с окружающими, не проявляет ни психологических, ни поведенческих реакций одиночества. Кроме того, люди могут и не осознавать, что между реальными и желательными взаимоотношениями с окружающими существуют расхождения.

Подлинные субъективные состояния одиночества обычно сопровождают симптомы психических расстройств, которые имеют форму аффектов с явно негативной эмоциональной окраской, причем у разных людей аффективные реакции на одиночество различные. Одни одинокие люди жалуются, например, на чувство печали и подавленности, другие говорят о том, что испытывают страх и тревогу, третьи сообщают о горечи и гневе.

На переживание состояния одиночества влияют не столько реальные отношения, сколько идеальное представление о том, какими они должны быть.

Человек, имеющий сильную потребность в общении, будет чувствовать себя одиноким в том случае, если его контакты ограничены одним-двумя людьми, а он бы хотел общаться со многими. В то же самое время тот, кто не испытывает такой потребности, может вовсе не ощущать своего одиночества даже в условиях полного отсутствия общения с другими людьми.

Одиночество сопровождается некоторыми типичными симптомами. Обычно одинокие чувствуют себя психологически изолированными от остальных людей, не способными к нормальному межличностному общению, к установлению с окружающими интимных межличностных отношений типа дружбы или любви.

Одинокая личность – это депрессивная, или подавленная, личность, испытывающего помимо прочего дефицит умений и навыков общения.

Одинокий человек чувствует себя не таким, как все, и считает себя малопривлекательной личностью. Он утверждает, что его никто не любит и не уважает. Такие особенности отношения к себе одинокого человека нередко сопровождаются специфическими отрицательными аффектами, среди которых чувства злости, печали, глубокого несчастья. Одинокий человек избегает социальных контактов, сам изолирует себя от других людей. Ему более чем другим людям, присуще так называемое паронормальность, импульсивность, чрезмерную раздражительность, страх, беспокойство, ощущение разбитости и фрустрированности.

Одинокие люди более пессимистичны, чем не одинокие, они испытывают гипертрофированное чувство жалости к себе, ожидают от других людей только неприятностей, а от будущего – лишь худшего. Они также считают свою жизнь и жизнь других людей бессмысленной. Одинокие люди малоразговорчивы, ведут себя тихо, стараются быть незаметными, чаще всего выглядят печально. У них нередко отмечается усталый вид и наблюдается повышенная сонливость.

Когда обнаруживается разрыв между реальными и действительными отношениями, характерный для состояния одиночества, то разные люди реагируют на это по-разному. Беспомощность как одна из возможных реакций на данную ситуацию сопровождается усилением тревоги. Если люди винят в своем одиночестве не себя, а других, то могут испытывать чувства гнева и горечи, что стимулирует возникновение отношения вражды. Если люди убеждены, что сами повинны в собственном одиночестве, и не верят в то, что могут изменить себя, то они, вероятнее всего, будут опечалены и осудят сами себя. Со временем это состояние может перерасти в хроническую депрессию. Если, наконец, человек убежден, что одиночество бросает ему вызов, то он будет активно против него бороться, предпримет усилия, направленные на то, чтобы избавиться от одиночества.

Одинокие люди склонны 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.

Одинокий человек 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, повышенно агрессивны, склонны к излишней, не всегда оправданной критике окружающих, нередко оказывают психологическое давление на других людей. Одинокие мало доверяют людям, скрывают свое мнение, нередко лицемерны, недостаточно управляемы в собственных поступках.

Одинокие люди 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 повышенно 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. Одиноких людей особенно волнуют проблемы, связанные с личной общительностью, включая знакомства, представление другим людям, соучастие в разных делах, раскованность и открытость в общении.

Одинокие люди в большей степени считают себя менее компетентными, чем не одинокие, 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. Одинокие люди 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 неприспособленности и никчемности.

Ощущение одиночества способно усиливаться или ослабляться в зависимости от динамических изменений в индивидуально принятых стандартах интенсивности нормального межличностного общения или широты контактов с людьми, на которые должен идти человек.

**1.1 Проблема одиночества**

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.

**Фромм-Рейхман**, выделяя причины одиночества, подчеркивает пагубное последствие преждевременного отлучения от материнской ласки.

**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 получиться 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.

И здесь получается замкнутый круг: человек веря в то, что его истинное «Я» отвергнуто другими, замыкается в своем одиночестве и, чтобы не отвергнутым, продолжает придерживаться своих социальных «фасадов», что приводит к опустошенности. Иными словами, в одиночестве проявляется несоответствие между действительным и идеализированным «Я».

**Вейс** выделил два типа одиночества: эмоциональное и социальное. Первое является результатом отсутствия такой тесной интимной привязанности как любовная или супружеская. При этом человек может испытывать чувство, похоже на «беспокойство покинутого ребенка». Социальное же одиночество является результатом отсутствия значимых дружеских связей или чувства общности, что может выражаться в переживании тоски и чувстве социальной маргинальности.

**К. Мустакас**, разделяет «суету одиночества» и истинное одиночество (в этом его позиция схожа со взглядом на одиночество в некоторых восточных религиях). Первое он определяет как комплекс защитных механизмов, который отдаляет человека от решения существенных жизненных вопросов, путем осуществления «активности ради активности» вместе с другими людьми. Истинное же одиночество исходит из осознания «реальности одинокого существования». Он считает, что этому осознанию могут способствовать столкновения с пограничными жизненными ситуациями (рождение, смерть, жизненные перемены, трагедия), которые человек переживает в одиночку.

