МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Кафедра социальной работы, психологии и педагогики**

**высшего образования**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**СОЦИАЛЬНОЕ ОДИНОЧЕСТВО КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

Работу выполнил (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.И. Исаева

(подпись, дата) (инициалы, фамилия)

Факультет управления и психологии курс 1

Направление 39.03.02 «Социальная работа»

Научный руководитель – доцент,

кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В. Верстова

(подпись, дата) (инициалы, фамилия)

Нормоконтролер – доцент,

кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В. Верстова

(подпись, дата) (инициалы, фамилия)

Краснодар 2018

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Введение…………………………………………………………………………….4 |  |

# 1 Теоретические аспекты изучения социального одиночества…………………………………………………………………………..5

# Социальное одиночество: понятие, виды и их характеристика……………………………………………………………….5

# Причины возникновения социального одиночества………………………9

# Предпосылки появления социального одиночества……………………..13

# 1.4Социально-психологический аспект проблемы одиночества……….………..…………………………………………………...16

# 2. Оптимальные методики борьбы с социальным одиночеством……………………………………….................................................23

# 2.1 Современные способы борьбы с социальным одиночеством…………...23

# 2.2 Социальная работа с людьми переживающими одиночество…………...26 Заключение………………………………………………………………………….31 Список используемых источников………………………………………………..32

ВВЕДЕНИЕ

Тема исследования социального одиночества как психологической проблемы довольно актуальна. Быстро меняющиеся условия жизни, развитие высоких технологий, упрощающих человеку общение и жизнь, постоянные социально-политические конфликты и разногласия, а также неустойчивое положения в социуме неблагоприятно влияют на сферу межличностного общения и взаимодействия людей. Психика, мировоззрение и сознание современного человека формируются под постоянным давлением различных групп людей и нарастающего информационного потока. Все эти факторы вынуждают личность находиться в извечной готовности к многочисленным социальным воздействиям. Поэтому появление всё большего количества людей, испытывающих одиночество из-за постоянного давления и отсутствия возможности самовыражения, кажется парадоксальным.

Несмотря на тот факт, что на протяжении долгого времени изучением проблемы одиночества занимаются многие учёные различных научных степеней, взглядов и эпох, явление одиночества как социально-психологического феномена до сих пор остаётся малоизученной областью. Термин понятия «одиночество» постоянно меняется и уточняется.

Объект исследования данной курсовой работы – социальное одиночество как психологическая проблема. Предметом исследования является причины возникновения одиночества, переживание одиночества различными социальными группами, а также способы борьбы с ним.

Цель данной работы – проанализировать феномен социального одиночества и его проявлений.

Исходя из данной цели, необходимо разрешить ряд следующих задач:

1. Изучить и проанализировать проблему социального одиночества как психологической проблемы общества и личности в целом.
2. Рассмотреть причины появления одиночества в социуме.
3. Исследовать влияние данного феномена на психику и состояние личности.
4. Выявить возможные пути решения проблемы социального одиночества.

Методологической основой исследования выступили системный подход, методы анализа и синтеза, сравнительный анализ, наблюдение, анализ причинно-следственных связей, методы индукции и дедукции.

В качестве информационной базы использовались учебная литература, научные статьи и доклады, монографии различных авторов по исследуемой тематике; официальные статистические данные, официальные интернет-сайты.

1 Теоретические аспекты изучения социального одиночества

1.1 Социальное одиночество: понятие, виды и их характеристика

Одиночество для каждого человека является каким-то сугубо индивидуальным, особенным, а возможно и субъективным явлением. Никто не может в полной мере понять и прочувствовать наши личные переживания, тревоги и страхи, ведь все мы по-разному интерпретируем любые изменения в нашей жизнь. Но важно понимать, что хоть каждый человек и является индивидуальной и неповторимой личностью, которая имеет право на самовыражение, на собственное мнение, на личное пространство и на личную неприкосновенность, мы всё-таки одинаково переживаем многие аспекты общественной жизни. Зачастую случается так, что мы забываем о таких простых, но важных вещах. В нынешнее время, практически каждый человек, сам того не осознавая, старается навязать свое мнение, мировоззрение, мышление другому. И часто, это происходит не осознанно, так сказать, на автомате, но почему? А всё из-за того, что мы слишком часто молчим, скрываем или корректируем под окружающих своё личное мнение, и делаем мы это так долго, что уже сами не ощущаем ту грань, которая отделяет нашу личную точку зрения от навязанного окружающими или обществом мнением. Вся абсурдность данной ситуации заключается в том, что каждый человек считает себя индивидуальной единицей, уникальной, не похожей на остальных, способной отстаивать свою точку зрения, принципы и мировоззрение личность. Мы думаем, что многие наши проблемы сугубо личные и являются непонятными для большинства людей, что только мы переживаем глубокие душевные терзания и что только нам сложно «жить» в социуме, ведь мы такие особенные, верно? Но в тоже время мы так страстно жаждем быть услышанными и понятыми, а как нас может кто-либо понять, если мы настолько неповторимы и индивидуальны? Куда этим «смертным» до наших проблем?! Им не понять наши «муки, жертвы и утраты», ведь никто никогда не ощущал горечь потери родного человека, никто не стоял перед трудным жизненным выбором, никто ни разу в жизни не находился в трудной жизненной ситуации, никто не чувствовал на себе груз ответственности за других, и конечно же, никто во всей вселенной не ведёт ежесекундную межличностную борьбу за право быть самим собой. Да, только ты один испытываешь все эти «тяготы судьбы». Наша проблема заключается в том, что мы слишком эгоистичны. Мы думаем лишь о своих проблемах и во всем ищем выгоду, совершенно не задумываясь о том, что вокруг нас миллионы людей, которые, возможно, сейчас преодолевают совершенно такие же трудности, как и мы. Раз мы считаем, будто наши тревоги непостижимы для окружающих, то зачем тратить время на то, чтобы попытаться понять проблемы других? Ведь по идеи, мы не получим от этого никакой выгоды, а раз выгоды для нас нет, то и стараться бессмысленно, лучше закрыться в себе и самому справляться со своими невзгодами. Мне кажется, что именно массовое развитие такой точки зрения в обществе и приводит к одиночеству. Люди перестают выражать свои настоящие чувства и эмоции, уверяют себя в том, что их проблемы способны решить только они сами, а окружающие не смогут ничего понять. Но как кто-либо может нам помочь, если мы даже не пытаемся честно и искренне всё объяснить? Вместо этого мы просто закрываемся в себе, разочаровываемся в обществе, со временем становясь одинокими в толпе.

