

САМОТНІСТЬ. ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ

КОЗАЧЕНКО А.О.





АКТУАЛЬНІСТЬ САМОТНОСТІ



- В НАШИХ РЕАЛІЯХ ЛЮДИ ЧАСТО ДАЮТЬ ПЕРЕВАГУ УСАМІТНЕННЮ. ДЕЯКІ З НИХ НАСОЛОДЖУЮТЬСЯ ПРОВЕДЕННЯМ ЧАСОМ НА САМОТІ, ТИМ ЧАСОМ, ЯК ІНШІ СТРАЖДАЮТЬ. І БІЛЬШІСТЬ З НИХ НАВІТЬ НЕ ЗНАЄ, ЧИ НОРМАЛЬНО ЦЕ? БАЖАНА ЧИ ВИМУШЕНА САМОТНІСТЬ?
- **ОЗНАЙОМИВШИСЬ З ЦІЄЮ ПРЕЗЕНТАЦІЄЮ, ВИ:**
 - РОЗРІЗНЯТИМЕТЕ БАЖАНУ САМОТНІСТЬ ВІД ВИМУШЕНОЇ
 - ЗРОЗУМІЄТЕ В ЯКОМУ СТАНІ ЗНАХОДИТЕСЬ
 - ЗНАТИМЕТЕ ПЕРЕВАГИ І НЕДОЛІКИ
 - ВМІТИМЕТЕ РОЗВІНЧУВАТИ МІФИ ПРО САМОТНІСТЬ



САМОТНІСТЬ - СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, ПІД ЧАС ЯКОГО ЛЮДИНА ВІДДІЛЯЄТЬСЯ ВІД ІНШИХ ОСІБ ТА ПОЧУВАЄТЬСЯ ОДИНОКО.

ЦЕЙ СТАН ВИКЛИКАЄ В СОЦІУМІ БЕЗЛІЧ СУПЕРЕЧОК, ДЕЯКІ ВВАЖАЮТЬ ЙОГО ІЗОЛЯЦІЄЮ ВІД СУСПІЛЬСТВА І ПАТОЛОГІЄЮ, В ТОЙ ЖЕ ЧАС ЯК ІНШІ НАЗИВАЮТЬ ЕТАПОМ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.

ЗАБІГАЮЧИ НАПЕРЕД, ЦІ ДВІ ПОЗИЦІЇ МАЮТЬ ВАГОМІ ПРИЧИНИ ІСНУВАТИ ТА НЕМАЄ ПРАВИЛЬНОЇ ТА НАВПАКИ.

БАГАТОЗНАЧНІСТЬ ПОНЯТТЯ

- **САМОТНІСТЬ ЦЕ ПОВНА ІЗОЛЯЦІЯ?**
- РОЗВІНЧУЮЧИ МІТ, ЩО САМОТНІСТЬ БУВАЄ ТІЛЬКИ У ОДИНАКІВ:
- **ПО-ПЕРШЕ**, САМОТНИМИ МОЖУТЬ БУТИ НЕ ТІЛЬКИ ТІ ЩО НЕ МАЮТЬ СІМ'Ї АБО ДРУЗІВ, А Й БЛАГОПОЛУЧНІ ОСОБИ; ЦЕЙ СТАН МОЖЕ СУПРОВОДЖУВАТИ І ВЕСЕЛЬЧАКІВ, І ДУШ КОМПАНІЇ І Т.Д.
- **ПО-ДРУГЕ**, ЛЮДИНА - СОЦІАЛЬНА ІСТОТА, ТОМУ НЕ МОЖЕ ТРИВАЛИЙ ЧАС ЗАЛИШАТИСЯ БЕЗ ВЗАЄМОДІЇ ІЗ ЛЮДЬМИ.
- **ТОЖ, САМОТНІСТЬ ≠ ІЗОЛЬОВАНІСТЬ**



ТИПИ САМОТНОСТІ

БАЖАНЕ УСАМІТНЕННЯ-

СТАН ВІЛЬНОГО
ПЕРЕБУВАННЯ САМ НА
САМ ІЗ СОБОЮ АБО
ДОБРОВІЛЬНЕ
ВІДГОРОДЖЕННЯ.
СУПРОВОДЖУЄТЬСЯ
БАЖАННЯМ ОСОБИСТОСТІ
ПОБУТИ НА САМОТІ.