**1.2 Типы одиночества**

В литературе по проблеме одиночества высказано много всевозможных предположений о типологиях этого состояния. Различия между типологиями проводятся по трем основным измерениям, касающимся оценки индивидом его (ее) социального положения, типа испытуемого им дефицита социальных отношений и временной перспективы, связанной с одиночеством.

**Первый тип** – «безнадежно одинокие», полностью не удовлетворенные своими отношениями. Эти люди не имели партнера в сексуальной жизни или супруга.

Они редко устанавливали связь с кем-либо (например, с соседями). Им присуще сильное чувство неудовлетворенности своими взаимоотношениями со сверстниками, опустошенность, покинутость. Более других они склонны обвинять в своем одиночестве других людей. В эту группу попали большинство разведенных мужчин и женщин.

**Второй тип** – «периодически и временно одинокие». Они в достаточной мере связаны со своими друзьями, знакомыми, хотя и испытывают недостаток в близкой привязанности или не состоят в браке. Они чаще других вступают в социальные контакты в различных местах. По сравнению с другими одинокими, они наиболее социально активны. Эти люди считают свое одиночество переходящим, чувствуют себя покинутыми значительно реже, чем другие одинокие. Среди них большинство мужчин и женщин, никогда не состоявших в браке.

**Третий тип** – «пассивно и устойчиво одинокие». Несмотря на то, что они испытывают недостаток в партнере по интимной связи и им не хватает других связей, они не выражают такой неудовлетворенности по этому поводу, как респонденты, относящиеся к первому и второму типам. Это лица, смирившиеся со своим положением, принимающие его как неизбежность. Большинство среди них овдовевшие люди.

**1.3 Виды одиночества**

Можно выделить 2 вида одиночества:

**Ситуативное одиночество** - иногда испытываемое чувство одиночества, которое большинство мужчин и женщин переживают время от времени. Ситуативное одиночество может быть следствием крушения сложившейся модели межличностных отношений.

Как правило, мужчины и женщины, испытывающие ситуативное одиночество, обдумав, обсудив с друзьями и подкорректировав свои модели общения, через некоторое время готовы к установлению новых взаимоотношений. Они начинают искать новых знакомых и серьезных отношений. Ведь это здоровое желание людей идти по жизни вдвоём, любить и быть любимым, и оно должно быть сильнее страха испытать неудачу и боль расставания. Мужчинам и женщинам, испытывающим ситуативное одиночество, больше всего пользы принесет вновь обретенная уверенность и оказанная им помощь в установлении межличностных отношений.

**Хроническое одиночество** - следствие длительной неспособности человека установить отношения с женщинами и мужчинами.

Чтобы уйти от хронического одиночества тоже потребуется стать уверенным в себе, чтобы суметь противопоставить свои приоритеты и ценности социальным нормам и ожиданиям, нередко фальшивым и неискренним. Больше всего пользы от своего состояния хронически одинокие люди могут получить благодаря выработке невосприимчивости к социальным тревогам и развитию социальных навыков общения и взаимодействия.

Есть еще одно мнение, где одиночество разделяют на три вида: хронический, ситуативный и переходящий.

Хроническое одиночество наступает тогда, когда индивид в течение длительного периода жизни не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми.

Ситуативное одиночество обычно появляется как результат каких-либо стрессовых событий в жизни человека, таких, например, как смерть близкого или разрыв интимных отношений, например брачных. После короткого времени дистресса ситуативно одинокий индивид смиряется со своей потерей и частично или полностью преодолевает возникшее чувство одиночества.

Переходящее одиночество выражает в кратковременных приступах чувства одиночества, которые полностью и бесследно проходят, не оставляя после себя никаких следов.

Потеря одного из родителей в результате развода или недостаток эмоционально близких, доверительных отношений, родительской поддержки в детстве могут сделать индивида более чувствительным к одиночеству в зрелом возрасте. Эмоциональная рана, полученная в детстве, превращается в характерологическую личностную ранимость взрослого и сохраняется в течение длительного времени, иногда всю жизнь, заставляя таких людей острее, чем другие, реагировать на разлуку и социальную изолированность.

Мне хотелось бы осветить еще один вариант, автор которого выделяет четыре вида одиночества и объясняет их в простом, как мне показалось в подростковом разговорном сленге.

Одиночество - это период, когда необходимое общение, поддержка, понимание со стороны других, близкие люди отсутствуют. Кто - то переживает это спокойно, кто - то даже радуется этому, а кто - то страдает, не может найти себе место. Из этого следует, что одиночество бывает разным.

