Бекузарова Тамара Владимировна

МАУДО психологический центр "Доверие"

РСО – Алания, г. Владикавказ

Педагог дополнительного образования

**Проблема одиночества**

Одной из самых частых проблем, с которой обращаются абоненты за помощью на телефон "Доверие" является проблема одиночества. Проблема одиночества является одной из серьёзнейших проблем человечества, когда взаимоотношения не складываются, не порождая, ни дружбы, ни любви, ни вражды, оставляя людей равнодушными по отношению друг к другу. Одиночество – тяжёлое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями. Одинокие люди, как правило, очень несчастны, у них мало социальных контактов, их личные связи с другими людьми или ограничены или вовсе разорваны.

Одиночество – не просто переживание. Это особая форма самовосприятия, острое самосознание. В повседневном самосознании мы переживаем своё состояние в контексте взаимосвязей. Одиночество как раз и говорит о разрушении этой сети. Одиночество – это ощущение, которое проявляется в форме потребности быть включённым в какую-то группу или потребность в контакте с кем-либо. Основополагающим выступает чувство отсутствия, потери, крушения; осознание своей исключённости и непонимания другими. Одинокие люди чувствуют себя покинутыми, обречёнными, потерянными, ненужными. Все эти ощущения носят мучительный характер.

Описывая свое состояние, люди чувствующие одиночество говорят, что одиночество приходит как внезапное осознание. Толчком к этому осознанию обычно выступает какое-либо событие. Затем, как правило, следует переживание собственной ненужности, несостоятельности, неспособности установить социальные контакты.

В качестве внутренних постоянно действующих причин одиночества можно выделить соответствующие черты характера, например, стеснительность. В качестве внешней причины может быть названа какая-либо ситуация, например, компания незнакомых людей. Понятие одиночества тесно 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. Можно постоянно находиться среди людей, контактировать с ними и вместе с тем чувствовать свою психологическую изоляцию от них, т.е. одиночество. Степень испытываемого одиночества также не связана с количеством лет, проведённых 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.

Подлинные, субъективные состояния одиночества обычно сопровождают симптомы психических расстройств, которые имеют форму аффектов с явно негативной эмоциональной окраской, причём 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 и 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, неспособными к нормальному межличностному общению, к установлению с окружающими интимных межличностных отношений типа дружбы или любви. Одинокая личность – это депрессивная, или подавленная, личность, испытывающая 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 чувство злости, печали, глубокого несчастья. Одинокий человек избегает социальных контактов, сам изолирует себя от других людей. Ему более чем другим людям, присуще так называемое параноидальное чувство, которое включает повышенную подозрительность, импульсивность, чрезмерную раздражительность, страх, ощущение разбитости.

Одинокие люди более пессимистичны чем неодинокие, они испытывают гипертрофированное чувство жалости к себе, ожидают от других 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. 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 решении межличностных конфликтов. 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. Вместе с тем такие стандарты относительны, они всегда устанавливаются сопоставлением с прошлым опытом общения. Небольшое уменьшение числа друзей или человеческих контактов у того лица, которое раньше имело их большое количество, может восприниматься как усиление одиночества, в то время как аналогичные изменения, происходящие в характере межличностных связей у человека, который раньше почти ни с кем не общался и имел ограниченный круг друзей, (то есть их возрастание до того же самого уровня, что и у первого человека), будут, вероятно, восприняты, как уменьшение одиночества, то есть противоположным образом.