



- **Одиночество как одно из средств самосовершенствования**



# Проблема

Проблема одиночества всегда была актуальна в мире. В какой бы точке земли не находился человек, он время от времени ощущает свое одиночество. Он одинок и метафизически, и психологически. И только осмысление одиночества способно спасти человека от заброшенности.



# Объект исследования

феномен одиночества как экзистенциал бытия человека

# Предмет исследования

потенциал одиночества в самосовершенствовании человека



# Гипотеза

Одиночество есть возвышение, если оно позволяет человеку углубиться в самого себя и тем самым возвыситься, приобрести новое душевное состояние, самосовершенствоваться; если его жизнь полна отношений с другими людьми.



# Цель исследования

доказать, что одиночество необходимое состояние человека, которое дает ему возможность познать самого себя и изменять свое состояние, самосовершенствоваться.

## Задачи исследования

- провести анализ представлений об одиночестве, содержащихся в работах философов;
- исследовать, что представляет собой феномен одиночества в современном обществе;
- доказать, что одиночество необходимое состояние человека, которое дает ему возможность познать самого себя и изменяться.

# Жан-Поль Шарль Эмар Сартр

Жан-Поль Сартр (21 июня 1905-15 апреля 1980)- французский философ, представитель атеистического экзистенциализма, писатель, драматург и эссеист.

Сартр написал и выпустил книги: в защиту экзистенциализма «Экзистенциализм это гуманизм» и «Бытие и ничто».



**человек существует, он не только такой, каким себя представляет, но такой, каким он хочет стать**

**человек - это, прежде всего проект, который переживает субъективно, он станет таким, каков его проект бытия**

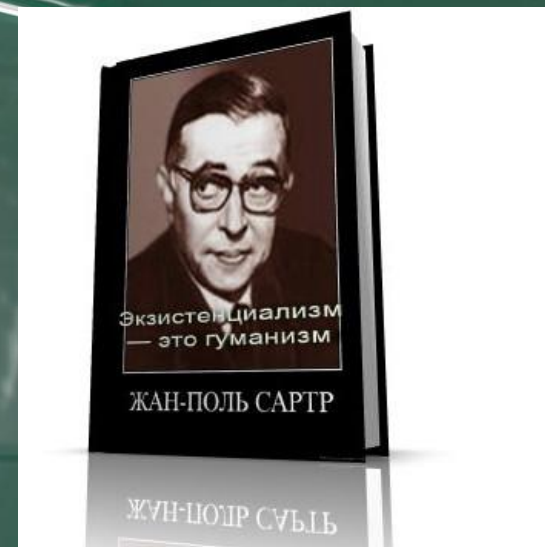
**Человек**

**выбрать себя означает одновременно утверждать ценность того, что мы выбираем, так как мы ни в коем случае не можем выбрать зло**

**человек ответственен за то, что он есть**

# Цель экзистенциализма

- напоминание человеку, что нет другого законодателя, кроме него самого, в заброшенности (одиночестве) он будет решать свою судьбу; поскольку экзистенциалисты показывают, что реализовать себя по-человечески человек может не путем погружения в самого себя, но в поиске цели вовне, которой может быть освобождение или еще какое-нибудь конкретное самоосуществление



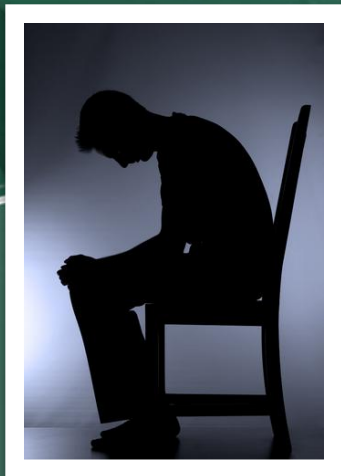


# Путь к одиночеству и самосознанию



- Человек, ощущающий себя одиноким, т.е. тот, кто по складу ли характера, под влиянием ли судьбы или вследствие того и другого остался наедине с собой и своими проблемами, кому удалось в этом опустошающем одиночестве встретиться с самим собой, в собственном "Я" увидеть человека, а за собственными проблемами – общечеловеческую проблематику.

Мартин Бубер

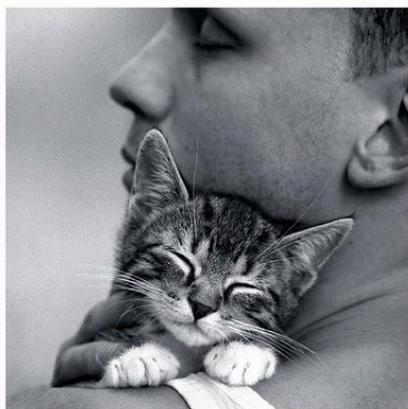


**социальная  
ИЗОЛЯЦИЯ**



**чувство  
одинокости**

**Одиночество**



**уединение**

**переживание**

# Дуализм одиночества

«+»

- Надежда
- Создание связей
- Свободное, органическое единение личностей
- Нахождение истины
- Создание нового мира (полнота и воссоединение, умиротворенность и счастье, согласие с миром)

«-»