**Одиночество по желанию.** Да, да. Одиночество по желанию, когда человек чувствует себя комфортно в такой ситуации. У него могут быть друзья, знакомые и даже много, но он отстраняет себя от более близкого и частого общения с ними. Он привык быть на едине с самим собой. Иногда такие люди считают, что другие им вовсе жить мешают, другие могут бояться людей, быть несмелыми по отношению к ним, а у кого - то излишний пафос не позволяет общаться с людьми, как кажется такому человеку, не его ранга. Такой выбор следствие разных причин: характер человека, его положение в обществе, его прошлое и т.д. **Одиночество вынужденное.** Ну а с этим понятием всё намного сложнее. Бывает, что дело в самом человеке, а в большинстве случаев дело в том обществе, в котором он находится. Хотя, конечно, эти два случая взаимосвязаны. Человек может не соответствовать своему окружению и поэтому его могут отвергать. Например, он с более низким социальным положением, чем большинство из его окружения; неформал среди простых людей или наоборот; человек с нетрадиционной ориентацией в обществе натуралов и т.д. В данном случае одинокий человек может уже принять статус изгоя. В таком случае следует по возможности менять себя, чтобы соответствовать и постепенно смывать с себя клеймо изгоя, если совершенно нет возможности покинуть такое окружения и начать новую жизнь с новыми знакомыми. Но изменение себя может повлечь также нежелательные последствия. Человек в таком случае рискует потерять самого себя, находясь в другом обличие, он всё также будет испытывать моральные и психологические неудобства, а в этом преимуществ нет, кроме одного: возможности, что его примут, и он не будет одиноким до конца дней своих. Но, например, в той ситуации, когда в обществе все равны, люди воспитанные попадается такой "гадкий утёнок", который ставит себя выше других, считает себя лучше всех и в итоге остаётся один, ничего даже из себя не представляя, и сам не понимая, почему, же он одинок. От этого идёт озлобленность на весь мир, на людей в нём. В таких случаях надо всего лишь стараться быть попроще и мягче с людьми, даже если ты знаешь, что ты лучше и умнее. Главное быть снисходительным и терпеливым. **Скрытое одиночество.** Одиноким можно быть и среди своих любимых и близких друзей и родственников. В этой ситуации можно как быть одиноким, так и просто чувствовать себя таковым. Чаще всего, всё начинается с ощущений. Как говорилось, понятия быть и чувствовать различны. Например, у человека есть родные и близкие, друзья, лучший друг и т.д. Но чувство одиночества не даёт ему покоя. Он не видит в этих людях того, кто уделял бы ему должного внимания, понимал бы его так, как ему нужно. Это не разборчивость с его стороны. Нет. Здесь наблюдается такое явление, как скрытое одиночество или неполноценные отношения с близкими людьми. Друг, вроде, есть, а, вроде, его и нет. Получается, что лучший друг = друг, друг = знакомый, родной человек = лучший друг. Равенства бывают, естественно, разными. Родной человек с лёгкостью может приравниваться и к простому знакомому. Не исключено переход скрытого одиночества в самое обыкновенное. Ибо всё в этом мире взаимосвязано. Чтобы такого не случилось, желательно поговорить со своими близкими о том, что вас беспокоит, и вы вместе постараетесь исправить эту неприятную ситуацию. **Чувство одиночества.** Как обычно бывает, с чувства всё и начинается. Чувство ненависти может породить ненависть, чувство привязанности - привязанность и т.д. Но нельзя сказать однозначно, что появляется сначала: чувство чего - либо или сам факт. В данном случае чувство одиночества. В зависимости от ситуации оно может породить такое явление как одиночество, а может и вовсе к нему не относиться. И вот почему: к примеру, есть у человека семья, друзья, любящие его люди. Но его это не устраивает. (Напоминает нам скрытое одиночество, верно?) НО поводов у этого человека для сомнений в своих близких нет на самом деле. А он испытывает чувство одиночества. Проглядывается ненасытность. И плюс к этому, не зная и вовсе, что такое одиночество, этот человек начинает сочинять о том, как он несчастен и как его все не любят и т.д. Вот и одна из ступеней обмана. Теперь на этом этапе два пути: 1. Все его близкие от него и правда начинают отворачиваться один за одним, так как они стелятся перед ним, делают всё как лучше для этого "несчастного" человека, а он всё кормит их небылицами про своё одиночество. Надоело им это слушать.

2. А второй путь, собственно, "возвращение крыши", т.е. осознание своей неправоты. А вот случай, когда чувство одиночества вырастает не с проста: в ситуации скрытого одиночества. Просто чувствуется, что здесь что - то не то, что - то в окружении не так, а когда берутся за голову, долго бездействуя, оказывается уже поздно. Друзья отдалились, и близких людей почти не осталось, а новые знакомые не нажиты.

**1.4 Причины одиночества**

Светский взгляд на одиночество. Здесь одиночество воспевается как источник вдохновения, свободы, радости.

Эту линию развили романтики. Именно с расцветом романтизма появился интерес к одиночеству как социально-психологическому феномену. Романтики в XVIII веке делают одиночество своим программным лозунгом: от байроновского вызова и бунта до пассивного поиска убежища от жестокости окружающего мира. Ведущим мотивом творчества становится рефлексия истоков уединения, противостоящего конформному обществу и помогающего сохранить свою индивидуальность.

Таким образом, полная физическая изоляция человека, перестаёт быть единственным условием возникновения одиночества.

Наиболее глубокое теоретическое осмысление проблемы одиночества начинается с середины девятнадцатого века. В психологическом словаре дается следующее определение одиночества: «Одиночество - один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей. Как только люди попадают в условия одиночества обусловленного экспериментальной, географической или социальной изоляцией, то сразу же все непосредственные («живые») связи с другими людьми прерываются, что вызывает появление острых эмоциональных реакций. В ряде случаев возникает психологический шок, характеризующийся тревожностью, депрессией и сопровождающийся вегетативными реакциями. По мере увеличения времени пребывания человека в условиях одиночества, актуализируется потребность в общении»

В XIX веке своеобразно преломленные мотивы протестантского одиночества стали одной из исходных точек развития философской концепции трансцендентализма, ведущую роль здесь играет философ, писатель, натуралист Генри Торо. Он рассматривал принцип уединения как первую ступень на пути к уединению высшему, духовному.

