

А. В. Павлюкова

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель
Научный руководитель: С. С. Щекудова

ГЛУБИНА ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Проблема одиночества в подростковом возрасте является наиболее актуальной в настоящее время, так как она вызывает тяжелые переживания, ограничивает социально-психологические потребности подростка в личностном общении, признании. Личность подростка может быть разрушена длительными отрицательными эмоциями, связанными с не включенностью подростка в систему социальных отношений такими, как страх, тревога, неудовлетворенность, внутренняя напряженность и неуверенность в себе. Ощущение одиночества личности подростка, вызывает негативные переживания, нарушение межличностных отношений, дестабилизируя эмоциональную сферу, провоцируя конфликты и снижая уровень социального функционирования личности в подростковом возрасте. Следует отметить, что подростковый возраст имеет большое значение для развития личности и ее социализации.

Теоретический анализ исследований по проблеме субъективного ощущения одиночества показал, что данное состояние впервые в наиболее острой форме проявляется в подростковом возрасте, когда у подростка возникает желание быть включенным в группу сверстников или потребность быть в контакте с одноклассниками. Если подросток в общении с друзьями и одноклассниками не получает признания и эмоционального отклика, если не удовлетворяются его потребности в самоутверждении, то это приводит к возникновению одиночества.

Субъективное ощущение одиночества затрудняет общение, препятствует установлению интимно-личностных отношений, полноценных доверительных контактов, формирует негативный тип самовосприятия. Состояние одиночества у подростка часто сопровождается чувством, ненужности, неуверенности в себе, низким уровнем самоуважения, склонностью к психической изоляции, уходом от действительности в мир мечты, повышенной конфликтностью.

И. С. Кон о подростковом одиночестве пишет следующее: «Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «я» еще неопределенно, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается избирательность в нем, потребность в уединении» [1, с. 62].

Для подростка очень важно наличие положительной групповой оценки в обществе. Подростки по большей своей части конформисты, им бывает трудно не идти за всеми, противостоять мнению группы, поскольку, сделав это, они теряют чувство безопасности, которое дает принадлежность к группе. Если по какой-то причине человек отрывается от группы, либо отвержен ею, то непременно подросток сталкивается с ощущением одиночества.

Отсутствие эмоциональной близости между ребенком и родителями, недостаток родительского внимания и заботы о ребенке не дают положительного опыта общения и мешают нормальному развитию коммуникативных навыков. В этом случае подросток не верит ни в себя, ни в других, ни в то, что кто-то может понять и полюбить его, что кому-то он может быть нужен и интересен как личность. Замыкаясь в себе, такой подросток все больше уходит в свое одиночество. Вместе с тем чрезмерная забота и повышенное внимание к ребенку способствуют развитию эгоцентризма, высокой требовательности к окружающим в сочетании с низким контролем собственного поведения. Как правило, подросток, имеющий такие черты характера, отвергается сверстниками.

Если подросток не находит поддержки и понимания во взаимоотношениях со взрослыми, то он обращается к таким же сверстникам, которых «не поняли» окружающие. Одиноким среди взрослых и сверстников подросток может попасть в асоциальную группу, где

попытается реализовать свое стремление к самостоятельности.

Для подростков, которые испытывают ощущение одиночества, характерны трудности в самостоятельном принятии решений, они редко берут инициативу на себя. Эти дети не стремятся занимать лидерские позиции, но все они хотят быть понятыми и принятыми.

В системе межличностных контактов для подростков, ощущающих одиночество, характерными являются следующие нарушения: низкий статус, затруднения в функционировании и реализации своих положительных личностных свойств, отсутствие желания и навыков к совместной деятельности с одноклассниками. Одиноким подростки не очень уверенно чувствуют себя в классе, отношение к ним довольно безразличное, к ним не испытывают ни особой симпатии, ни особой неприязни. У них неблагоприятное положение в классе, с ними никто не хочет действовать сообща, не хочет общаться.

Исследование с целью определения глубины переживания одиночества в подростковом возрасте проводилось в ГУО «Средняя школа №37 г. Гомеля» и ГУО «Средняя школа №57 г. Гомеля», в нем приняли участие 120 человек в возрасте 14–17 лет.

Для определения глубины переживания одиночества у подростков был использован диагностический опросник «Одиночество» С. Г. Корчагиной.

Результаты исследования глубины переживания одиночества показали, что 27 % подростков не переживают сейчас одиночество. У таких подростков не повышается тревожность при установлении интимных отношений, наблюдается межличностная активность.

50 % подростков испытывают неглубокое переживание возможного одиночества. Такие подростки характеризуются сосредоточенностью на себе, на своих личных проблемах и внутренних переживаниях.

У 23 % подростков преобладает глубокое переживание актуального одиночества. Для них характерна подозрительность, импульсивность, чрезмерная раздражительность, страх, избегание социальных контактов.

Таким образом, можно сказать о том, что одиночество как психологическая проблема современности абсолютно не утрачивает своей актуальности. Это связано с тем, что современный человек все больше и больше закрывается в себе, даже ведя активную социальную жизнь и интенсивно реализуя коммуникативные контакты, которые становятся вынужденными и поверхностными.

Впервые с состоянием одиночеством человек сталкивается в подростковом возрасте в связи с тем, что подросток стремится доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, ее уникальность и неповторимость, которое, в свою очередь, помогает ему в индивидуализации, развитии его личности.

В подростковом возрасте можно выделить следующие особенности субъективного ощущения одиночества: наблюдается низкий уровень развития социальных и, в первую очередь, коммуникативных навыков, отрицательный опыта общения, который оказывает неблагоприятное влияние на отношения подростков с социальным окружением, выявлен сниженный уровень социальных контактов и самооценки, у таких подростков более слабый авторитет среди ровесников.

Таким образом, результаты исследования глубины переживания одиночества в подростковом возрасте показали, что большая часть подростков испытывает неглубокое переживание возможного одиночества, что в свою очередь требует пристального внимания со стороны родителей педагогов и педагогов-психологов

Для того, чтобы преодолеть чувство одиночества, в первую очередь, подростку необходимо осознать одиночество, и сформировать положительное отношение к нему. Во-вторых, сформировать положительное отношение к самому себе, подросток должен понять ценность своей личности. В-третьих, необходимо повысить коммуникативную компетентность подростка и оптимизировать отношения с группой сверстников. В-четвертых, подросток должен понять, что одиночество играет и позитивную роль в развитии его личности.

Список литературы

1. *Кон И. С.* Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 256 с.