- Разрыв с миром данности
- Потеря ориентиров
- Отчаяние и безысходность

# Типы личностей

## Экстраверты:

- (холеричный - экстраверт с повышенной эмоциональной возбудимостью, и сангвиничный - эмоционально устойчивый экстраверт)
- общительные, разговорчивые люди
- общение и социальные контакты важны, как воздух
- тяжело переносят одиночество
- оптимистический настрой, активность, стремление к лидерству
- эмоциональное состояние определяется по внешнему виду
- не показывают своих личностных переживаний
- быстрые и спонтанные действия; более предсказуемые

# Типы личностей

## Интроверты:

(эмоционально устойчивые(-флегматичный тип темперамента) и нейротичные (эмоционально неустойчивые; меланхолический тип темперамента))

- ориентационной средой личности является внутренний мир
- ценность одиночества
- общество и навязчивое общение порой не выносимы
- никогда не испытывают дефицита общения
- сдержанны, педантичны, пунктуальны, немногословны

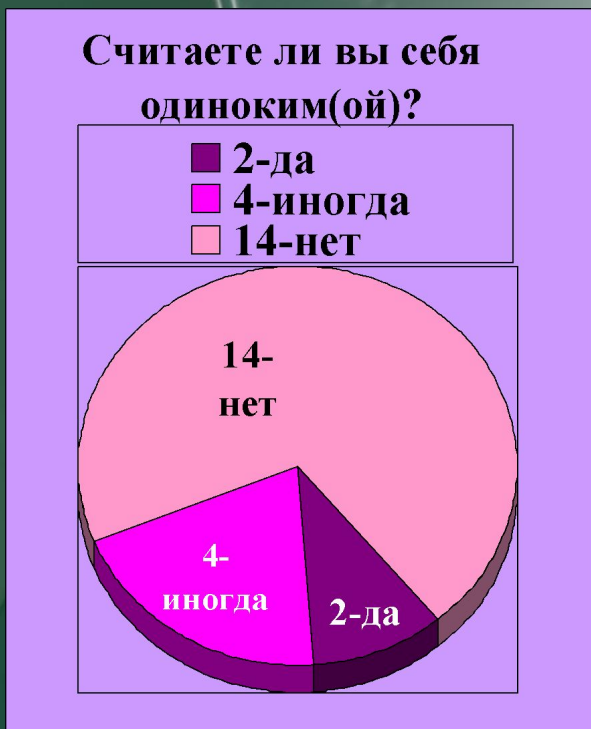
# Явное и неявное одиночество

- **Явное одиночество** - возникает в следствии дефицита общения с обществом, человек желает общения, но не может.
- **Неявное одиночество** - человек может постоянно находиться в окружении других людей, полноценно общаться с ними, но при этом чувствовать себя совершенно отчужденным.



## Результаты интернет - опроса

- Респонденты: посетители сети интернет в возрасте от 16-20 лет
- Количество: 20 человек



## Результаты соцопроса

- Респонденты: учащиеся 11-1 класса МОУ «Гимназии №26» в возрасте от 16-18 лет
- Количество: 20 человек



# Что такое одиночество?

## Интернет – опрос

- Одиночество-это состояние души, – отдыха от общения;
- Одиночество-это, когда ты сидишь дома один, тебе не с кем погулять, поговорить, ты нужен только себе и все;
- Одиночество - это возможность побыть одному, осмыслить себя и свое место в этом мире;
- Одиночество-это, когда нет друзей, любви... Ты один в этом мире;
- Одиночество - это когда ты думаешь, что тебя никто не понимает и не поймет никогда! Твои проблемы, мечты фантазии, никогда не разделит подобный тебе человек!

## Соцопрос

- Одиночество - это темные, бесцветные холодные вечера внутреннего разговора с самим собой
- Одиночество- это существование в своем индивидуальном мире. Сожительство со своими мыслями и ценностями
- Одиночество – это когда тебе не к кому обратиться, не с кем поделиться. Одиночество-это страшно
- Одиночество-это состояние, когда мысли заполняют всю душу и преломляют эмоции



# Почему люди одиноки?

## Интернет – опрос

- Потому что им уделяют мало внимания, или мало кого интересует их жизнь
- Человек сам определяют это состояние
- Люди считают себя одинокими, потому что не нашли родственную душу, не нашли такого человека, который бы слушал их целыми днями, заботился о них, всегда давал советы и утешал
- Это время подумать, временное одиночество
- Из-за недостатка внимания и заботы со стороны близких людей

## Соцопрос

- Из-за мировоззрения
- Потому что ничего не бывает постоянно
- Потому что люди не умеют и не хотят общаться с другими людьми
- Это значит, что человек закрылся от других, не идет на контакт, но это временно

# Выводы

- Когда хочется быть одному, то необходимо двигаться в одиночество и наслаждаться им в полной мере.
- Наслаждаться одиночеством, можно, если человек наслаждается отношениями. Когда человек глубоко движется в отношения, то в нем возникает глубокая потребность быть одному.
- Любовь к другому и любовь к себе взаимосвязаны. Кто несчастлив наедине с собой, вряд ли будет по-настоящему счастлив с другими, вряд ли сможет поддерживать длительные и глубокие межличностные отношения.
- Пока человек не станет по-настоящему самостоятельным, единственным в своем роде, цельным человеком, он не готов вступать в глубокие межличностные отношения.



## Одиночество и уединение

Отличие не только в цвете

Мы никогда не «излечим»  
одиночество.  
Но, осмыслив его,  
мы сможем лучше понять себя и  
окружающий нас мир.