Трансценденталисты первыми стали проводить различия между одиночеством - продуктом «полной отчаяния» городской жизни и уединением - необходимой для самосовершенствования человека концентрация на своих внутренних духовных потенциях. Уединение рассматривается как средство защиты личности, поскольку оно укрепляет человека духовно, способствует личностному и социальному становлению.

Иную концепцию одиночества и уединения выдвинул современник Торо, Сёрен Кьекегор. Его взгляд на судьбу личности уже не так оптимистичен. Одиночество по Кьекегору - «…замкнутый мир внутреннего самосознания, мир, принципиально не размыкаемый никем, кроме бога»

Он признавал веру в бога, но нетрадиционную, отвергающую официальную церковь. Главный тезис данной философии сводится к утверждению, что верить в бога абсурдно, вера претит разуму, но сам мир абсурден, поэтому верить надо. «Духовному человеку» по Кьекегору не нужно уединяться для самосовершенствования, ибо в этом нет никакой необходимости. Человек с самого рождения «посторонний» по отношению к обществу и к жизни в целом.

Идеи Кьекегора были восприняты европейским экзистенционализмом, а конкретно философской теорией Эдмунда Гуссерля, чьи работы относятся к концу XIX - началу XX века. В основе их представление о сознании как непрерывном потоке переживаний, совершенно отдельного от всего внешнего, материального мира. Гуссерль считал, что сознание должно быть очищено от всего, что вне его и называл этот процесс редукцией. Весь оставшийся вне субъекта мир Гуссерль считал лишь проекциями сознания субъекта. Таким образом, между субъектом и миром возникала непреодолимая преграда отчуждения и одиночества.

Уже в XX веке один из главных идеологов экзистенционализма Жан Поль Сартр последовал за Гуссерлем, превратив одиночество и абсурдность бытия в главные темы своего творчества. Согласно Сартру человек, стремясь познать себя, выходит за рамки своего «я», но рамки жизни не дают ему такой возможности. Человек теряет надежду и веру, он одинок во враждебном ему мире, его социальные связи, если они есть, поверхностны. Чувство одиночества, в противовес им, глубоко и является основой всего человеческого бытия.

Миюскович Б. в своей статье «Одиночество: междисциплинарный подход» раскрывает и анализирует этот феномен, опираясь на теорию З. Фрейда. Он говорит о том, что темнота ужасает детей, ибо она символизирует одиночество. Дети зачастую боятся идти спать не потому, что боятся заснуть и больше не проснуться, но скорее потому, что их пугает перспектива сохранять сознание и быть при этом одинокими. Следуя Миюсковичу Б., необходимо отменить тот факт, что мы представляем самих себя как солипсисткое сознание, обитающее в одиночестве в темной Вселенной, скитающееся по необходимым и бескрайним просторам пространства (темноты) и времени в абсолютной пустоте, как одну-единственную ощущаемую монаду, беззвучно отражающую от затемненных окон сознания вселенную, где нет ни души, кроме одной-единственной - нашей души. Миюскович Б. утверждает, что скорее всего мы боимся осознания «небытия», сознания нашего индивидуального одиночества, изоляции, не отражающейся в теплых чувствах и «рефлексивном свете» другого сознательного существа. «Потребность общения с другими зарождается на самых ранних стадиях возникновения сознания у индивида». Автор данной статьи приходит к выводу о том, что: «Любое индивидуальное сознание пронизано основополагающим, изначальным чувством возможности уединения и одиночества. И вместе с тем сознание начинает постигать то, что полнота бытия есть лишь разновидность небытия и поэтому она не наделена сущностью; то, что не преходящее, что остается как необходимая среда сознания, которую нельзя уничтожать и избежать, - это его (сознания) собственная совершенная пустота». В своей работе Миюскович Б., вразрез теории Фрейда З., считающего одиночество болезнью, констатирует факт того, что одиночество не является болезнью в медицинском или даже социологическом смысле слова. Он убежден в том, что оно коренится во внутренней природе человека, в самой его психологической конституции.

С сожалением приходится констатировать факт, что многие люди, живущие в мегаполисе, испытывают одиночество. Даже встретив человека, с которым изначально складываются отношения, а в последующем, возможно, заключается брак, со временем люди понимают, что продолжают жить с глубоким чувством непонимания и одиночества. Почему так происходит?

Основой непонимания своего партнера являются разница в воспитании, в предыдущем опыте общения и в нахождении каждого из партнеров в отличных друг от друга реальностях. Одна из причин одиночества – иная реальность партнера. Условно реальности можно разделить на четыре группы: сенсорная, унитарная, социальная и идейная.

Сенсорная реальность. Основными критериями сенсорной реальности являются: любовь, забота, жалость, гуманность, справедливость, вера, доброта и т.п.

Унитарная реальность. Для унитарной реальности основополагающие критерии: правила, принципы и нормы.

Социальная реальность. Логика, выводы, доказательства и практичность доминирующие критерии социальной реальности.

