

Одиночество



Из словаря

ОДИНОЧЕСТВО (*loneliness*) представляет собой деструктивную форму самовосприятия. Одинокий человек чувствует себя заброшенным, забытым и ненужным. По-видимому, мысли, имеющие отношение к потере прошлого и людей из этого прошлого, а также высокий уровень значимости других людей, как об этом свидетельствуют нелогичные предположения, предъявляют человеку непомерно высокие требования. Такие требования обычно становятся неосуществимыми, заставляя людей чувствовать себя изолированными по собственной вине и интерпретировать свое существующее положение как катастрофу.

Источники одиночества: императивы.

Неврологический императив предписывает оптимальный диапазон стимуляции в физической, культурной и межличностной среде. Существуют также качественные ограничения: должно существовать значимое человеку взаимодействие, недостатком которого объясняется чувство одиночества в толпе.

Психологический императив предостерегает от отказов или исключения из отношений, ведущих к переживаниям, что тебя не любят и отвергают.

Социальный императив диктует, что при исключении из группы, мы не получим того, в чем мы нуждаемся и чего хотим от жизни. Такое исключение оценивается как вызов основным мотивациям стремления к безопасности и удовлетворению физических и репродуктивных потребностей.

Когнитивный императив говорит, что мы способны посылать и принимать сообщения с тем, чтобы выжить в обществе. Барьеры для коммуникации, такие как чужой язык, приводят к чувству изоляции.

Уровень заболеваемости и смертности выше у одиноких, вдовцов и разведенных. Такие показатели могут быть результатом снижения уровня эндорфинов, естественных иммунизаторов организма. С другой стороны, более высокие показатели заболеваемости и смертности могут быть вызваны и нелогичными, самоосуществляющимися ожиданиями членов этих групп, основанными на том, что они воспринимают себя недостойными счастья, а заслуживающими лишь одиночества. Какими бы ни были причины, важный вклад в одиночество делает чувство потери или расставания в прошлом с кем-либо или чем-либо, что казалось тогда главным для выживания.

Другим компонентом одиночества является *контроль*. Наличие контроля над любой данной социальной ситуацией определяет различие между «чувствовать себя одиноким» и «быть одному».

Противостояние одиночеству.

Одиночество провоцирует широкий спектр реакций. Продуктивные пути борьбы с чувством одиночества во многом индивидуальны, однако могут быть описаны следующим образом. Во-первых, попытаться ослабить иррациональные представления, которые имеют тенденцию накапливаться относительно катастрофы, несправедливости и самообесценивающих аспектов жизни в одиночку. Во-вторых, присвоить личную мотивацию чувствам одиночества: действуя вместо того, чтобы мучиться этими чувствами, их можно рассеять. В-третьих, перестать надеяться только на себя и не отказываться от помощи и поддержки, обеспечиваемых совместными усилиями других людей. В-четвертых, работать, веря в то, что одиночество, вероятно, не будет длиться вечно.

Источник: Психологическая энциклопедия, http://enc-dic.com/enc_psy/Odinochestvo-17401.html

Притча



В далекой-далекой стране, почти на самом краю земли, стоял древний замок. Его хозяином был страшный дракон, звали его Одиночество. Редкий рыцарь нарушал границы его владений. Но если и находились такие смельчаки, то причиной, заведшей их в такую даль, была лишь слава о загадочной пленнице чудовища. Нежная и прекрасная принцесса всю свою жизнь провела в этом замке, ничего другого она не знала.

Иногда рыцари даже доходили до ее окон, звали ее, обещали показать свои владения – княжество Удовольствия, королевство Радости... Но принцесса лишь посмеивалась над их бахвальством, не веря ни единому слову. Ей говорили, что она в плену, но кто держал ее?

Дракон Одиночество не раз говорил ей, что она вольна уйти в любой момент. Но разве плохо ей здесь было? И кто сказал, что в другом месте будет лучше? Ей казалось, что за крепкими стенами старого замка ее ожидает лишь разочарование. Впрочем, она не часто задумывалась над этим.

Рыцари приходили и уходили... Обещали несметное богатство и неземное счастье... Хотели выкрасть или увести обманом... Вызывали Одиночество на смертный бой – и неизменно проигрывали.

Но однажды появился тот, кто затронул сердце неприступной принцессы. Он ничего не обещал, просто прошел в ее комнату и взял за руку. В этот самый миг принцесса поняла, что чудеса все же бывают.

– Кто ты? – одними глазами спросила она.

– Я – Доверие, из страны Любви, – мягко улыбнулся он в ответ.

– Ты пришел, чтобы увести меня с собой?