Одна из самых отличительных черт одиночества-это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно всеохватывающе. В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак моей самости; оно сообщает мне, кто я такой в этой жизни. Одиночество - особая форма самовосприятия, острая форма самосознания. Не обязательно абсолютно полно и точно понимать все свои состояния, однако одиночество требует к себе самого серьезного внимания.

В процессе обыденной жизни мы воспринимаем себя лишь в определенном отношении к окружающему миру. Мы переживаем свое состояние в контексте сложной и обширной сети взаимосвязей. Возникновение одиночества говорит нам о нарушениях в этой сети. Часто одиночество появляется в форме потребности быть включенным в какую-то группу или желательность этого, или потребности просто быть в контакте с кем-либо. Основополагающим моментом в таких случаях выступает осознание отсутствия чего-то, чувство потери и крушения. Это может быть осознание своей исключительности и неприятия тебя другими. Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности.

Учитывая сказанное, можно предложить следующее определение одиночества. Одиночество-это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности. Расстройство, которое вызывает данное переживание, часто побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой болезни, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное.

Социальное одиночество всегда воспринималось по-разному. В любом случае одиночество-это всегда противопоставление общности. Это два совершенно разных способа существования человека: либо он в социуме, либо он наедине с собой. Существуют две точки зрения на причины одиночества. Одна из них гласит, что одиночество-это субъективное переживание человека, не всегда совпадающее с реальной ситуацией, положением его в обществе. Другая же, наоборот, утверждает, что человек не виноват в своем одиночестве (это не есть его субъективное ощущение), а одиноким его делает окружающая среда, общество; одиночество для них - это плод особых социальных условий, заставляющих индивида замыкаться в себе, подавлять свою искренность и быть изолированным от окружающих.

Виды социального одиночества можно разделить на несколько основных групп:

1. Безнадежно одинокие-полностью не удовлетворенные своими отношениями, В таком случае, происходит разрыв человека с собственным «я», с самим собой, что порождает, по Садлеру и Джонсону, космический тип одиночества. В этом случае затрагиваются глубины человеческой психики, и снятие проблемы одиночества уже не может быть осуществлено через простое человеческое общение: дисбаланс оказывается значительно глубже. Простая ликвидация физической изоляции человека не приведет к разрешению проблемы одиночества. Переживания данного типа порождают страх одиночества и стремление его подавить, что приводит человека к обоснованию его веры в то, что изоляция-истинное состояние человеческого существования.
2. Периодически и временно одинокие – это люди, которые ещё окончательно не утратили связь с родственниками, знакомыми и друзьями, но уже испытывают недостаток близкой привязанности или тесных дружественных отношений. Такие люди обычно не состоят в браке и не стремятся к созданию семьи. Зачастую, они вступают мимолётные и не к чему не обязывающие социальные контакты в различных мечтах. Им легче держать людей на расстоянии и иметь лишь знакомых с помощью которых они могут удовлетворять свои редкие позывы к общению. По сравнению с другими одинокими, они наиболее социально активны.
3. Пассивно и устойчиво одинокие. Несмотря на то, что такие люди довольно часто ощущают нехватку общения, завидуют компаниям друзей и желают иметь такое же общение они сами боятся своих желаний. Даже если им представится благоприятная среда для общения и максимально схожий по интересам человек, такие люди предпочтут одиночество. Более того, они будут жалеть об упущенной возможность, что приведёт к ещё более сильному погружению в себя и отчуждению от общественности. Эти лица смирились со своим положением, принимают его как неизбежность. Как разновидность третьей группы иногда выделяют группу равнодушных. Равнодушие в этом контексте представляет собой дефицит устремлений, в особенности в области чувств, связей с другими людьми и в ценностных отношениях. Равнодушный человек, как правило, нарциссически ориентирован, эгоистически самодостаточен, скрывает свое «я» от других. Своей индифферентностью к другим удаляет себя из сообщества, внутренне эмигрируя, удовлетворяется простым существованием, при этом опасается связей, открытости и ответственности.

Существует также классификация по частоте переживания чувства одиночества:

1. Временное одиночество-кратковременные приступы переживания собственной обособленности и неудовлетворенности общением межличностными отношениями;
2. Ситуативное одиночество является временным следствием стрессовых ситуаций: смерти близкого человека, разрыва личных отношений и так далее;
3. Хроническое одиночество характеризуется отсутствием у человека удовлетворяющего его потребности общения, в результате чего он страдает от своей обособленности и отчуждённости, всё сильнее убеждаясь в том, что его лучший друг-это его одиночество.[16]

1.2 Причины возникновения социального одиночества

Социальное одиночество-это тягостное ощущение одиночества, которое испытывает человек, находясь при этом среди людей. Такое одиночество можно было бы назвать экзистенциальным, но, наверное, это не совсем правильно. Казалось бы, всё есть, чтобы не испытывать одиночества, - вокруг нас люди, причем даже любимые, дорогие нам люди. Но в социальном одиночестве человек словно оторван от своей сущности, а следовательно, и от возможности естественных, «человеческих», отношений с другими. Он не задерживается в реальном живом мире, постоянно соскальзывая в иллюзорный мир своих представлений и идей. Причем, по большей части, это не просто идеи, а идеи, утверждающие черствость других людей, идеи о том, что все заняты только своими проблемами, о неспособности и нежелании окружающих понимать друг друга, подчас это мысли о серости, поверхности, глупости окружающих. Зачастую такое уничижение окружающих приводит человека к идеям о собственной исключительности, избранности и при всем при этом - непонятости другими, неоценности по «заслугам». Это, в свою очередь, потенцирует новые идеи обвинения других, и порочный круг замыкается. Страдание растет как на дрожжах.

