



МИНОБРНАУКИ
РОССИИ

SCIENCE
SLAM
RUSSIA

Неужели даже Смешарики одиноки? Что же такое «одиночество»?



SCIENCE
SLAM
МГППУ

Настя Щитова

Социальная психология, бакалавриат

Прямая трансляция

ул. Сретенка, 29, 506 ауд.

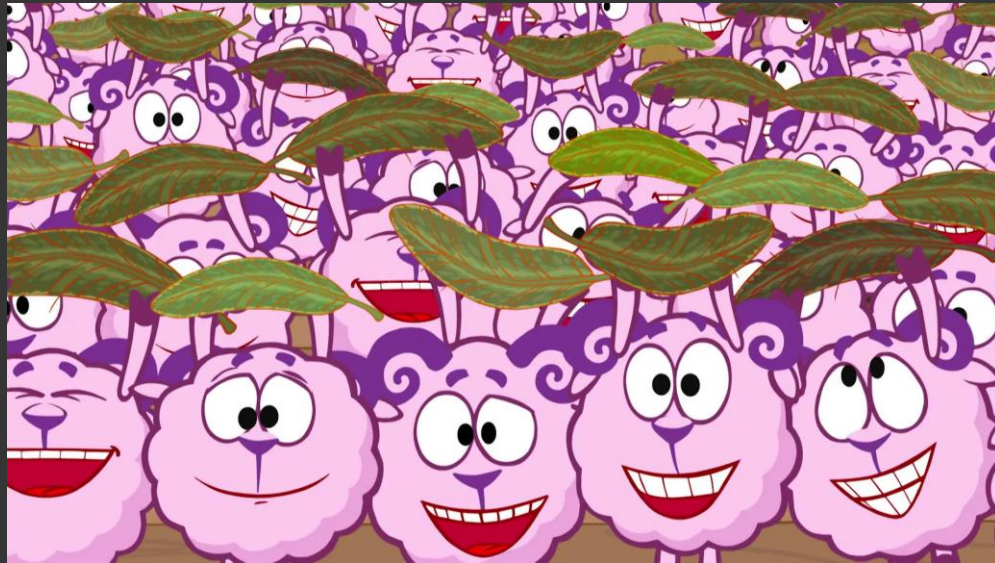
Одиночество

Автор: Щитова Анастасия



Идентификация

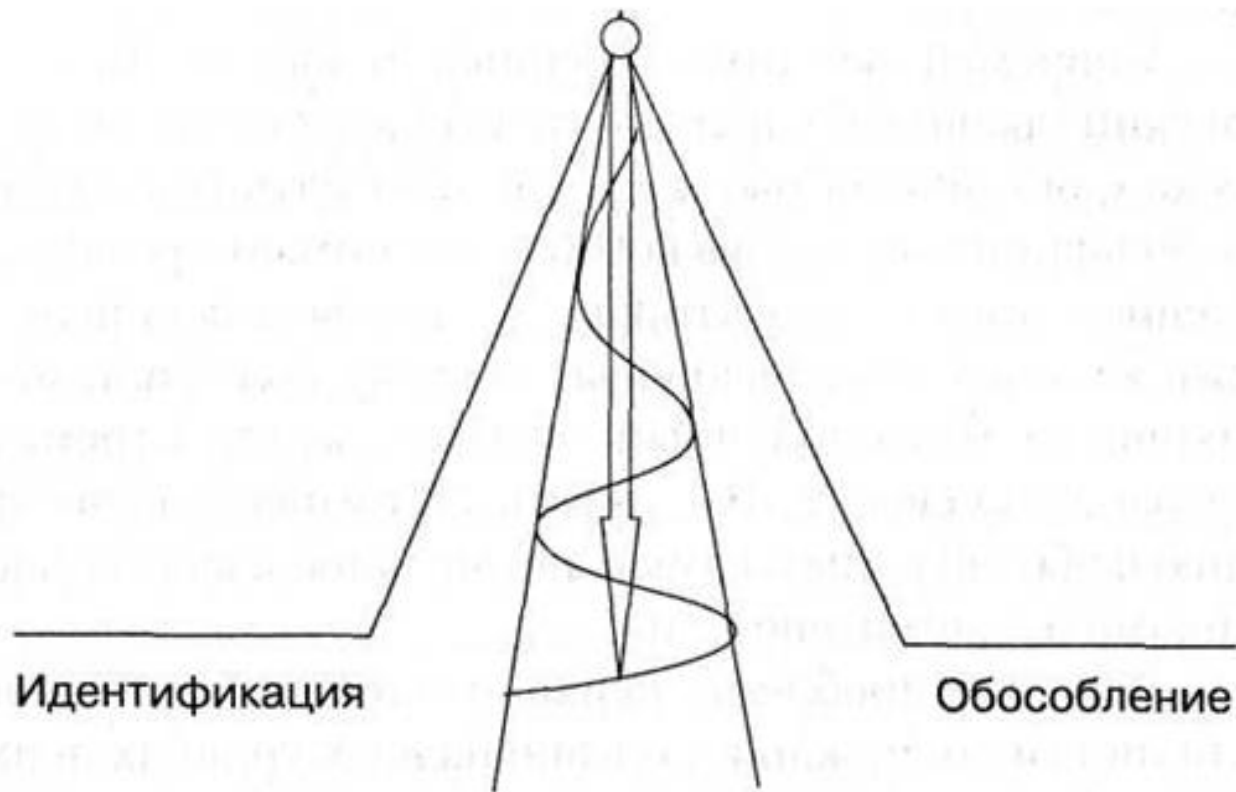
это когда я отождествляю себя с другим или другими, а также принятие их норм и ценностей.