Идейная реальность. В идейной реальности главное – идеи и их реализация, осуществление любых, даже самых смелых фантазий.

Как правило, большинство женщин живет в сенсорной реальности. Мужчинам более естественны унитарная и социальная реальности. Творческие и креативные люди живут в идейной реальности, вот почему так часто их поступки, образ жизни и мышления для многих бывают не понятным. Из этого следует, человек, который живет в социальной реальности, с трудом сможет понять человека, живущего в идейной реальности. И наоборот.

То же самое происходит и в отношениях между мужчиной и женщиной, которые полюбили друг друга, но, живя в разных реальностях, часто не понимают друг друга. Но нельзя утверждать, что человек живет исключительно в одной реальности, в каждом человеке есть критерии и оси всех реальностей, но доминирующими являются критерии какой-то одной.

Научившись понимать реальность другого человека, своего партнера, можно найти «ключик» к его внутреннему миру и его восприятию жизни, и, познав его, через собственное понимание его достичь взаимного понимания с его стороны.

**1.5 Переживание одиночества в разных возрастах**

Подростковая субкультура сегодняшнего дня включает в себя целый спектр асоциальных проявлений, расценивающихся подростками как норма. Об этом говорят в своих работах Б.Н. Алмазов, Л.А. Грищенко, А.С. Белкин, В.Т. Кондрашенко, А.Е. Личко. Подобная тенденция указывает на изменение общего мировоззрения в среде подростков, изменение системы норм и ценностей и, как следствие, изменение поведенческих реакций. Фактическим результатом этого является динамика индивидуальных ощущений подростка в сторону неустойчивости и негатива. Одним из наиболее острых переживаний становится ощущение одиночества.

В социальной педагогике имеется описание многих состояний, близких одиночеству, это, в частности, уединение (А.В. Мудрик), социальная отчужденность (О.Б. Долгинова). Однако эти состояния не рассматриваются во взаимосвязи, а также в динамике. Между тем анализ подросткового одиночества позволяет выстроить четкий ряд развития многих сходных состояний, что является базой прогнозирования их социально-педагогических последствий. Детальный анализ многих психолого-педагогических и социально-педагогических проблем позволяет выявить одиночество в качестве базового состояния, на основе которого формируются конфликты, комплексы, напряжение, нарушения коммуникативной сферы.

**Социальное одиночество** является результатом состояния недостаточной социальной организованности, адаптации, а также следствием разрыва значимых социальных связей, отношений. Психологи выделяют два вида социального одиночества: дезадаптивный, или конфликтный, и одиночество «потери» (смерть близкого человека, развод родителей и т.п.).

**Психологическое одиночество** – комплекс внутриличностных переживаний, связанный с «непохожестью», «инакостью», непризнанием, обидой, а также следствие раскола образа Я.

Характеризуя одиночество как психологическое состояние, следует сказать о том, что оно связано, прежде всего, с осознанием и переживанием человеком своей обособленности и отдалённости от других людей. Болезненным переживание одиночества становится в том случае, если человек начинает воспринимать свою отдалённость от других как отсутствие связей с людьми и миром, недостаток общения, внимания, любви, человеческого тепла. Подростки, переживающие такое одиночество, чувствуют себя оторванными от окружающих, испытывая при этом грусть, печаль, обиду, а иногда и страх. Как правило, они не удовлетворены своим общением со сверстниками, считают, что у них мало друзей или нет верного друга, любимого человека, который смог бы их понять и, при необходимости, помочь. По ряду разных причин такие подростки не всегда сами активно ищут друзей или стремятся к общению, но, остро нуждаясь в нём, бывают вовлечены в негативные или даже асоциальные группы. Часто они, наоборот, всячески избегают его, что так же может завести в опасный тупик.

Большинство авторов подчёркивают двойственность характера переживания одиночества и его влияния на подростка: с одной стороны, оно обогащает внутренний мир, позволяя почувствовать уникальность своего существования, с другой – может привести к поведенческим отклонениям, депрессии или даже к суициду.

Стремление быть в группе, быть «как все» в подростковом возрасте очень велико. Когда молодому человеку ***предлагают курить***, его решение основывается на различных факторах. Один из важнейших факторов – страх остаться в одиночестве, так как подавляющее большинство подростковых компаний являются курящими. Сиюминутная выгода имеет значительно больший вес, чем долговременная. На решение также влияет прежний опыт молодого человека, полученный в подобных ситуациях. Хорошо, если молодой человек сам осознает все факторы начала курения (как сиюминутные, так и отдаленные). Тогда он сможет найти альтернативные действия и понять собственные причины принятия решений.

К сожалению, часто решения подростка не принадлежат ему, но он этого не осознает.

Ощущение одиночества в подростковом возрасте очень тягостно; часто оно подталкивает детей к рискованным поступкам, а иногда и ***к героину***. Между прочим, давно замечено, что на иглу легче "подсаживаются" дети из обеспеченных, так называемых благополучных, семей, в которых сын или дочь не испытывают нужды в карманных деньгах, зато обделены душевной заботой взрослых.

**В преклонном возрасте** реальность старения влечет за собой много причин одиночества. Умирают старые друзья, и хотя их можно заменить новыми знакомыми, мысль, что ты продолжаешь свое существование, не служит достаточным утешением. Взрослые дети отдаляются от родителей, иногда лишь физически, но чаще из эмоциональной потребности быть самим собой и иметь время и возможность заниматься собственными проблемами и взаимоотношениями. Со старостью приходят опасения и одиночество, вызванное ухудшением здоровья и страхом смерти.

