



- **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**

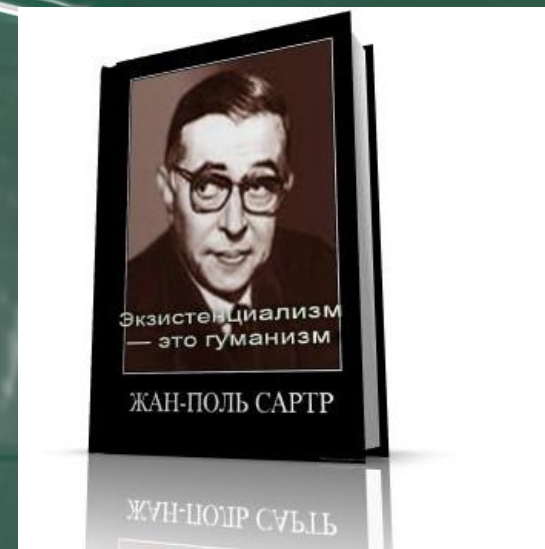
Человек

**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

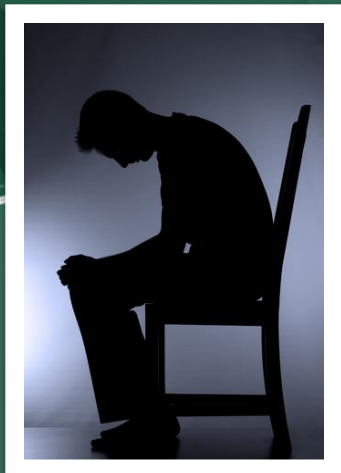


Путь к одиночеству и самосознанию



- 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

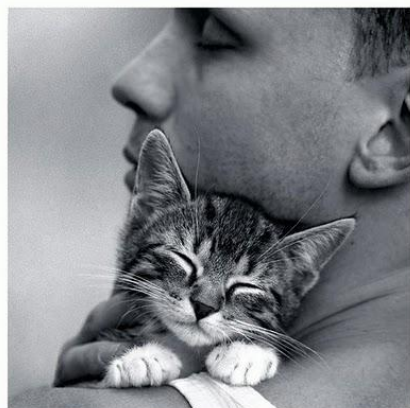


**социальна
я
изоляция**



**чувство
одиночества**

Одиночество



уединение

переживания

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

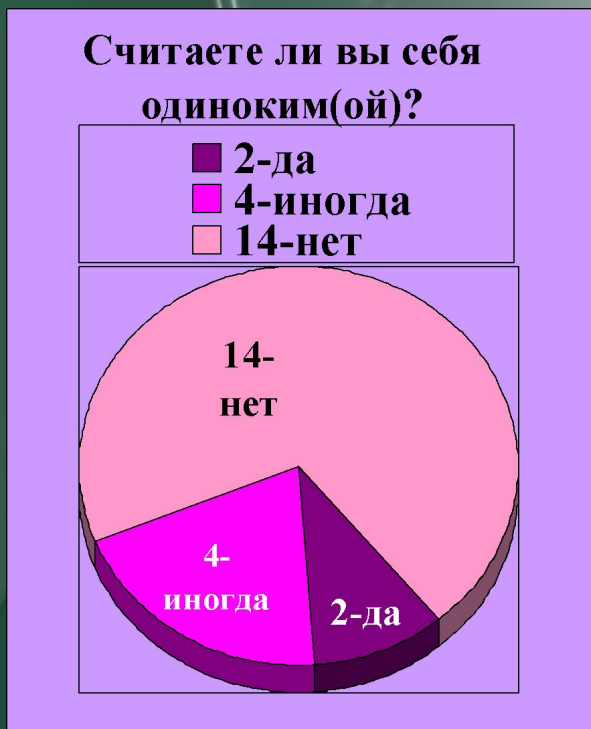
Явное и неявное одиночество

- **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 определяет 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.