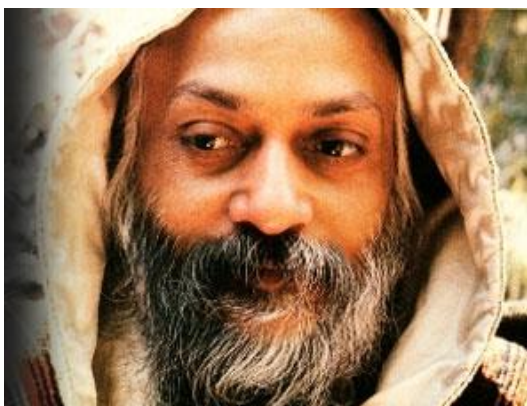
– Только если ты сама этого захочешь.

– Но как же ты прошел мимо дракона?

– Разве ты не знаешь? Одиночество уходит навсегда, когда появляется

Доверие...

Цитата



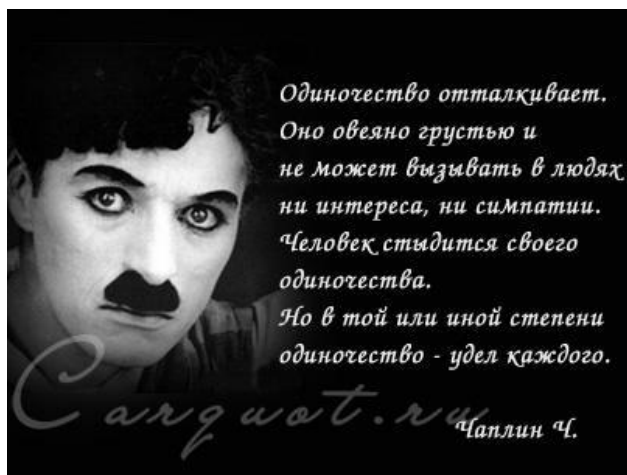
Тот, кто может быть счастливым в одиночестве, является настоящей личностью. Если твое счастье зависит от других, то ты раб, ты не свободен, ты в кабале.

Ошо



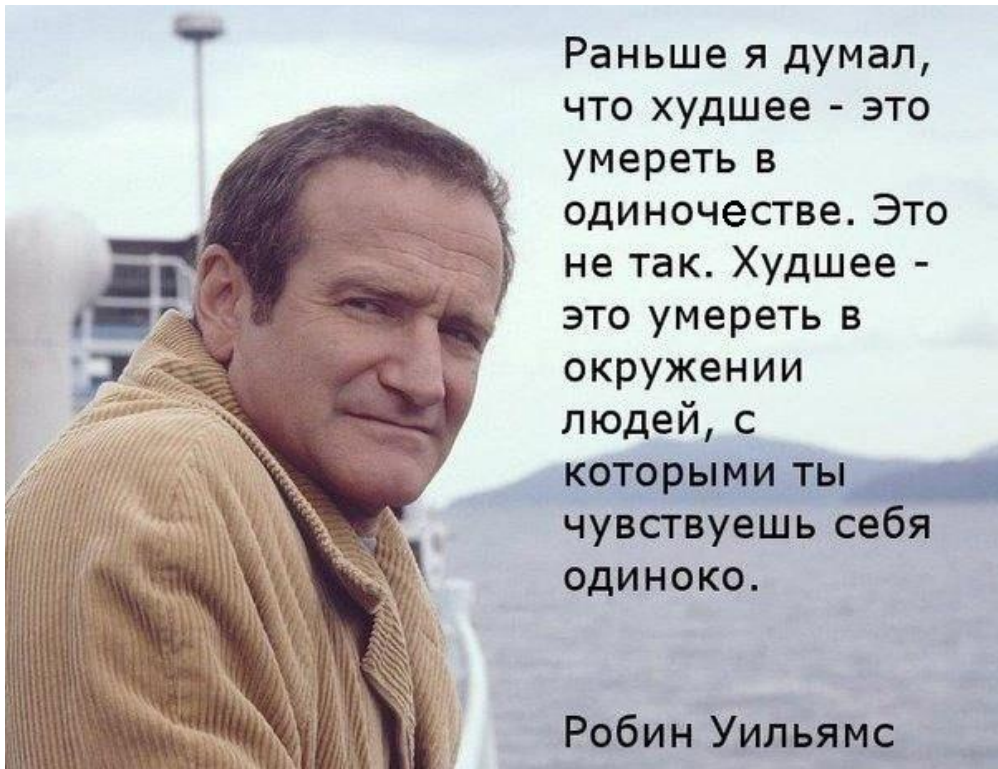
Герман Гессе

Одиночество - это способ, которым судьба старается привести человека к самому себе.



Одиночество отталкивает. Оно овеяно грустью и не может вызывать в людях ни интереса, ни симпатии. Человек стыдится своего одиночества. Но в той или иной степени одиночество - удел каждого.

