

УДК 159.923

ОДИНОЧЕСТВО КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

ПАХОМЧИК А., ПАНКРАТОВА В., студенты

Научный руководитель **КУЗНЕЦОВА М.В.**, ст. преподаватель, магистр социологии

УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Каждому человеку присуще чувство одиночества. Степень его проявления зависит от типа личности человека. В психологической типологии К.Г. Юнга выделяются два типа одиночества: интроверт – человек, обращенный внутрь собственной личности, замкнутый, предпочитающий одиночество, и экстраверт- постоянно стремящийся быть на людях, с охотой делившийся со всеми окружающими своими эмоциями и мыслями.

Известно, что по статистике наибольший процент одиноких людей дают большие города. Жизнь в мегаполисе разъединяет, а не сближает. В деревне или небольшом городке есть свои традиции, установленные формы поведения, свои жесты и свой диалект, что непременно налаживает контакт между жителями и способствует более тесному межличностному взаимодействию.

Зачастую мы затрудняемся дать точное определение субъективным переживаниям, установить, действительно ли человек одинок, или отличить одиночество от других психологических состояний. Люди определяют состояние одиночества по целому комплексу чувств, поступков и мыслей, а не по одной-единственной доминирующей характеристике.

Одиночество – не всегда зло. Есть ситуации, когда людям просто необходимо побыть наедине с собой. О проблеме одиночества можно говорить тогда, когда это состояние затягивается вопреки нашему желанию. В таком случае возникает сенсорная депривация, или эмоционально-информационное голодание, которое впоследствии может вызвать психологические, психиатрические и соматические расстройства.

Таким образом, лучше не запускать состояние сенсорной депривации, не усугублять одиночества. Ведь в запущенном состоянии любая проблема решается сложнее. Однако следует отметить и положительные стороны пребывания в одиночестве. Именно после периода одиночества мы начинаем ценить дружеские или любовные отношения, становимся менее требовательными и более терпимыми к тем людям, которые нас окружают.

Повышение психологической культуры через самоанализ собственных психологических состояний позволяет гармонизировать свой внутренний мир, улучшить межличностные отношения с окружающими людьми, наконец, стать более счастливым человеком.