Таким образом, можно сделать вывод, что человек сам виноват в своём одиночестве. Но данное суждение является ошибочным, в социальном одиночестве нет виноватых, оно просто существует и вряд ли когда-нибудь сможет себя изжить. Однако, происходит так, что человек винит окружающих, а окружающие винят его, так и образуется замкнутый круг.

Счастье-это, когда тебя понимают. Но если задуматься, то, по правде говоря, ни один человек не способен доподлинно понять другого. Грубо говоря, мы и понимаем, и не понимаем друг друга, и стараемся быть понимаемыми, но являемся непонятными. И ведь мы так отчаянно стремимся к пониманию, но как только мы достигаем определённого успеха, как сразу же понимаем, что совершили ошибку и вновь возвращаемся к истокам проблемы. Мы исходим из позиции, что нас возможно понять, поэтому и отчаянно требуем от окружающих, чтобы они нас понимали. Но мы забываем, что окружающие не обязаны, да и не могут нас понять, ведь мы слишком сложно устроены. Согласитесь, ведь нам самим довольно сложно бывает разобраться в себе, так как мы можем требовать от окружающих того, чего сами не в силах осуществить? Мы все нуждаемся в поддержке, принятии, помощи, но это совершенно другое. Эти потребности мы сможем удовлетворить, но всецелого понимания другим человеком себя мы не познаем никогда.

Наше мышление диалогично, даже если нет ни борьбы мотивов, ни конкурирующих «субличностей», оно все равно диалогично. Человек мыслит значениями, а выражает свои мысли в знаках, которые интерпретируются собеседником исходя из его собственных значений этих знаков. Так что, наше мышление диалогично по самой своей структуре, генезу. Поскольку же мы сами, как нам кажется, вполне можем себя понять (по крайней мере, в данной ситуации при определенном наборе вводных), у нас и возникает иллюзия, что мы можем быть поняты. Разумеется, мы не свободы и от иллюзии, что прекрасно, лучше их самих, понимаем окружающих. Но кто отдает себе отчет в том, что мы понимаем себя еще до того, как мы сформулировали свою мысль? И кто из нас готов отказаться от собственной, всегда такой удобной для нас, интерпретации поведения других людей? Вряд ли таковых много.

Существует несколько точек зрения на причины социального одиночества. Одна из них говорит, что одиночество-это субъективно личное переживание человека, которое не всегда совпадает с реальностью и мнением человека о своём положении в обществе. Другая же точка зрения, наоборот, убеждает нас в том, что человек не является виновником своего одиночества, что это ни есть его личная интерпретация происходящего, а одиноким его делают окружающие люди и среда, в которой он живёт.

Также необходимо отметить, что всё это субъективное мнение на счёт «идеального взаимопонимания» имеет чёткий моральный оттенок и включает в себя черты нравственного характера общества. Требование «понимания» со стороны окружающих нас людей со временем стало этическим ультиматумом индивида к обществу. Но стоит отметить факт того, что этоэстетика настаивает на том, что истинная этика исходит только лишь из искренних желаний и чувств человека и не может быть навязана какими-либо факторами из вне. Поэтому получить её невозможно, её можно только дать. В отличии от этики, мораль является более сложным явлением, так как она ни на чём не основана и в представлении каждого человека имеет свою собственную и неповторимую форму. Общественная же мораль построена на многочисленном количестве других человеческих ценностей и идеалов и именно поэтому мы не можем называть её здравой. Она считается правдоподобием, но она не является правдой, ибо у каждого своя правда, а вот правдоподобие может быть общественным.

Человек сам по себе является очень терпеливым созданием. Мы можем стерпеть многие физические побои и страдания, издёвки и даже пытки, но намного тяжелее нам даётся сдерживать в себе душевные терзания. И в конечном итоге, человек, страдающий от тягот непонимания, отчуждения и отверженности социумом, в один миг просто взрывается и остервенело требует от общества чтобы его поняли, услышали его крик отчаяния. Он будет метаться от одной общности к другой и в каждой из них будет отвергнутым, пока в один прекрасный момент этот человек не поймёт, что на самом то деле он ищет поддержки не у людей, а у этой искусственно созданной идеальной концепции морали, которая столь же мертва, пуста и безответна, как и всё, что было фальшиво создано вымышленными человеческими идеалистическими представлениями. Искать помощи у морали, которая является лишь фикцией занятие бесполезное. И что же обретёт человек в результате такого «эффективного» общения? Ещё больше разуверившись в обществе и их моральных ориентирах человек, испытывает разочарование и погружается всё глубже в пучину одиночества и отчаянья, но теперь уже намеренно погружая в вакуум, способный отделить и защитить его от мира. Талант к нарушению собственной целостности через самоограничение – одна из самых трагических наших способностей. Человек не осознаёт, что эта вся его внутренняя псевдосвобода, есть лишь несвобода от собственных страхов и предубеждений. Ощущение того, что тебя «не поймут никогда», – тяжелейшее переживание социального одиночества. Нам намного легче закрыться от всех остальных, быть в одиночестве и доверять лишь самому себе, ведь собственное я нас не предаст, не так ли? Мы выстроили себе миллионы идеалистических моделей всего что нас окружает, совершенно не задумываясь о том, соответствуют ли наши представления и желания реальности, ведь удобней не замечать разногласия и проблемы, нежели устранять их. Мы следим за окружающими, замечаем каждые их ошибки и оплошности и наивно думаем, что мы так никогда не ошибёмся, ведь легче осуждать других, чем меняться самому. В этом и заключается наша проблема. Мы слишком разрознены с обществом. По сути, каждый живёт в своём маленьком и идеальном мирке в котором нет бед, неудач и несчастья, и это не плохо, каждому необходимо иметь собственный островок стабильности, но вся трудность заключается в том, чтобы суметь не уйти в свой вымышленный мир с головой и разумно разграничивать реальность и вымысел.[7]

1.3Предпосылки возникновения социального одиночества

Одиночество сопровождается некоторыми типичными симптомами. Обычно одинокие люди чувствуют себя психологически изолированными от остальных, неспособными к нормальному межличностному общению, к установлению с окружающими интимных межличностных отношений, таких как 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 для окружающих личностью. 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 в себя повышенную подозрительность, импульсивность, чрезмерную раздражительность, страх, ощущение разбитости и чувство фрустрации.