В целях наилучшего приспособления к среде человек должен иметь и того, к кому он лично привязан, и широкую сеть друзей. Дефицит каждого из этих различных типов отношений может привести либо к эмоциональному, либо к социальному одиночеству.

Все исследователи сходятся на том, что одиночество в самом общем приближении связано с переживанием человека его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности, гармоничного природного мироздания. Но это не означает, что пожилые люди, живущие в одиночку, все испытывают одиночество. Можно быть одиноким и в толпе и в кругу семьи, хотя одиночество среди старых людей и может быть связано с уменьшением числа социальных контактов с друзьями и детьми.

Исследования, проведенные Перланом и его коллегами, вывели гораздо больше фактов одиночества среди старых одиноких людей, которые проживали с родственниками, чем среди других стариков, которые жили одни. Оказалось, что социальные контакты с друзьями или соседями оказывают большое на благополучие, чем контакты с родственниками.

Контакты с друзьями и соседями снижали их чувство одиночества и повышали чувство собственной пригодности и ощущение, что тебя уважают и другие.

Уровень и причины одиночества в понимании пожилых людей, зависят от возрастных групп. Люди в возрасте 80 лет и старше понимают значение термина «одиночество» не так, как представители других возрастных групп. Для престарелых одиночество ассоциируется со снижением деятельности, обусловленной нетрудоспособностью или невозможностью передвижения, а не с отсутствием социальных контактов.

Старость в реальной жизни - это зачастую такой период, когда необходима помощь и поддержка, чтобы выжить. Такова основная дилемма. Чувство собственного достоинства, независимость и помощь, мешающая осуществлению этих чувств, приходят к трагическому противоречию. Возможно, в конце концов, придется отказаться от своей независимости, самостоятельности, ведь продление жизни - достаточная награда за такой отказ.

Есть еще другой аспект одиночества, жертвой которого становятся чаще мужчины, чем женщины. Это одиночество, наступающее в результате склада интеллектуальной активности, наряду со снижением физической. Женщины не только живут дольше, чем мужчины, но и в целом меньше поддаются воздействию старения. Пожилым женщинам, как правило, легче удается уйти с головой в хозяйство, чем мужчинам: «трудолюбивой пчелке некогда печалиться». Большинство пожилых женщин способны окунуться в мелочи домашнего хозяйства чаще, чем большинство пожилых мужчин. С уходом на пенсию количество дел у мужчин уменьшается, зато количество дел у его жены заметно увеличивается. В то время как мужчина пенсионер теряет свою роль «добытчика» средств существования, женщина никогда не расстается с ролью домашней хозяйки. С уходом на пенсию мужа женщина сокращает денежные расходы на ведение домашнего хозяйства, ее здоровье ухудшается и снижается жизненная энергия.

Бремя забот, ложащееся на плечи пожилых женщин, усиливается по мере традиционной возрастной дифференциации между супругами. Кроме забот о своем здоровье многие пожилые женщины принимают на себя заботу и о здоровье своего мужа, и даже в еще большей степени по мере старения. Женщина возвращается «назад, к роли матери», теперь уже по отношению к мужу. Теперь, в ее обязанности входят следить за тем, чтобы он вовремя посещал врача, следить за его диетой, лечением и корректировать его деятельность. Поэтому брак более выгоден для старых мужчин, чем для женщин.

И так, женщины меньше подвержены одиночеству, так как у них в среднем больше социальных ролей, чем у мужчин.

**2. Экспериментальное исследование особенностей одиночества**

**2.1 Шкала одиночества**

Назначение и содержание. Данная методика предназначена для исследования уровня субъективного ощущения человеком своего одиночества. Выявляемое состояние одиночества может быть связано с тревожностью, социальной изоляцией, депрессией, скукой. Необходимо различать одиночество как состояние вынужденной изоляции и как стремление к одиночеству, потребность в нем.

Опросник предложен тремя авторами: Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном.

**Инструкция:** «Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вами вариант отметьте знаком «+» в тестовом бланке».

**2.2Текст опросника**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждения | | Часто | Иногда | Редко | Никогда |
| 1 | Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку. |  |  |  |  |
| 2 | Мне не с кем поговорить. |  |  |  |  |
| 3 | Для меня не выносимо быть таким одиноким. |  |  |  |  |
| 4 | Мне нехватает общения. |  |  |  |  |
| 5 | Я чувствую, что никто действительно не понимает меня. |  |  |  |  |
| 6 | Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне. |  |  |  |  |
| 7 | Нет никого, к кому я мог бы обратиться. |  |  |  |  |
| 8 | Я сейчас больше ни с кем не близок. |  |  |  |  |
| 9 | Те, кто меня окружают, не разделяют мои интересы и идеи. |  |  |  |  |
| 10 | Я чувствую себя покинутым. |  |  |  |  |
| 11 | Я не способен раскрепощаться теми, кто меня окружает. |  |  |  |  |
| 12 | Я чувствую себя совершенно одиноким. |  |  |  |  |
| 13 | Мои социальные отношения и связи поверхностны. |  |  |  |  |
| 14 | Я умираю по компании. |  |  |  |  |
| 15 | В действительности никто как следует не знает меня. |  |  |  |  |
| 16 | Я чувствую себя изолированным от других. |  |  |  |  |
| 17 | Я несчастен будучи таким отверженным. |  |  |  |  |
| 18 | Мне трудно заводить друзей. |  |  |  |  |
| 19 | Я чувствую себя исключенным и изолированным другими. |  |  |  |  |
| 20 | Люди вокруг меня, но не со мной. |  |  |  |  |

**2.3 Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три. «Иногда» - на два, «редко» - на один и «никогда» - на 0 . Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов.