Чарльз Чаплин



Раньше я думал, что худшее - это умереть в одиночестве. Это не так. Худшее - это умереть в окружении людей, с которыми ты чувствуешь себя одиноко.

Робин Уильямс



«Одиночество и ощущение, что ты никому не нужен, – самый ужасный вид нищеты».

Мать Тереза

Кстати



7 МИЛЛИАРДОВ ГОВОРЯТ

в мире 7 миллиардов человек, но все равно чувствуешь себя одиноким!

- ✓ Для борьбы с одиночеством одна женщина из Джорджии, США, вместо своего мужа, который в это время служил в американской армии моряком, купила манекен и нарядила его в форму моряка. Она брала этого «моряка» с собой в магазины, кино и на ужины в ресторанах.
- ✓ Одиночество может воздействовать на человеческий мозг подобно физической боли. Возглавляемое доктором философии Калифорнийского университета Наоми Айзенбергер исследование показало, что

чувство отверженности, которое отдаляет нас от общества и вызывает ощущение одиночества, инициирует активность в тех же областях мозга, которые регистрируют и физическую боль. Это легко объяснить с эволюционной точки зрения: наши доисторические предки полагались на свою социальную группу не только ради общения, но и для выживания. Находясь рядом со своим племенем, они имели кров, пищу и защиту. Отделение от группы, с другой стороны, означало опасность. Теперь, когда мы чувствуем себя покинутыми, наше тело может ощущать угрозу для выживания, «включая» некоторые из тех же болевых сигналов, которые срабатывают, если мы находимся в реальной физической опасности. У людей, постоянно страдающих от одиночества, уровень гормона стресса – кортизола – по утрам выше, чем у остальных, и никогда полностью не спадает ночью.

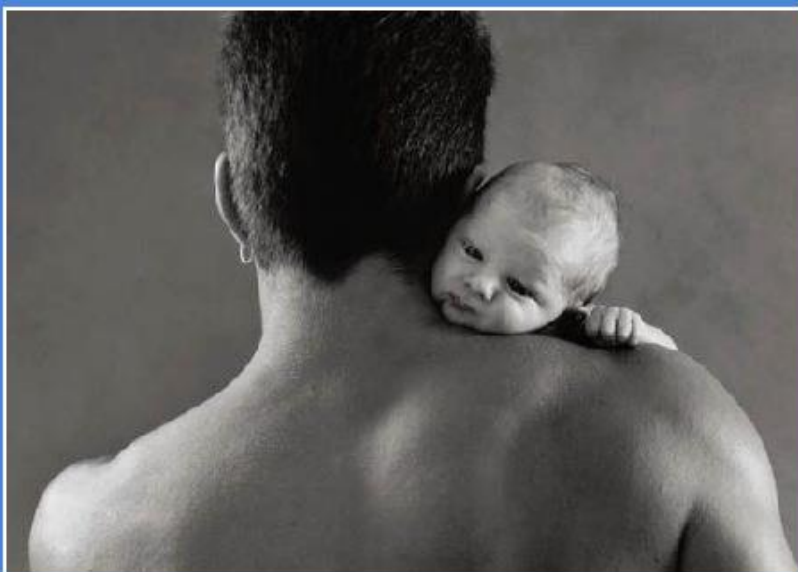


✓ Одиночество может не позволять вам выспаться. Люди, которые чувствуют себя одинокими, как правило, чаще страдают от ночных нарушений сна, чем те, кого не беспокоит недостаток общения, утверждает исследование 2011 года. Исследователи обнаружили, что связь между бессонницей и одиночеством сохранялась даже после того, как были учтены семейное положение и размер семьи.

Предполагается, что одиночество зависит не от реальных обстоятельств, а от того, как люди воспринимают их. У всех 95 участников исследования были сильные социальные связи, и они являлись членами сплоченной сельской общины в Южной Дакоте. Тем не менее, ученые обнаружили, что даже небольшие различия в степени их одиночества отражались на качестве сна.

✓ Одиночество повышает риск развития слабоумия. В результате исследования в 2012 года, в котором приняли участие почти 2200 пожилых жителей Амстердама, исследователи обнаружили: те из волонтеров, кто чувствовал себя одиноким (вне зависимости от количества друзей и близости семьи) были более склонны к развитию слабоумия, чем те, кто на самом деле жил в одиночестве. Участники исследования находились в возрасте от 65 до 86 лет, не проявляли признаков слабоумия и не проживали в домах престарелых. Около половины жили одни, и 20 % сообщили, что чувствовали себя одинокими. Почти две трети составляли женщины. Делая поправку на такие факторы, как возраст, исследователи обнаружили, что чувство одиночества повышает риск слабоумия на 64%. Но они предупреждают: это еще не доказывает, что одиночество вызывает слабоумие и отмечают, что может быть и наоборот: возникновение слабоумия и

сопровождаящих его изменений настроения может способствовать социальной изоляции и одиночеству.