Одинокие люди обычно более пессимистичны, они часто испытывают повышенное чувство жалости к себе, а также ожидают подвоха в каждом действии окружающих, направленных на них. Свою жизнь, да и жизнь других людей они зачастую считают бессмысленной и бесперспективной. Одинокие люди асоциальны, они не разговорчивы, стараются вести себя тихо, неуютно чувствуют себя в общественных местах, чаще всего выглядят отстранённо и печально. Одинокие люди сосредоточены на себе и своих проблемах. Им свойственна повышенная тревожность, страх перед принятием важных решений, которые могут повлиять на их дальнейшую жизнь.

По моему мнению, можно выделить некоторые факторы, которые влияют на возникновение социального одиночества у людей.

1. Обезличенность отношений в больших городах. Термин Рисмена «одинокая толпа» становится все более актуальным в настоящее время. Современный человек постоянно находится в бешеном ритме города. Нас постоянно окружают люди, на улице, на работе, в общественном транспорте. Вокруг нас катастрофически мало свободного пространства, но это никак не помогает нам избежать одиночества, а скорее наоборот. Там, где невозможно уединение, ещё отчётливее ощущается одиночество. Все люди сливаются в одну сплошную массу эмоций чувств и ощущений. Они превращаются в искусственно созданную картинку, на фоне которой невозможно распознать истинный чувства и мысли людей. Ты не успеваешь мыслить самостоятельно, не успеваешь чувствовать то, что находится намного глубже поверхностных, рефлекторных ощущений, не успеваешь наслаждаться своим взаимодействием с природой и окружающим миром, ты практически перестаешь ощущать самого себя во всём этом маскараде, шумном и многолюдном действе, в котором маски стирают лица. И ты тонешь, захлёбываешься в этом море фальши, лжи и одиночества, не в силах что-либо изменить, ведь этот водоворот уже поглотил всё живое. Несмотря на постоянное увеличение плотности жителей в больших городах, плотность социальных контактов не увеличивается. В итоге несмотря на то, что каждый из жителей скученных городов постоянно окружен большим количеством себе подобных, он не чувствует себя в обществе, что ведет к усилению чувства одиночества.
2. Проблема личного пространства связана с предыдущей проблемой. Жизнь в большом городе предполагает постоянные физические контакты с огромным количеством людей. Недостаток личного пространства на протяжении всего дня порождает стремление к обособлению, получению этого пространства, что, в свою очередь, ведет к оторванности от окружения и одиночеству.
3. Замена личной коммуникации суррогатами. Речь идет о том, что с развитием различных высокотехнологичных способов коммуникации (мобильная связь, Интернет) «живая», непосредственная коммуникация между людьми заменяется на различные ее «заменители». И если общение по телефону еще хоть как-то можно приравнять к непосредственному, то, например, общение по в социальных сетях или на форуме является явно неполноценным, в нем если не начисто отсутствует, то очень редуцирована эмоциональная, психологическая составляющая.
4. Общее ускорение темпа жизни ведет к постоянной нехватке времени, что негативно сказывается на круге общения человека и ведет к его одиночеству. Мы постоянно куда-то спешим, нам вечно не хватает времени и средств, а как иногда бывает важно просто остановится и взглянуть на облака, просто прекратить нестись в сумбурном потоке людей, и оглядеться вокруг. Перестать следовать зову города, а последовать за зовом природы и сердца. Таким образом, именно технический прогресс и быстрые темпы развития общества и цивилизации ведут к резкому увеличению психологических и социальных проблем, в том числе связанных с чувством и реальным переживанием одиночества значительной частью населения различных стран (в том числе, и России).
5. Характерные для современного общества акцентированность на личном успехе, соревновательнось, конкурентность являются причинами постоянной гонки за успехом, карьеризма (в его негативном понимании), трудоголизма, что резко сокращает время и силы на завязывание необходимых социальных контактов. Мы перестаём развивать в себе человечность. Из-за того, что деньги сейчас являются показателем всего, престижа, успеха, красоты и прочего, каждый старается нажить себе всё большее богатство, ведь если ты успешен, то люди к тебе тянутся, а если ты лишён этой современно роскоши, то для многих ты теряешь свою ценность. И не важно, что ты начитан, хорошо воспитан и являешься интересным собеседником, ведь деньги решают всё. Люди готовы буквально на всё ради того, чтобы выглядеть более успешным в глазах окружающих. Но зачастую такая погоня за богатством не даст нам желаемого результата. Мы не сможем с помощью денег найти себе родственную душу или заслужить уважение в обществе, но несмотря на это мы всё равно упорно продолжаем вести эту борьбу. [10,13]

1.4 Социально-психологический аспект проблемыодиночества

Одиночество – одна из самых частых и сложных психологических проблем для современного общества. Одной из сложностью этой проблемы является факт её скрытности от окружающих. Зачастую бывает, что внешне обеспеченный человек, открытый в социальных отношениях, старающийся помогать окружающим, ощущает себя одиноким и никому не нужным. Стоит подчеркнуть, что именно ощущает себя таковым, ведь это чувство совершенно не обязательно отражает действительную ситуацию, но, к сожалению, легче от этого человеку не становится. Каждый пытается переживать это чувство по -своему. Некоторые пытаются скрыться от него в шумной компании знакомых и друзей. Кто-то ищет поддержку и понимание в кругу семьи, в чувстве защищённости и любви к своим родным людям, заменяя семейными отношениями остальные контакты с обществом. А некоторые, сбегая от этого всепоглощающего чувства, пытаются занять себя работай, учёбой, спортом, да чем угодно, лишь бы не оставаться наедине со своими мыслями. Но в итоге оказывается, что ни всеобъемлющая любовь, ни шумные компании друзей, ни любимая работа не в силах подавить это нарастающее и губящее чувство одиночества.