Набранная сумма баллов говорит о:

- высокой степени одиночества от 40 до 60 баллов,

- от20 до 40 баллов – средний уровень одиночества,

- от 0 до 20 баллов – низкий уровень одиночества.

В исследовании приняли участие 50 женщин с разным семейным статусом. Возраст испытуемых от 25 лет до 35 лет, имеющих на иждивении ребенка. 50 человек разделены на группы: 25 человек с «0» семейным статусом и 25 человек имеющие семейный статус «1».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** | | | **1** | | |
| № | Код испытуемого | Показатель одиночества | № | Код испытуемого | Показатель одиночества |
| 1 | А | 30 | 1 | а | 2 |
| 2 | Б | 3 | 2 | б | 6 |
| 3 | В | 27 | 3 | в | 12 |
| 4 | Г | 15 | 4 | г | 0 |
| 5 | Д | 6 | 5 | д | 27 |
| 6 | Е | 23 | 6 | е | 5 |
| 7 | Ж | 35 | 7 | ж | 2 |
| 8 | З | 23 | 8 | з | 7 |
| 9 | И | 30 | 9 | и | 6 |
| 10 | Й | 28 | 10 | й | 15 |
| 11 | К | 3 | 11 | к | 1 |
| 12 | Л | 16 | 12 | л | 26 |
| 13 | М | 4 | 13 | м | 15 |
| 14 | Н | 18 | 14 | н | 11 |
| 15 | О | 3 | 15 | о | 12 |
| 16 | П | 17 | 16 | п | 6 |
| 17 | Р | 14 | 17 | р | 1 |
| 18 | С | 6 | 18 | с | 12 |
| 19 | Т | 42 | 19 | т | 14 |
| 20 | У | 39 | 20 | у | 11 |
| 21 | Ф | 39 | 21 | ф | 15 |
| 22 | Х | 31 | 22 | х | 9 |
| 23 | Ц | 31 | 23 | ц | 9 |
| 24 | Ч | 35 | 24 | ч | 13 |
| 25 | Ш | 35 | 25 | ш | 9 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** | | | **1** | | |
| № | Код испытуемого | Показатель одиночества | № | Код испытуемого | Показатель одиночества |
| 1 | У | 42 | 1 | д | 27 |
| 2 | Ф | 39 | 2 | л | 26 |
| 3 | Х | 39 | 3 | й | 15 |
| 4 | Ж | 35 | 4 | м | 15 |
| 5 | Ш | 35 | 5 | ф | 15 |
| 6 | Щ | 35 | 6 | т | 14 |
| 7 | Ц | 31 | 7 | ч | 13 |
| 8 | Ч | 31 | 8 | в | 12 |
| 9 | А | 30 | 9 | о | 12 |
| 10 | И | 30 | 10 | с | 12 |
| 11 | К | 28 | 11 | н | 11 |
| 12 | В | 27 | 12 | у | 11 |
|  |  |  | 13 | х | 9 |
| 13 | Е | 23 | 14 | ц | 9 |
| 14 | З | 23 | 15 | ш | 9 |
| 15 | О | 18 | 16 | з | 7 |
| 16 | Р | 17 | 17 | б | 6 |
| 17 | М | 16 | 18 | и | 6 |
| 18 | Г | 15 | 19 | п | 6 |
| 19 | С | 14 | 20 | е | 5 |
| 20 | Д | 6 | 21 | а | 2 |
| 21 | Т | 6 | 22 | ж | 2 |
| 22 | Н | 4 | 23 | к | 1 |
| 23 | Б | 3 | 24 | р | 1 |
| 24 | Л | 3 | 25 | г | 0 |
| 25 | П | 3 |  |  |  |

**QЭМП = S1 + S2 = 11 + 5 = 16**

**Qкр = 7 (p < 0,05) = 9 (p < 0,01)**

**Вывод:** женщины имеющие семейный статус «0» имеют существенные различия от женщин с семейным статусом «1»

**3. Как справится с одиночеством**

Практические рекомендации.

Эмоциональные состояния одинокого человека - отчаяние, жалость к себе, скука, ощущение собственной непривлекательности, застенчивость. Одинокий человек как бы говорит: «Я беспомощен и несчастен, полюбите меня, обратите на меня внимание…»

Что же делать? Поплакать, поспать, ничего не делать, посмотреть телевизор, пофантазировать, лежа на диване. А может быть напиться и отключиться? Но, ни для кого не секрет, что такие способы лишь усугубляют одиночество.