ИЩИ СПУТНИКА ЖИЗНИ

Одинокий волк - это круто, но кто же тогда уснёт на твоём плече?

RusDemotivator.Ru

✓ Одиночество может способствовать преждевременной смерти. Два других исследования 2012 года показали, что жизнь в одиночестве или просто чувство одиночества может увеличить риск ранней смерти. В одном из последующих исследований участвовали 45 тысяч людей в возрасте 45 и более лет, которые либо страдали болезнью сердца, либо были к ней склонны. В результате исследования выяснилось, что люди,

которые живут одни, подвержены более высокому риску умереть от сердечных приступов, инсультов и других осложнений в течение четырех лет, чем люди, живущие вместе с семьей или друзьями.

Второе исследование было сосредоточено на людях старше 60 лет, и обнаружилось, что мужчины и женщины имели на 45% больше шансов умереть в течение периода исследования (шесть лет), если они сообщали о чувстве одиночества, изолированности или заброшенности. Но это не обязательно были те, кто жил в одиночестве. Исследователи говорят, что связь между ощущением одиночества и проблемами со здоровьем, сохраняется даже, когда уже приняты в расчет условия жизни, депрессия и другие факторы.

- ✓ Одиночество способно разбить ваше сердце (в буквальном смысле). Люди, которые сообщают о хроническом одиночестве, могут иметь избыточную экспрессию генов, связанных с клетками, которые провоцируют воспалительную реакцию в ответ на повреждение ткани, в соответствии с исследованием 93 взрослых в 2011 году. И хотя подобная воспалительная реакция может быть полезна в краткосрочном периоде, более длительное воспаление может привести к сердечным заболеваниям и раку. Исследование показало только связь между экспрессией генов и одиночеством, поэтому неизвестно наверняка, что можно именно это является причиной. Тем не менее, один из исследователей, Стивен Коул, предположил, что противовоспалительные препараты могут помочь людям, которые не могут избавиться от чувства одиночества.
- ✓ Заниженная самооценка – причина одиночества. Как известно, любовь к другим начинается с любви к себе. Эта простая истина знакома всем, но

далеко не все ей следуют. Нельзя фокусировать все свое внимание только на недостатках. Если вы сконцентрируетесь на своих достоинствах, вы будете излучать уверенность и открытость, что сразу же заметят и окружающие вас люди.

- ✓ Негативные установки – причина одиночества. Не секрет, что наш мозг легко находит подтверждение всему, во что мы верим. Поэтому каждый раз, когда вы даете себе установки типа «никто не достоин моего доверия» или «все обманывают и предают», ваш мозг бессознательно будет подкидывать аргументы в доказательство таких убеждений.



- ✓ Ожидание идеальной пары – причина одиночества.

Современная индустрия моды, реклама, телевидение и глянцево-журнальные образы сотворили идеализированный образ как мужчины, так и женщины.

Многие люди проживают свою жизнь в поисках иллюзорного идеала. Но мы живем в

реальной жизни, где каждый человек обладает набором достоинств и недостатков. Просто определите для себя, с какими недостатками вы готовы мириться, и круг поиска вашей идеальной пары значительно расширится.

- ✓ Страх является одной из пяти основных эмоций, которые переживает человек. Многие люди просто боятся отношений и ответственности. Кто-то боится потерять свободу, а кто-то боится остаться с разбитым сердцем. В данном случае страх выступает в роли ограничения в вашей жизни, заставляя вас стоять на месте и не двигаться к своему счастью. Не бойтесь действовать, даже если совершите ошибку, нужно сделать вывод и двигаться дальше.
- ✓ Отсутствие времени — самая распространенная отговорка. Конечно, намного проще загрузить себя работой, приходить поздно домой и говорить, что на отношения нет времени. Все это вызвано простой внутренней ленью. Ведь отношения не завязываются и не развиваются сами по себе, над ними нужно совместно работать. Поэтому решите для себя, что для вас главнее на данном этапе жизни.
- ✓ Время от времени мы все хотим побыть в одиночестве. Однако для большинства людей длительная социальная изоляция заканчивается плохо. Мы знаем это не только из рассказов людей, испытавших это на себе, но и из психологических экспериментов, изучающих влияние изоляции и сенсорной депривации на психику человека. Некоторые из этих экспериментов даже пришлось прекратить, так как испытуемые начинали вести себя неадекватно.
- ✓ Известно, что от изоляции есть и физический вред. У хронически одиноких людей кровяное давление выше, они более уязвимы к инфекциям, у них повышенный риск развития болезни Альцгеймера и деменции. Одиночество мешает и целому ряду повседневных функций, таких как сон, внимание, логическое мышление. Механизмы, лежащие в

основе всех этих эффектов, до сих пор неизвестны. Тем не менее, некоторые наиболее серьёзные последствия одиночества прекрасно видны. Прежде всего, изоляция нарушает наше чувство времени. О странном эффекте «временного сдвига» сообщали те, кто подолгу жил под землёй и не видел дневного света.