Одиночество – одна из главных проблем в обеспечении психологического благополучия человека и общества в целом. Страх этого острого, внутренне-субъективного переживания имеет древние корни, ведь если вспомнить первобытные времена, то легко можно сделать вывод, что оставшийся один человек не имеет ни малейшего шанса выжить. В первобытном обществе самым тяжёлым наказанием считалась не смертная казнь, а именно изгнание, изоляция, то есть наказание одиночеством. Ведь согласитесь, эта традиция сохранилась и в современном обществе. Да, она претерпела некоторые изменения, но совершенно не утратила свою суть, а наоборот, стала ещё более изощрённой и пугающей. Современное изгнание — это не обязательно отдаление от общества. Существуют различные способы психологического отчуждения: отказ от общения, бойкот, обструкция и другие.

Внешняя социальная изоляция не всегда считается одиночеством, но она может способствовать его появлению или усугублять симптомы. Обычно, одиночество переживается на нескольких уровнях:

1. Эмоциональный. Сопровождается чувством полной погружённости в себя и свои мысли, ощущением обречённости, бессмысленности своих поступков и постоянным, гнетущем ожиданием подвоха.

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. Одиночество — это разрыв связей, в то время как наши ожидания ориентированы на сохранение этих связей. Одинокий человек чувствует отрыв от прошлого, а также свою ненужность в будущем. Таким образом, если обобщить, то одиночество — это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определённую форму самосознания и показывает раскол основной, реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности. Это определение позволяет развести одиночество, печаль, депрессию, чувство страха.

Обычно, одиночество приходит как внезапное осознание. Толчком к этому осознанию становится какое-либо событие, которое потревожило сознание индивида. Причины такого одиночества довольно различны. Они бывают как внешние, так и внутренние. В качестве внутренних, постоянно воздействующих на человека причин, можно выделить особенные черты характера или физического строения тела. А в качестве внешней причины, приобретённой или навязанной, может выступать какая-либо травмирующая или тревожная ситуация, например, нахождение человека в новой, неизвестной ему, компании 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. Одинокий человек не всегда является социально изолированным от общества. Он может постоянно находится в гуще событий, контактировать с людьми, быть активным и на первый взгляд оптимистичным, но вместе с тем чувствовать себя подавленным и ощущать психологическую изолированность от окружающих.

Степень испытываемого одиночества также не связана с количеством лет, проведённым человеком без контакта с людьми. Бывает и так, что люди, которые практически всю жизнь живут одни, чувствуют себя менее одинокими, чем те, кто вынужден часто контактировать с окружающими. Также, одиноким нельзя назвать человека, который, мало взаимодействует с окружающими, не проявляет ни психологических, ни поведенческих симптомов одиночества. Кроме того, некоторые люди могут даже не осознавать, что их реальные и желательные отношения с окружающими имеют расхождения.

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.

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 и фрустрированности.

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. Они легко раздражаются в присутствии других людей, повышено 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. Такие люди повышено 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.

Впервые чувство одиночества возникает в подростковом возрасте, когда особо остро ощущается потребность в родственной душе. Если на опыте отношений с родителями у ребёнка не сформировались коммуникативные навыки, то ему будет довольно трудно удовлетворять потребность в общении и интимных связях. А неспособность к самостоятельному поиску новых знакомств и связей как раз и приводит к одиночеству или его усугублению. Испытанное в подростковом возрасте чувство одиночества зачастую сохраняется и становится неотъемлемой частью характера этого человека, а эмоции, переживаемые в особо острый период, будут служить постоянным напоминанием о тяжести общения с окружающими.

Классифицировать одиночество чрезвычайно трудно, так как это индивидуальное переживание, качественно и количественно различное у разных людей. Поэтому традиционная классификация выглядит чрезвычайно бедно.

1. Патологическое одиночество (клинические случаи; сопровождаются депрессией, апатией, вспышками гнева, присутствует мотив самоистязания).

Хроническое одиночество наступает тогда, когда индивид в течение длительного периода в жизни не может установить удовлетворительные взаимоотношения со значимыми для него людьми, и в конечном итоге разубеждается в необходимости даже пытаться построить какие-либо взаимоотношения.

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

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

Интересную классификацию типов одиночества предложил Садлер. Он выделил элементарный феномен, лежащий в основе всех переживаний, и назвал его личностным миром. Он имеет четыре основных направления, в соответствии с которыми человек реализует свои возможности:

В соответствии с этими критериями выделяется четыре вида одиночества: экзистенциальное, или космическое одиночество; культурное одиночество; социальное одиночество; межличностное одиночество.

Одиночество становится особенно нестерпимым, если оно представляет собой комплекс этих четырёх видов. Остановимся подробнее на этой классификации:

Оно связано, во-первых, с постижением себя как целостной реальности, соотнесения себя с природой. Если эта потребность не удовлетворяется, то возникает ощущение одиночества в виде тоски по Родине, общению с природой. В общении с другими людьми этот вид одиночества исчезнуть не может (его можно лишь на время приглушить), так как причины его лежат вне сферы человеческих коммуникаций. Встречается это переживание не у всех, а лишь у людей определённых профессий, тесно связанных с природой и т.п.

Во-вторых, у некоторых личностей сильно развита потребность в причастности к Богу, мистическому. При её фрустрации возникает специфическое переживание одиночества. Это сильнейший мотивирующий фактор, приводящий к образованию сект, порождающий религиозный фанатизм. В-третьих, у человека может остаться неудовлетворённой сильнейшая потребность в осознании собственной уникальности.

Человек, переживающий самоотчуждение, осознаёт, что развитие одной стороны «Я» сводит на нет, развитие остальных и чувствует дискомфорт. Выражается этот вид одиночества также в виде стремления к «истинному Я».

1) Культурное одиночество - переживание отрыва от культурного наследия, которое являлось существенной частью жизни. В основном переживается в виде разрыва со старыми ценностями, что является важным элементом в жизни молодёжи.

2) Социальное одиночество встречается гораздо чаще. Связано с взаимоотношениями личности и группы. Источниками социального одиночества могут быть: изгнание, отвержение группой, неприятие.

Человек чувствует, что его оттолкнули, исключили, не оценили и так далее. Ощущение изгнания, того, что человек лишний, часто наблюдается у людей с неустановившимися социальными ролями. Для таких людей характерно беспокойство о своём социальном положении, тревога относительно социальной идентичности.