Обособление

это когда я отстаиваю свою уникальность перед другими, то есть мне чужды их нормы и ценности.





Оптимальная амплитуда движения маятника
Психологическая устойчивость

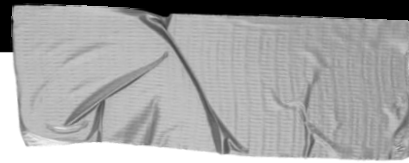
Виды по Корчагиной

Отчуждающее

Диффузное

Диссоциированное

Уединённость



Отчуждающее

- С преимущественным действием механизмов обособления
- Крайняя форма - отчуждение от других людей, норм, ценностей, определенной группы, мира в целом.



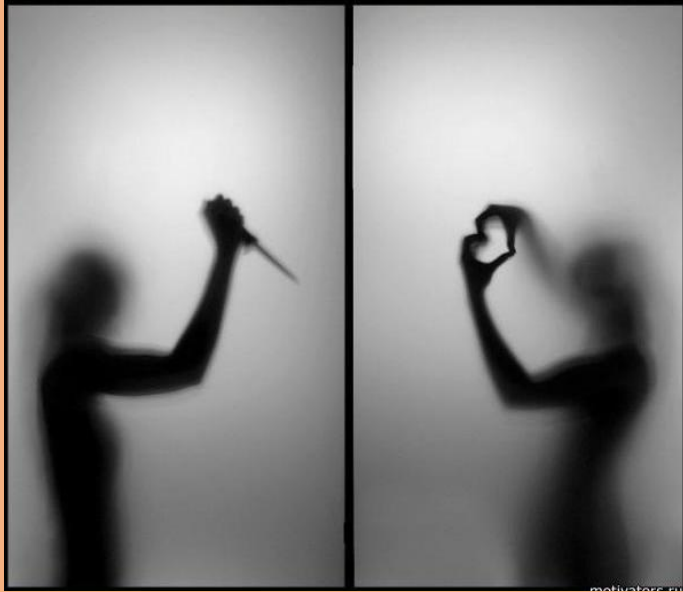




Диффузное

- С преимущественным действием механизмов идентификации
- Человек, привыкая отождествлять себя с другими людьми, группой, постепенно теряет свое «Я», которое становится чуждым, непонятным и пугающим





Диссоциированное

- Ярко выраженные процессы идентификации и отчуждения и резкая их смена по отношению даже к одним и тем же людям