✓ Не пытайтесь страдать в одиночестве. Давно известно, что лучше вовремя пойти к психоаналитику, чем потом лечиться у терапевта. В мировой практике существует великое множество видов и методик психотерапии. Но все они основаны на одной из трех стратегий: утешительной, авторитарной и консультативной. Применяются они в зависимости от конкретного случая. Так что, какой врач подойдет вам, решайте сами.

✓ Жилетка. Суть утешительной психотерапии понятен из названия.

Пациенту предоставляется возможность

выплакаться, получить свою порцию внимания и почувствовать желание кого-то со стороны помочь ему. Эта терапия прекрасно снимает состояние аффекта и удерживает человека от неадекватных действий и необдуманных поступков. Такие медицинские услуги самые недорогие.

- ✓ Командир. Врач, практикующий авторитарные методы, берет на себя контроль над течением времени. Пациент при этом слепо выполняет все предприятия. Такая терапия применяется в тех случаях, когда клиент осознает свои проблемы, хочет с ними работать, но не готов «напрягать» себя познаниями и действиями. Особенно нуждаются в ней подростки и «взрослые дети».
- ✓ Помощник. Консультативная психотерапия оставляет пациенту возможность выбора. Врач не говорит ему, что делать, но помогает покопаться до причин проблемы. В процессе лечения клиент становится «сам себе психотерапевтом».
- ✓ Для любителей побыть одному придумано новое средство — Cozy Room. Персональная изолированная от внешнего мира камера, которая содержит все самое необходимое для того, чтобы насладиться одиночеством. Японский производитель Cozy Room описывает камеру как «пространство для отдыха». К сожалению, разделить радость одиночества с кем бы то ни было еще внутри Cozy Room не получится, так как эта каморка создана только на одного человека.



Размеры камеры составляют 205 x 120 см, однако оно сразу же сокращается, как только сиденье, рассчитанное на одного человека, задвигается внутрь и одновременно создает четвертую изолированную стенку. Внутри комнаты находится стол, размеров которого хватит как для ноутбука, так и для стационарного компьютера, подвесные крепления для телевизора или монитора, а также несколько полок для любимых книг или вашей коллекции пластиковых фигурок любимых героев комиксов. Освещение внутри комнаты создают нескольких светодиодных ламп. Кроме того, здесь имеется вентиляция. К сожалению, Cozy Room не имеет кондиционера, поэтому просидеть в ней целый день вряд ли получится. Кроме того, ввиду ограниченности пространства, здесь нет и водопровода с холодильником. С другой стороны, это и не комната для геймеров. Это помещение для людей, которые хотели бы побыть одни и собраться с мыслями.

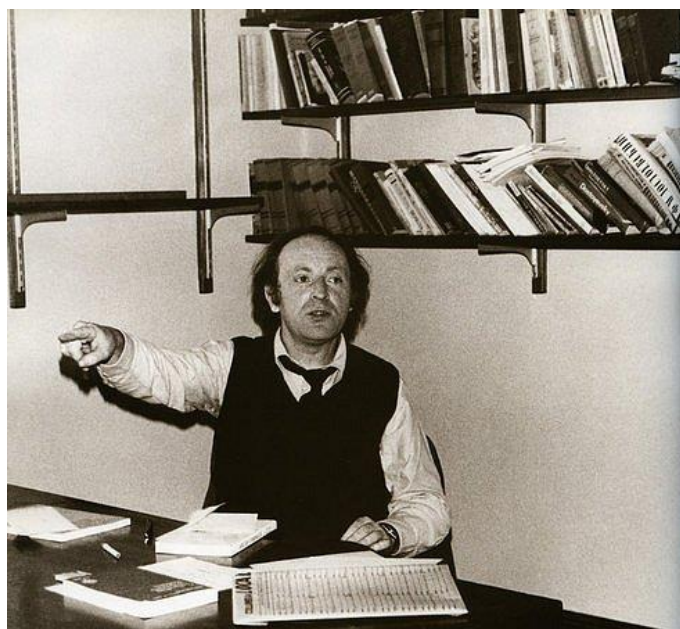
По материалам: <http://1001facts.info/tag/odinochestvo/>, <http://econet.ru/articles/62797-pyat-maloizvestnyh-faktov-ob-odinochestve>, <http://anydaylife.com/fact/post/701>, <http://globalfact.ru/fact/odinochestvo-mozhet-kak-ubit-tak-i-vozvysit>, http://nerzon.ru/publ/psikhologija/interesnye_fakty/ne_pytajtes_stradat_v_odinochestve/70-1-0-120, <http://hi-news.ru/eto-interesno/cozy-room-komnata-dlya-naslazhdeniya-odinochestvom.html>