Страдают от такого одиночества в основном люди, нуждающиеся в социально значимой включённости: старики, малообеспеченные, эксцентричные люди, подростки, женщины. По мнению многих авторов, именно из страха перед социальным одиночеством люди так активно включаются в социальную деятельность, в коллектив, в общение.

Ещё одна разновидность социального одиночества может возникнуть, когда человека воспринимают только как роль.

3)Межличностное одиночество обычно выступает в тесной связи с социальным одиночеством, но связано с отвержением или непониманием, неприятием каким-либо конкретным человеком. Люди, испытывающие все четыре вида одиночества, страдают аномией (расстройством личности). Аномичные люди обладают общими чертами: неприятие себя и других или же тяготение к действиям под внешним контролем. Они также списывают всю ответственность на судьбу или что-то ещё. У аномичного человека часто возникает ощущение, что он живёт в пустом пространстве без ориентиров. Люди устают от такого существования. Жизнь утрачивает ценность, часты попытки суицидов. Такие люди самостоятельно не способны бороться со своими переживаниями одиночества. [12,9,8]

# 2 Оптимальные методики борьбы с социальным одиночеством

# 2.1 Современные способы борьбы с социальным одиночеством

Вряд ли найдется человек, который хотя бы иногда не испытывал состояния одиночества. В течение жизни мы теряем друзей, любимых, близких людей.

Чтобы избавиться от одиночества, есть два пути: либо научиться принимать это чувство и справляться с ним, переключаясь на иные значимые дела, например найти интересное занятие, увлечение, хобби, с головой уйти в работу, либо учиться по-новому строить взаимоотношения с людьми, чтобы не чувствовать своего одиночества, найти новых друзей и спутника жизни. Жизнь каждого человека - одна-единственная и проходит она удивительно быстро. Не решаемая проблема одиночества для многих людей — это не столько проблема, сколько их реальная, единственная жизнь, которую они хотят прожить хорошо, благополучно, успешно, разнообразно и полноценно. Это их право и право это надо уважать. Все мы разные и каждый из нас выбирает свой жизненный путь. Для одного - одиночество — это тягостное существование, наполненное депрессией и ощущением собственной неполноценности, для другого - спокойная, размеренная жизнь для себя, возможность сделать успешную карьеру или заняться творчеством. Одиночество бывает разным, с ним связаны не только негативные эмоции, но и радость и удовольствие. Многие люди ищут его, уставая от общения и сознательно сокращая количество своих контактов с окружающими.

Многие периоды жизни человека обязательно связаны с одиночеством, и переживания в период одиночества зависят не столько от изоляции, сколько от отношения человека к самому себе.

В одиночестве мы имеем возможность выбирать, чем заняться и, во многих случаях, эти занятия довольно полезны и разнообразны.

Одиночество позволяет нам осмыслить свой жизненный опыт и часто стимулирует, «подхлестывает» нас к активному поиску интересного и содержательного общения. Именно после периода одиночества мы начинаем больше ценить дружеские или любовные отношения, становимся менее требовательными и более терпимыми к своему партнеру. Можно сказать, что одиночество учит нас мудрости и любви.

Мы начинаем жить полноценно и счастливо не только тогда, когда боремся за какие-то изменения в своей жизни или отчаянно меняем самих себя, но и тогда, когда мы умеем любить себя такими, какие мы есть без всяких изменения, и принимать свою жизнь такой, какая она реально получается или складывается. Важно выбирать то, что нравится, - одиночество или семью, с достоинством принимать то, что получается, иметь уверенность в своем выборе, не отчаиваться, не испытывать комплекс неполноценности и стремиться к гармонии в своей жизни.

Чаще всего реакцию на одиночество можно определить как «печальную пассивность» (К. Рубинстайн и Ф. Шейвер). Что это за реакция? Поплакать, поспать, ничего не делать, поесть, посмотреть телевизор, напиться или «отключиться», лежать на диване и размышлять, фантазировать. Конечно, такие способы лишь усугубляют одиночество.

Лучше «активное уединение». Начать что-нибудь писать, заняться любимым делом, сходить в кино или театр, почитать, музицировать, заняться физическими упражнениями, послушать музыку и потанцевать, сесть учить уроки или начать делать какую-то работу, пойти в магазин и растратить сэкономленные деньги.

Надо не бежать от одиночества, а поразмышлять, что можно сделать, чтобы преодолеть свое одиночество. Напомнить себе, что у вас в действительности есть хорошие отношения с другими людьми. Подумать о том, что у вас есть хорошие качества (задушевность, глубина чувств, отзывчивость и т.д.). Сказать себе, что одиночество не вечно и что дела пойдут лучше. Подумать о занятиях, в которых вы всегда преуспевали в жизни (спорт, учеба, домашнее хозяйство, искусство и т.д.). Сказать себе, что большинство людей бывают одинокими и в тот или иной момент времени. Отвлечься от чувства одиночества, серьезно задумавшись о чем-то другом. Подумать о возможной пользе испытанного вами одиночества (сказать себе, что вы научились быть уверенным в себе, поняли свои новые цели отношений с обществом, друзьями, любимыми - с теми, с кем произошел разрыв отношений).

Еще лучше, если попытаться изменить свою жизнь. Попытаться быть более дружелюбным с другими людьми, сделать что-нибудь полезное для кого-то, попытаться найти новые способы встречаться с людьми. Предпринять что-нибудь, что сделает вас более привлекательным для других, сделать что-нибудь для улучшения своих социальных навыков.

Используя эти способы, можно преодолеть одну из самых опасных качеств «психологического моратория» - поиск негативной идентичности («хочу стать ничем», тенденция к самоубийству).

Все исследователи сходятся на том, что одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от сообщества людей, истории, семьи, природы, культуры. Причем современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного принудительного общения, когда человек чувствует тягостный разлад с самим собой, страдание и кризис своего «Я», оторванность и лишение смысла мира. Вынужденное общение, массовое производство одинаковых маек, брюк, клипсов, причесок, выражения лиц, фраз, вкусов, оценок, стилей поведения, привычек, чувств, мыслей, желаний уничтожает нашу уникальность и неповторимость, стирает представление о себе как самоценности.