Лучше «активное уединение». Займитесь любимым делом, сходите в кино или театр, почитайте, послушайте музыку, начните делать какую-то работу, пойдите в магазин и растратьте сэкономленные деньги…

Еще лучше не бежать от одиночества, а поразмышлять, что можно сделать, чтобы его преодолеть. Напомните себе, что у Вас есть хорошие отношения с другими людьми. Подумайте о том, что у Вас есть хорошие качества (задушевность, глубина чувств, отзывчивость…) Скажите себе, что большинство людей бывают одинокими в тот или иной момент времени. Подумайте о занятиях, в которых Вы всегда преуспевали в жизни (спорт, учеба, домашнее хозяйство, искусство…) Скажите себе, что одиночество не вечно и что дела пойдут лучше.

А самое лучшее, если Вы попытаетесь изменить свою жизнь. Постарайтесь быть более дружелюбным с другими людьми. Сделайте что- нибудь полезное для кого-то. Поищите новые способы встречаться с людьми (вступите в клуб, секцию, пойдите на дискотеку, на вечер…) Сделайте себя более привлекательным (измените прическу, купите или сшейте новую одежду, займитесь физкультурой…) Сделайте что-нибудь для улучшения своих социальных навыков (научитесь танцевать, примите участие в психологических тренингах, овладейте навыками психорегуляции…)

**Заключение**

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, 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 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.

И страдание от одиночества - не что иное, как проявление сенсорной депривации в том или ином виде (проще говоря - нехватка того или иного вида информации или впечатлений). Каких угодно - зрительных, вербальных (словесных) и даже тактильных (прикосновений). И здесь мы подошли к ответу на вопрос, как избавиться от одиночества: вначале следует точно определить, КАКОЙ именно информации, КАКИХ именно впечатлений вам не хватает, и именно этот недостаток восполнять. Именно поэтому бесполезно одинокому человеку советовать пойти в какой-нибудь клуб или завести новую подружку. Важно правильно определить и удовлетворить именно тот канал сенсорной депривации, по которому ощущается нехватка впечатлений - потому что действие в неверном направлении может еще усилить неприятные чувства и привести к еще более плачевным последствиям.

Бывает, что сам человек не в состоянии с ходу определить, чего именно в жизни ему не хватает. Вот самый распространенный пример: жалоба на одиночество, обусловленная отсутствием сексуального партнера (причем неважно, от мужчины она исходит или от женщины). Вроде бы можно подумать, что человеку нужно удовлетворить свои физиологические потребности. А если копнуть глубже - поиск сексуального партнера может быть обусловлен и недостатком обычных прикосновений, и потребностью в чувстве защищенности, и страхом спать одному, и жаждой ярких любовных эмоций - но только не сексом в его физиологическом смысле. Скажем, часто мужчина, которому требуются тактильные впечатления (таких в детстве, как говорят, «мама недотискала»), тащит в постель чуть ли не каждую встречную даму, слывет донжуаном и распутником - а ему всего-то нужны ласки и объятия (кстати, с сексуальной функцией при этом у него могут возникнуть проблемы - только, потому что секс в чистом виде ему не так уж и нужен). В итоге дамы начинают от него шарахаться - мол, распутник, да еще и любовник неважный: В результате мужчина начинает комплексовать, а избавления от одиночества ему его бурная личная жизнь, естественно, не приносит.

Вообще, когда человек ищет совсем не то, чего ему не хватает, пытается заполнить в жизни совсем не ту нишу - неудивительно, что его поиски не дают ему желаемого результата. И чувство одиночества становится еще сильнее. А всего-то нужно - пойти по верному пути и найти адекватные способы решения «проблемы одиночества». Скажем, если у вас тактильный голод - можно, к примеру, устроиться в кружок танцев или пройти курсы массажа (где курсанты практически в обязательном порядке практикуются друг на друге). Чувство безопасности можно приобрести, установив надежную дверь и решетки на окна, а еще лучше - завести собаку. Если вам не хватает ярких, сильных переживаний - может быть, просто нужно почаще ходить в театр или кино (не смотреть видеокассету или спектакль по телевизору, а наблюдать за действием именно вместе с другими - так ваши переживания станут еще ярче). Но это только примерные рекомендации: каждый отдельный случай нужно разбирать подробнее.

Лучше не запускать состояние сенсорной депривации, не усугублять чувство одиночества. Ведь в запущенном состоянии любая проблема решается сложнее. У человека начинает проявляться деструкция поведения, ухудшается способность к установлению межличностных связей (иными словами, он становится абсолютно неконтактным и приобретает тяжелый характер). У людей, страдающих от сенсорной депривации, часто возникают проблемы в бизнесе только потому, что он с деловым партнером говорит о чем угодно, только не о деле. Кстати, бизнесмены, которые заключают сделку в ресторане в сопровождении спиртного, как правило, оба испытывают трудности в общении - как говорится, встретились два одиночества. Они, если не выпьют, вообще не смогут ни о чем говорить: Кстати, нередко люди вообще начинают пить, чтобы «залить» свое чувство одиночества. Или влиться на правах равного в какую-нибудь теплую пьяную компашку.

Поэтому важно правильно определить, если хотите, ОТ КАКОГО ИМЕННО ОДИНОЧЕСТВА, от дефицита каких впечатлений вам нужно избавиться. И неверно думать, что лучшее спасение от одиночества - знакомиться на улице или ходить в дискотеку. Более того, прежде чем обзаводиться любыми новыми знакомствами, важно утолить существующий «информационный голод» - иначе все прочее общение будет этому голоду подчинено

**Литература**

1. Лабиринты одиночества (сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н. Е.) М., 1989