Искусство

ПОЭЗИЯ

Одиночество

Иосиф Бродский



Когда теряет равновесие
твоё сознание усталое,
когда ступеньки этой лестницы
уходят из-под ног,
как палуба,
когда плюёт на человечество
твоё ночное одиночество, —
ты можешь
размышлять о вечности
и сомневаться в непорочности
идей, гипотез, восприятия
произведения искусства,
и — кстати — самого зачатия
Мадонной сына Иисуса.
Но лучше поклоняться данности

с глубокими её могилами,
которые потом,
за давностью,
покажутся такими милыми.

Ефим Шифрин – «Одиночество» (Иосиф Бродский) -
<http://www.youtube.com/watch?v=jRfahG9u7gk>

ПРОЗА

Сто лет одиночества

Габриэль Гарсиа Маркес



«Сто лет одиночества» (*исп. Cien años de soledad*) — роман колумбийского писателя Габриэля Гарсиа Маркеса, одно из наиболее характерных и популярных произведений в направлении магического реализма. Первое издание романа было опубликовано в Буэнос-Айресе в июне 1967 года тиражом 8000 экземпляров. Роман был удостоен премии Ромуло Гальегоса. На сегодняшний день продано более 30 миллионов экземпляров, роман переведён на 35 языков мира.

На протяжении романа всем его героям назначено судьбой страдать от одиночества, которое является врожденным «пороком» семьи Буэндиа. Селение, где происходит действие романа, Макондо, также одинокое и отделённое от современного ему мира, живёт в ожидании визитов цыган, привозящих с собой новые изобретения, и в забвении, в постоянных

трагических событиях в истории культуры, описанной в произведении.

Одиночество более всего заметно в полковнике Аурелиано Буэндиа, поскольку его неспособность выразить свою любовь заставляет его уходить на войну, оставляя своих сыновей от разных матерей в разных селениях. В другом случае, он просит начертить вокруг себя трёхметровый круг, чтобы к нему никто не приближался. Подписав мирный договор, он стреляет себе в грудь, чтобы не встречаться со своим будущим, но из-за своей неудачливости не достигает цели и проводит свою старость в мастерской, изготавливая золотых рыбок в честном согласии с одиночеством.

Другие герои романа также терпели последствия одиночества и заброшенности:

- основатель Макондо Хосе Аркадио Буэндиа (много лет провёл в одиночестве под деревом);
- Урсула (жила в уединении своей старческой слепоты);
- Хосе Аркадио и Ребека (ушли жить в отдельный дом, чтобы не позорить семью);
- Амаранта (была всю жизнь незамужней и умерла девственницей);
- Геринельдо Маркес (всю жизнь ждал так и не полученных пенсии и любви Амаранты);
- Пьетро Креспи (отвергнутый Амарантой самоубийца);
- Хосе Аркадио Второй (после увиденного расстрела никогда и ни с кем не вступал в отношения и провёл свои последние годы, запершись в кабинете Мелькиадеса);

- Фернанда дель Карпио (была рождена, чтобы стать королевой и первый раз покинула свой дом в 12 лет);
- Рената Ремедиос «Меме» Буэндиа (была отправлена в монастырь против своей воли, но совершенно безропотно после несчастья с Маурисью Вавилонья, прожив там в вечном молчании);
- Аурелиано Вавилонья (жил, запершись в мастерской полковника Аурелиано Буэндиа, а после смерти Хосе Аркадио Второго перебрался в комнату Мелькиадеса).

Одна из основных причин их одинокой жизни и отрешённости — неспособность любить и предрассудки, которые были разрушены отношениями Аурелиано Вавилонья и Амаранты Урсулы, чье незнание своего родства привело к трагическому финалу истории, в которой единственный сын, зачатый в любви, был съеден муравьями. Этот род не способен был любить, поэтому они были обречены на одиночество. Был исключительный случай между Аурелиано Вторым и Петрой Котес: они любили друг друга, но у них не было и не могло быть детей. Единственная возможность иметь дитя любви у члена семьи Буэндиа заключается в отношениях с другим членом семьи Буэндиа, что и произошло между Аурелиано Вавилонья и его тетей Амарантой Урсулой. Кроме того, этот союз зародился в любви, предназначенной для смерти, любви, покончившей с родом Буэндиа.