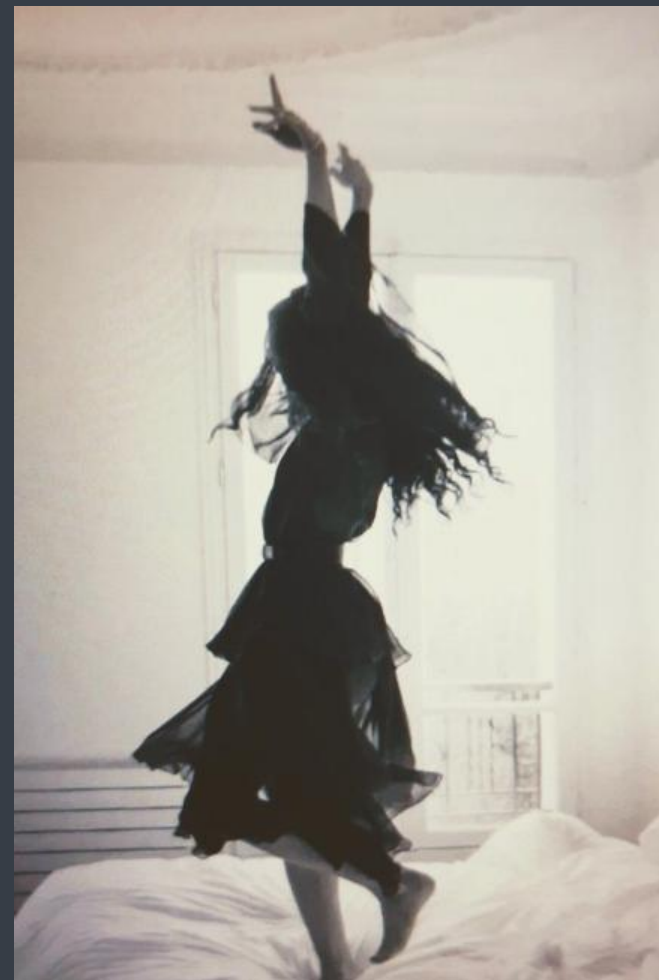
ВИМУШЕНА САМОТНІСТЬ

— ПРИГНІЧЕНИЙ СТАН, ПРИ
ЯКОМУ ІНДИВІД ВИМУШЕНО
ЗАЛИШАЄТЬСЯ НА САМОТІ,
ІЗОЛЬОВАНИМ ВІД
СУСПІЛЬСТВА, ВІДЧУВАЄ СЕБЕ
СПУСТОШЕНИМ, ЗАЙВИМ,
НЕДОРЕЧНИМ.

3 ВАЖЛИВІ ПЕРЕВАГИ



- **НЕЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ІНШИХ ЛЮДЕЙ.** СВОБОДА В КОЖНОМУ СВОЄМУ ПРОЯВІ.
- **ВИ І ТІЛЬКИ ВИ ВІДПОВІДАЛЬНІ ЗА ВАШЕ ЖИТТЯ.** ВИ ВІДЧУВАЄТЕ, ВИ ЄДИНА ЛЮДИНА, ЩО ВПЛИВАЄ НА ЯКІСТЬ СВОГО ЖИТТЯ.
- **ПІДВИЩЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ.** ПЕРЕБУВАННЯ НА САМОТІ ПІДВИЩУЄ КОНЦЕНТРАЦІЮ ТА ПРОЯСНЮЄ МИСЛЕННЯ.



НЕДОЛІКИ



- **НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я.**
РОЗВИТОК ДЕПРЕСІЇ,
ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ,
БЕЗСОННЯ, НАДМІРНЕ СПОЖИВАННЯ
ЇЖИ - МОЖУТЬ СТАТИ НАСЛІДКАМИ
ВИМУШЕНОЇ ВІДДАЛЕНOSTІ ВІД
СОЦІУМУ.
- **НЕДОВІРА ДО ЛЮДЕЙ**
- **НИЗЬКА САМООЦІНКА ЯК
НАСЛІДОК.**

ВИСНОВОК

ОТЖЕ, З ОСНОВНОГО:

1. САМОТНІСТЬ $\neq$ ІЗОЛЯЦІЯ

2. 2 ТИПИ САМОТНОСТІ: БАЖАНА ТА ВИМУШЕНА.

3. ПЕРЕВАГИ:

СВОБОДА ТА НЕЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ІНШИХ,

ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ,

ПІДВИЩЕННЯ РОБОТОЗДАТНОСТІ

4. НЕДОЛІКИ:

РОЗВИТОК ЗАХВОРЮВАНЬ,

НЕДОВІРА ДО ЛЮДЕЙ,

ЗНИЖЕННЯ САМООЦІНКИ.

- ОБИРАЙТЕ СЕБЕ І ЦІНУЙТЕ СВІЙ ЧАС, ПРОВОДИТИ ЧАС НА САМОТІ ВАЖЛИВО, ЦЕ ЄДИНИЙ ЧАС КОЛИ ВИ МОЖЕТЕ ОЧИСТИТИ ВАШІ ДУМКИ І ПРИГАЛЬМУВАТИ;
- БУДЬТЕ ВІДКРИТИМИ ДО СОЦІУМУ ТА КОМУНІКУЙТЕ З ЛЮДЬМИ;
- ЯКЩО ВИ ВІДЧУВАЙТЕ БЕЗПОРАДНІСТЬ ТА НЕПОТРІБНІСТЬ —ВИ ПЕРЕБУВАЄТЕ В СТАНІ ВИМУШЕНОЇ САМОТНОСТІ, ЦЕ ДЕСТРУКТИВНО ДЛЯ ВАС І ВАШОГО ОРГАНІЗМУ, ЗМІНЮЙТЕ ЦЕ.
- ЛЮБІТЬ, ЦІНУЙТЕ СЕБЕ.