А общение появляется при разнообразии. Два абсолютно одинаковых человека будут интересны друг другу, ведь общение создается как общность разнообразия. От людей появляется лишь при соответствующей уникальности людей. И это многообразие различий создает человеческую общность, спаянность и слияние людей. А казарменное единообразие лишь маскирует полное равнодушие людей друг к другу. Только принятие и культивирование своей уникальности и уникальности другого может противостоять нарастанию одиночества в современном мире. [19,22]

* 1. Социальная работа с людьми, переживающими одиночество

Долгое время проблема одиночества не рассматривалась как центральная проблема практики социального работника. Это было обусловлено рядом факторов:

1. Одиночество чаще всего рассматривалось не как отдельная проблема, с вытекающими из неё социальными нарушениями, а как спутник различных психологических факторов дистресса.
2. Также, одиночество, для социальной работы, казалось слишком сложным и не до конца изученным явлением с множеством нюансов и отклонений.
3. Предполагалось, что большинство людей могут справиться с данной проблемой самостоятельно, без помощи специальных работников.

Но в последнее время ситуация кардинально меняется. Было определено множество концепций одиночества, выступающих теоретической базой для проводимой в будущем социальной работы. Стоит подчеркнуть, что если клиницист основное внимание уделяют депрессии, тревоге, гневу, печали, и другими связанными с одиночество эмоциям и мыслями, то социальные работники, в отличии от клиницистов, акцентируют своё внимание на социальных связях людей, их количествах и особенностях. Разумеется, хороший специалист должен уметь ориентироваться в разнообразии способов терапии одиночества, чтобы иметь возможность, в каждом конкретном случае выбрать наиболее подходящую модель вмешательства.

Большинство концепций, включая достаточно популярный подход Р. Вейса, рассматривают одиночество как болезнь, которую можно избежать. В исследованиях Р. Вейса можно найти целый перечень средств и методов, которыми могут пользоваться сироты, пожилые, разведённые люди и прочие категории населения для того, чтобы уменьшить или преодолеть приступы одиночества. Например, Р. Вейс разработал программу для разведённых лиц, она состоит из 8 собраний, в которых принимают участие 30 мужчин и женщин, недавно порвавшие супружеские узы. Собрания начинаются с сорокапятиминутных лекций, а далее дискуссии в малых группах, состоящих и 5-8 человек. В лекции рассматриваются такие вопросы, как эмоциональные реакции, сопровождающие разрыв, влияние разрыва на отношения с детьми и перспективы создания новых отношений. В конце каждого собрания его участникам предлагают пообщаться с лицами противоположного пола. Такая работа с группой, по мнению Р. Вейса, должна замотивировать человека попытаться улучшить свою жизнь. Также, плюсы работы с группой заключаются в том, что входящие в неё люди понимают, что не только они столкнулись с этой проблемой, именно осознание этого помогает им не погружаться в себя, а искать возможные пути решения.

Широкое распространение в последние годы получили клубы общения, так называемые группы «застенчивости», где с помощью развития социальных навыков помогают людям, страдающих от одиночества. Клиентов учат как лучше вступать в разговор, как поддерживать беседу, делать и принимать комплименты, как регулировать периоды молчания и общения, изучают подходы к физической близости и многое другое. Эти тренинги имеют групповой характер и длятся, в основном, около 10 недель. На занятии социальный работник может показать участникам группы видеозапись, в которой показан пример некорректного вступления в разговор, а затем последует обсуждение того, каким образом будет более удачно и корректно вступить в диалог. Также, застенчивым людям предлагается разработать свой собственный сценарий выяснения максимально возможного количества информации о своём партнёре по общению.

По мнению многих практиков социальной работы, групповые занятия дают более высокие и значимые результаты (как для индивида, так и для общества), нежели индивидуальные. Групповая работа позволяет удовлетворить или скорректировать такие важные социальные потребности личности, как чувство принадлежности к группе, приобщение к совместному опыту. Некоторые свойства социальных отношений лучше всего корректируются при помощи парной терапии, осуществляемой службами знакомств. Предназначение таких служб заключается в расширении круга знакомых, повышении круга информативности о возможном партнёре. Существует множество различных форм и видов организации знакомств, однако, большинство одиноких людей не обращаются за помощью к профессионалам. Они боятся выйти из зоны своего комфорта, испытывают сильное недоверие к таким организациям и ещё сильнее убеждают себя в том, что им лучше и безопасней находиться в одиночестве. Для некоторых людей беседы, встречи с друзьями, молитва (среди верующих) – эффективная терапия одиночества. Согласно исследованиям К. Рука и Л. Пепло, в смягчении одиночества решающая роль принадлежит друзьям.

В последнее время всё чаще в качестве рычага самопомощи выступает «библиотерапия» — это так называемое руководство по решению личных проблем через направленное чтение литературы по самопомощи. Эта литература включает в себя всевозможные справочные издания, книги, специально написанные для различных слоёв населения, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Советы, содержащиеся в литературе по самопомощи, можно разделить на относящиеся к общению, к тому, что надо принимать во внимание и как себя вести. В основе этих советов – учет ценностных установок одиноких людей относительно социальных ролей. Здесь основная идея сводится к тому, что людям для их собственного блага нужен определенный социальный статус.

Социальные работники, склонные скорее к “лечению общества”, чем индивида, оперируют системным, социологическим подходом к рассматриваемой проблеме, акцентируя внимание на необходимости изменения специфических социальных институтов, в частности, например, школ, общежитий, жилых домов. Возможности для неформальных социальных контактов – разговор в прачечной многоквартирного дома, наличие общественной столовой на работе – могут послужить начальной стадией новых отношений. Отсюда архитекторы – партнеры социономов в анализируемом контексте.