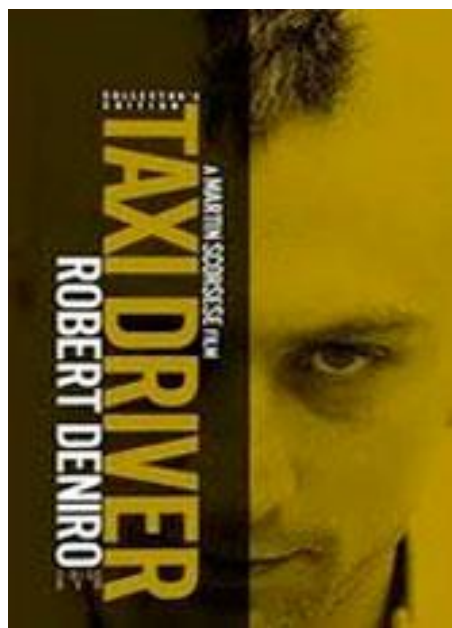
Наконец, можно говорить о том, что одиночество проявилось во всех поколениях. Самоубийство, любовь, ненависть, предательство, свобода, страдания, тяга к запретному — второстепенные темы, которые на протяжении романа меняют наши взгляды на многое и дают понять, что в этом мире мы живём и умираем в одиночестве.

Источник: Википедия

КИНО

«Таксист»

США, 1976



«Таксист» (*англ. Taxi Driver*) — американский драматический кинофильм Мартина Скорсезе, удостоенный «Золотой пальмовой ветви» на Каннском кинофестивале 1976 года. Роберт де Ниро играет социопатичного ветерана Вьетнамской войны, который медленно сходит с ума, работая таксистом в Нью-Йорке.

Тусклый свет слепых фонарей, скелеты фабричных труб, задыхающихся в собственном дыму. Вавилонские башни небоскребов, все это — ад Нового времени, Нью-Йорк.

Ветеран вьетнамской войны Трэйвис Бикл ведет свое одинокое такси по ночным улицам бесконечного города, и перед ним разворачивается мрачная панорама человеческих грехов. Как ветхозаветный пророк, он надеется, что однажды небеса пошлют на землю спасительный дождь, который очистит Нью-Йорк от вековой грязи.

А когда умирает надежда, остается только ненависть. Огненный ливень обрушится на головы грешников. Таксист позаботится об этом.

МУЗЫКА



«Одинокий пастух»

Джеймс Ласт

Исполняет Георге Замфир и оркестр Джеймса Ласта: https://vk.com/video142385878_171794463

Мелодия «Одинокий пастух» официально принадлежит композитору Джеймсу Ласту.

Она бесподобна, завораживает и уносит в бесконечность. Но в действительности автор этой мелодии Zamfir. В Румынии, в Пояна-Брашов, у подножья горы Поста-Вадул, в варьете «Капра Нягрэ» («Черная козочка») в 1984 году, услышав эту мелодию на нае, я спросила, кто автор. Ответ – Замфир. Я даже заплакала от изумительной красоты. Но у нас в группе был народный мастер музыкальных инструментов Любомир Йорга, который изготавливал эти музыкальные инструменты – най, и каждое утро подходил к нашей двери в 7 утра и будил нас этой изумительной мелодией. Обегав все магазины грампластинок в Бухаресте, я так и не смогла купить эту запись.

Георге Замфир (рум. *Gheorghe Zamfir*) — румынский музыкант. Родился 6 апреля 1941 года в городе Гэешти, жудец Дымбовица. Сначала планировал стать аккордеонистом, однако уже в 14 лет начал играть на пан-флейте. Закончил Бухарестскую академию музыки, где был учеником Фэникаэ Лука.

Играет на модернизированной версии румынского национального инструмента, пан-флейте (най), которая состоит из 20-30 трубок, с расширенным звуковым диапазоном и большим количеством тонов. Георге Замфир начал выступать перед широкой публикой в 1960-х, в частности, благодаря швейцарскому музыканту Марселю Селлье, исследователю румынской народной музыки. В 1980-х годах его выступления транслировались на канале CNN. Однако первую награду за свои сценические выступления он получил ещё в 1959 году. Известная композиция Джеймса Ласта «Одинокий пастух» («*The Lonely Shepherd*») — была исполнена совместно с коллективом Оркестр Джеймса Ласта и вышла в 1977 как сингл в немецком варианте «*Einsamer Hirte*».

Проявил себя в качестве писателя и художника; издавал стихотворения, эссе и автобиографические книги и представлял собственные картины на родине и за рубежом.

В настоящее время живет и преподаёт музыкальное искусство в Бухаресте. Его сын — также музыкант.