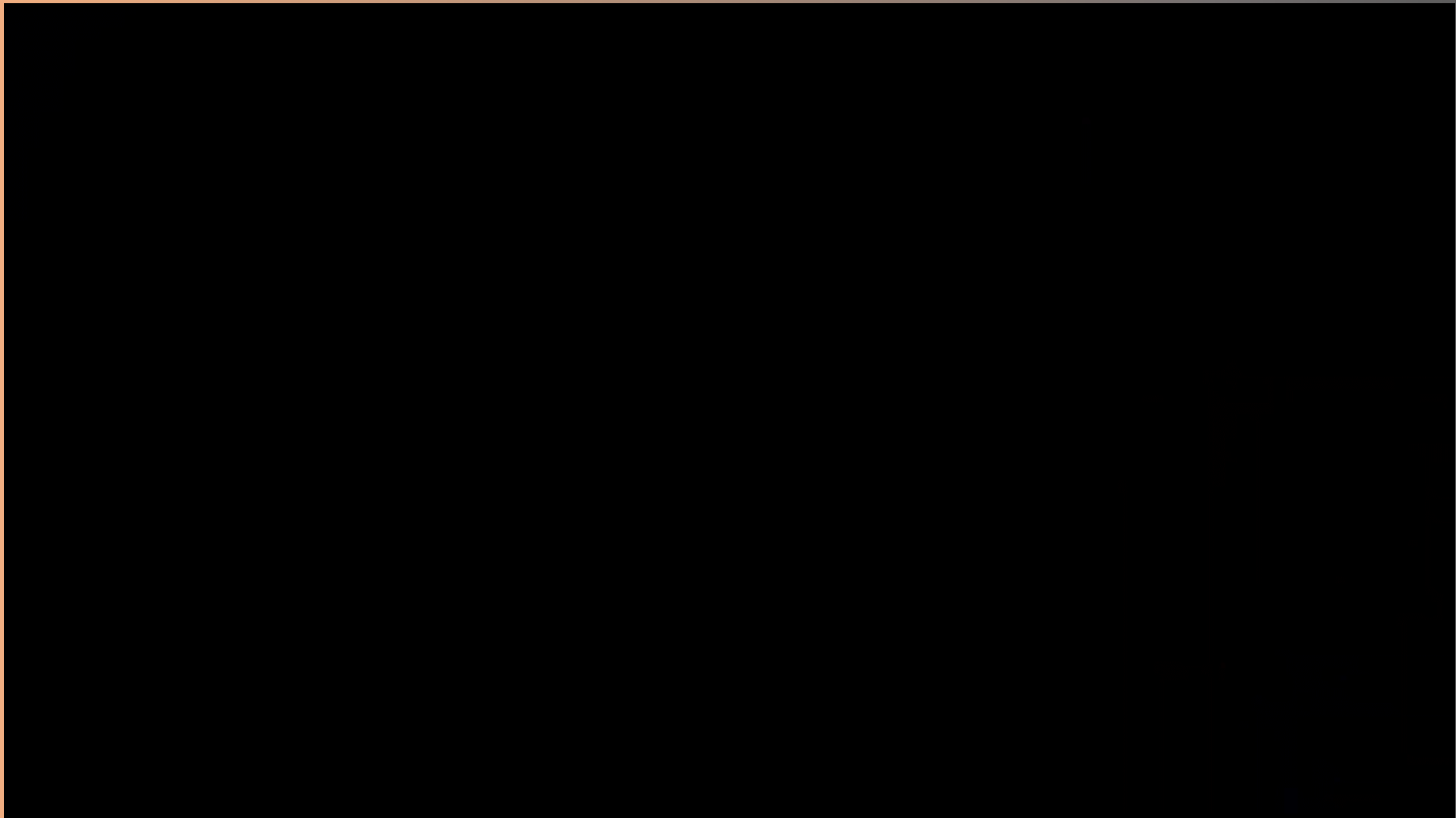


Уединенность или управляемое

Субъективно позитивный вид, оптимальное соотношение результатов процессов идентификации и обособления.

Переживание психологической отдельности, осознания собственной индивидуальности, автономности, самости.

Проявление психологической устойчивости личности относительно воздействий социума, механизмами которой выступают способность к саморегуляции и рефлексия.



Зачем вам вся эта информация?



Ты втираешь мне какую-то дичь!

Психодинамический подход

1. Размышлять о причинах одиночества. Записывать мысли
2. Найти связь с окружающей средой. Регулярное времяпровождение на свежем воздухе, с другими людьми или без них, может помочь облегчить чувство одиночества.
3. Занятия могут отвлечь от негативных мыслей.
4. Активное сосредоточение внимания на позитиве и развитие чувства оптимизма могут повлиять на благополучие и может практиковаться как механизм преодоления.
5. Сосредоточенность на краткосрочном будущем более управляема, чем сосредоточенность на далеком будущем.

АСТ-подход:

1. Осознать, что одиночество – это порочный круг
 2. Подпитываться страхом быть одиноким и стремиться к общению
 3. Смотреть на положительное в контакте
 4. Анализировать свое восприятие слов другого
-

Шкала одиночества UCLA



ДОПО-3к



Диагностический опросник
"Одиночество"