Халлинан (1979) установил, что характеристики классных комнат начальной школы влияют на дружбу среди детей. Аронсон (1978) – автор методики “класса-пилы”, согласно которой детей разбивают на небольшие учебные группы, в которых каждый ребенок получает на уроке разную информацию. Усвоение информации требует, чтобы он учился у других детей и, в свою очередь, учил их тому, что извлек из своей части задания. Таким образом, совместная деятельность строится по схеме вознаграждения. Согласно Аронсону, в таких классах дети проявляют больше любви друг к другу и больше самоуважения, чем их сверстники в традиционных классах. Большое внимание проблеме самоуважения уделено в творчестве “Колумба семейной терапии” В.Сатир, согласно которой самое важное в терапии одиночества – это воспитание детей таким образом, чтобы они осознали свою высокую значимость. Тогда одиночество не станет для них трагедией. То есть, одиночество, с переживанием которого в течение которого в течение жизни сталкивается каждый, скорее может перенести тот, кто знает себе “цену” и не страдает комплексом неполноценности.

В терапии одиночества нужно учитывать многообразие факторов, ведущих к одиночеству. Этому многообразию и должны соответствовать многообразные стратегии вмешательства. Крайне необходимы также проверенные на практике исследования по эффективности используемых способов терапии и профилактики одиночества. Социономическая поддержка одиноких людей должна состоять, прежде всего, не в изменении личности человека, а в изменении его ситуации. При этом терапия одиночества должна соответствовать следующим принципам:

1) изучение индивида в среде;

2) понимание психосоциального становления личности как пожизненного процесса;

3) учет социокультурных факторов формирования и развития индивида.

Данным принципам, в свою очередь, должны соответствовать такие способы вмешательства в среду, которые не бросали бы “тень” на одинокого человека. Разработка таких методов вмешательства – творческий вызов, брошенный практикам социальной работы.[21]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мною были рассмотрены виды и механизмы одиночества, факторы, типы переживания одиночества и стратегии его преодоления, как элементы феноменологической модели одиночества. Была изучена и проанализирована соответствующая литература по данному вопросу, на основе которой мы выделили проблему одиночества как социально-психологическую проблему, обусловленную осознанием негативных результатов социального взаимодействия, а также проиллюстрировали психологическую природу состояния одиночества.

Поставленная цель данной курсовой работы была выполнена, то есть был проведён анализ феномена социального одиночеств и формы его проявления.

Исходя из поставленной цели был решён ряд задач:

1. Изучена проблема социального одиночества личности о общества в целом.
2. Рассмотрены причины появления одиночества в обществе.
3. Исследовано влияние одиночества на состояние личности.
4. Выявлены возможные пути решения поставленной проблемы социального одиночества.

Исходя из всего перечисленного, можно сказать, что проблема исследования решена, так как все поставленные задачи решены, а цель достигнута.

А поскольку цель исследования достигнута, проблема решена, можно утверждать, что работа завершена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Шагивалеева Г.Р., Одиночество и особенности его переживания студентами: Монография // Г.Р. Шагивалеева Елабуга: Изд-во ОАО "Алмедиа", 2007. - 157 с.
2. Долгинова О.Б., Изучение одиночества как психологического феномена // О.Б. Долгинова // Практическая психология. - 2000. №4. - С. 28-36.
3. Гримак Л.П., Одиночество // Л.П. Гримак. СПб: Изд-во Питер, 2000. С. 401-407.
4. Джонг-Гирвельд Дж. Де, Раадшелдерс Д. Типы одиночества // Дж. Джонг-Гирвельд, Д. Раадшелдерс. Прогресс, 1989. - С. 301-319.
5. Долгинова О.Б., Изучение одиночества как психологического феномена // О.Б. Долгинова. - Прикладная психология. 2000. - №4. - с. 2-21.
6. А.Л. Журавлев, В.А. Хащенко Методики социально-психологической диагностики личности и группы // Ин-т психологии, 1990. - 219 с.
7. Миноскович Б. Одиночество - междисциплинарный подход // Б. Миноскович. - Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989.
8. Пантилеев Р.С. Методика исследования самоотношения // Р.С. Пантилеев.
9. Перлман Д., Пепло Л.Э. Теоретические подходы к одиночеству. // Смысл 1993. - 36 с.
10. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания. // Академия, 2000. - 189 с.
11. Рогова Е.Е. Психологические особенности одиночества у подростков с разной социальной направленностью. 1982. - с. 30-37.
12. Швалб Ю.М., Данчева О.М. Одиночество: социально-психологические проблемы. // Киев, 1991.
13. Колесникова Л.А. К проблеме изолированности и феномена одиночества в психоанализе/ Л.А. Колесникова // Конференция Социальное бытие, человеческое бытие. СПб., 1993.
14. Лабиринты одиночества // Под ред. Н.Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989.
15. Хараш, А.У. Наедине с собой: Краткое введение в психогигиену одиночества Текст. // А.У. Хараш Урания. - 1994.
16. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена // О.Б.Долгинова. — Прикладная психология, 2000. — № 4.
17. А.Б.Демидов Понятие одиночества в философии и психологии // 2015.
18. Словарь. — М.: Ред. МГОПУ. Возрастная и педагогическая психология // 1999
19. Гайдис, В.А., Рапопорт, СС. Турейкина, Д.П. Брачные объявления: некоторые результаты эксперимента журнала “Шейма” // В.А. Гайдис, С.С. Рапопорт, Д.П. Турейкина // Социологические исследования. - 1985. - №4. - С.66-75.
20. Гурко, Т.А., Мацковский, М.С. Одинокий мужчина в большом городе (Постановка проблемы) // Становление брачно-семейных отношений / Ред. кол. М.С. Мацковский и др. - М., 1989. - С.7-25.
21. Рук, К.С., Пепло, Л.Э. Перспективы помощи одиноким // Лабиринты одиночества…- С.512-551.
22. Вейс, Р. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. - С.98-113.
23. Яковлева Е.Л., Гузенина С.В., Сухомлинов М.В. Существование инклюзивного человека в контексте социального одиночества // Текст научной статьи по специальности «Философия», 2017.
24. Богаева О.Н. проблема одиночества и отчуждения в философии XX века // Текст научной статьи по специальности «Философия», 2016.
25. Шубина М.М., Скрипка А.А. Одиночество как социальная проблема // Текст научной статьи по специальности «Психология», 2017.
26. Фаррахов А.Ф. Способы преодоления одиночества у студентов // Текст научной статьи по специальности «Психология», 2016.
27. Олейник Н.О. Теоретическая модель переживания одиночества // Текст научной статьи по специальности «Психология», 2016.