По материалам: Википедии, <http://www.stihi.ru/comments.html?2011/09/22/3645>

Полезные ресурсы

ВИДЕО



- ✓ Социальный ролик – Одиночество ребёнка - <http://www.youtube.com/watch?v=jy9QtKQ9kx8>
- ✓ Страх и одиночество в детском альбоме - http://www.youtube.com/watch?v=r_vNqpzUOjE
- ✓ Одиночество стало осознанным выбором миллионов людей во всем мире - <http://www.1tv.ru/news/social/244866>
- ✓ Почему так много людей не хотят вступать в брак, заводить детей? Ответы психолога - <http://www.1tv.ru/news/other/149229>
- ✓ Культурная революция. Одиночество – великое счастье - http://tvkultura.ru/video/show/brand_id/20862/episode_id/965565/video_id/973495/viewtype/picture
- ✓ Фразы, которые обрекают вас на одиночество - <http://www.youtube.com/watch?v=Ay5AsbHo7AI>
- ✓ Доктор Курпатов – Страх одиночества у ребенка - <http://www.youtube.com/watch?v=m7zradH63oE>
- ✓ Доктор Курпатов. Как преодолеть одиночество? - <http://www.youtube.com/watch?v=HbJJBfehscg>
- ✓ Женское одиночество - http://www.youtube.com/watch?v=u_d7eyakmlE
- ✓ Страдающая от одиночества американка родила 14 детей с помощью ЭКО - <http://www.1tv.ru/news/world/2832>
- ✓ Социальный ролик – Одиночество стариков - <http://www.youtube.com/watch?v=o56SABsscsW>
- ✓ Неуверенность в себе и одиночество можно победить. Ученые нашли рецепт счастья - <http://www.1tv.ru/news/social/229169>

В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- ✓ Одиночество - <http://www.psychologos.ru/articles/view/odinochestvo>
- ✓ Одиночество – две стороны одной медали - <http://olga29011.narod.ru/odinochestvo.html>
- ✓ Одиночество ребенка - <http://psycho-digest.ru/26-sovety-psixologa/51-roditelyam/304-odinochestvo-rebenka.html>
- ✓ Как побороть страх одиночества? - <http://shkolazhizni.ru/archive/o/n-64564/>
- ✓ Страх одиночества - http://www.manwb.ru/articles/psychology/inner_world/soledad_ES/
- ✓ Шерри Теркл: Одиночество вместе? (есть видео на английском языке) - http://www.ted.com/talks/sherry_turkle_alone_together/transcript?language=ru
- ✓ Почему мы чувствуем себя одиноко? - <http://www.rgorod.ru/articles/psy/odinoko/>

- ✓ Почему полезно побыть одному? - <http://lifehacker.ru/2013/12/09/pochemu-polezno-pobyt-odnomu/>
- ✓ Опасность одиночества - <http://www.effecton.ru/924.html>
- ✓ Одиночество – путь к успеху - <http://www.omen-center.ru/publ/36-1-0-153>
- ✓ Психологические аспекты одиночества - http://www.skorova.spb.ru/?mode=articles_lonly
- ✓ Как преодолеть одиночество - <http://pobedimstress.info/archives/2077>

Тесты



- ✓ Методика «Склонность к одиночеству» - <http://docpsy.ru/testy/diagnostika-motivatsii/5051-metodika-sklonnost-k-odinochestvu.html>
- ✓ Вы склонны к одиночеству? - <http://psylist.net/test/121.htm>
- ✓ Как вы переживаете одиночество? - <http://www.psychologies.ru/tests/test/455/>
- ✓ Тест «Шкала одиночества» - <http://www.lovebody.ru/cp25/ts2/LoveBody.html>
- ✓ Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона - <http://tests.kulichki.com/cgi-bin/test1.cgi?cat=persona&num=26>
- ✓ Почему Вы одиноки? (женский вариант) - <http://psyhelp24.org/woman-lonely/>
- ✓ Сладкое одиночество - <http://psitest.com.ru/test.php?id=246>
- ✓ Насколько вы одиноки? - http://www.businessstest.ru/test.asp?id_test=82
- ✓ Вы социопат? - http://www.medkrug.ru/tests/show/vi_sociopat



**Творчество певицы Славы,
наложенное на
творчество
героя из сети, дало нам
практически
шедевральное творение,
наслаждайтесь:**

http://www.dailymotion.com/video/xnp79b_%D1%81%Do%BB%Do%Bo%Do%B2%Do%Bo-%Do%BE%Do%B4%Do%B8%Do%BD%Do%BE%D1%87%Do%B5%D1%81%D1%82%Do%B2%D0%BE-%D1%81%Do%B2%Do%BE%Do%BB%Do%BE%D1%87%D1%8C_music