СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОДИНОЧЕСТВА

Эргашева Гулнора Олтибой кизи
Студентка 3 курса направления педагогика-психология
Ферганский государственный университет

Аннотация. Одной из острых проблем современного мира является проблема одиночества, при которой взаимоотношения не складываются, нет ни любви, ни дружбы, ни вражды, когда люди равнодушны друг к другу. Данная статья раскрывает проблему одиночества с теоретической точки зрения.

Ключевые слова: одиночество, депрессивный настрой, изолированность, изоляция, печаль, отчуждение.

Одиночество - социально-психологическое состояние, которое охарактеризовано отсутствием контактов с социумом, эмоциональной незаинтересованностью индивида, отчужденческим поведением [1]. По исследованиям были выявлены несколько типов одиноких людей. Во-первых, это «безнадежно одинокие». Эти люди не испытывают удовольствия от их отношений, они не имели супруга, партнера в сексуальной жизни, редко устанавливают связь с каким-либо человеком. Зачастую, эти люди чувствуют отрешенность, покинутость при общении. Им присуще обвинять в одиночестве других людей. К этой группе относиться большинство разведенных женщин и мужчин. Во-вторых, это «временно одинокие». Это люди, которые достаточно привязаны к своим друзьям или знакомым, но испытывают недостаток в близкой привязанности. Им характерно чаще других вступать в социальные контакты в различных местах. По сравнению с другими, они наиболее социально активны. Для таких людей одиночество это что-то переходящее, они реже, чем другие одинокие, чувствуют себя покинутыми. К этой группе относиться множество мужчин и женщин, ни разу не состоявших в браке. В-третьих, это «пассивно и устойчиво одинокие». Они чувствуют недостаток в наличии партнера по интимной близости, им не хватает других связей, но они не выражают неудовлетворенности. Эти люди смирились со своим положением, принимают его как неизбежное, как данное. К этой группе относиться большинство овдовевших [2].

Одиночество - психическое состояние человека, которое сопровождается тягостными эмоциональными переживаниями и депрессивным настроем [3]. У совсем одиноких людей мало социальных контактов, они очень несчастны, связь с другими людьми ограничена. Одиночество это не всегда изолированность.

Можно находиться среди других, общаться с ними, но все равно чувствовать психологическую изоляцию.

Уровень одиночества не связан тем количеством лет, которое человек провел вне общения; люди, которые на протяжении всей жизни живут одни, иногда чувствуют себя менее одинокими, чем те люди, которым приходиться часто находиться среди людей и контактировать с ними. Нельзя назвать одиноким человека, который не проявляет реакций одиночества, мало общаясь с другими. Симптомы психических расстройств обычно сопровождают истинные субъективные состояния одиночества. Они имеют форму аффектов с яркой негативной эмоциональной окраской. У всех людей реакции аффекта различны. Одни люди жалуются на то, что чувствуют страх, тревогу, другие жалуются на печаль, третьи рассказывают о горечи, гневе. Идеальное представление взаимоотношений оказывает мощное влияние на состояние одиночества. Люди, которые остро нуждаются в общении, будут чувствовать одиночество при контактах с ограниченным числом лиц, например, с одним или двумя, в то время как эти люди хотели контактировать со многими. Однако есть люди, которые не ощущают в себе потребности в общении, они могут не чувствовать того, что они одиноки, даже при условии полной изолированности.

Как правило, одинокий человек ощущает свою изолированность от других, считает невозможным для себя как нормальные межличностные отношения, так и установления с другими людьми отношений, типа любовь или дружба. Одинокий человек - это обычно депрессивная личность, у которой отсутствуют навыки общения с другими людьми, он считает себя непривлекательным, не таким как все. Такое отношение одинокого человека к самому себе сопровождается негативными аффектами, к которым относят такие чувства как злоба, несчастье, печаль. Такой человек всячески избегает общения с другими, изолируя себя от общества.

В заключении нужно отметить, что от одиночества бежать не нужно, а нужно подумать о том, что возможно сделать для его преодоления. Для этого необходимо напоминать себе, что у вас хорошие отношения с людьми, наличие в вас хороших качеств, нужно помнить, что одиночество не вечно, и дальше будет лучше. Нужно понимать, что большинство людей одиноки в какой-то определенный момент их жизни. Нужно искать пользу в своем нынешнем одиночестве. Также нужно стараться улучшить свою жизнь, то есть стараться проявлять больше дружелюбия к другим людям, делать что-то полезное для других.

Литература:

1. Словарь-справочник по социальной работе, под редакцией доктора

исторических наук, профессора Е.И. Хлолостовой, М.: «Юрист», 2000.

2. Bakhtiyorovna, Y. M. (2019). Socio-psychological features of feeling loneliness among students. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(12).

3. Юлдашева, М. Б., & Эргашова, З. (2021). Экспериментальное изучение чувства одиночество. Universum: психология и образование, (5 (83)), 31-33.