

Психологические науки

УДК 159.99

К.А. САРГСЯН

(*kristik.s344@gmail.com*)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ПРОБЛЕМА ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ*

Рассматривается понятие одиночества, его виды, основные причины проявления в подростковом возрасте. Проблема одиночества достаточно актуальна в наше время. Приводятся результаты исследования учащихся 12–17 лет. Также в статье предоставлены рекомендации по преодолению одиночества.

Ключевые слова: психология, одиночество, подросток, эмоции, уровни одиночества, причины одиночества.

Тема одиночества всегда являлась актуальной в обществе, о чем писали многие философы и писатели разных эпох. В наше время люди часто ощущают одиночество, но каждый переживает его по-своему. Для некоторых людей одиночество ассоциируется с чувством бесперспективности и отчаяния, как результат осознания собственной незавершенности. Для других людей одиночество – это возможность для творчества, активного вдохновения и источник силы. В настоящее время активно исследуются факторы, связанные с ощущением одиночества. В рамках этих исследований обычно выделяются ряд личностных характеристик, которые могут влиять на появление этого состояния. К ним относятся не развитые навыки коммуникации, недоверие к себе, агрессивное поведение, наличие внутренних конфликтов, склонность сосредотачиваться на угрожающих социальных ситуациях и ожидать враждебности со стороны окружающих.

Одиночество имеет как негативные, так и позитивные аспекты. Среди негативных последствий можно выделить: развитие недоверия к людям, негативное влияние на здоровье, чувство одиночества, которое может передаваться другим людям, снижение самооценки. Подростки могут чувствовать себя покинутыми и ненужными, что может вызывать мучительные ощущения [3]. Чаще всего одиночество переживается на эмоциональном уровне, включающем чувство обреченности, пустоты, потери и погруженности в себя, а также поведенческом уровне, который связан со снижением социальных контактов и разрывом межличностных связей [5]. Однако одиночество не всегда несет негативные аспекты, существуют и позитивные, такие как: развитие саморегуляции, укрепление психофизического состояния, самопознание. В современном обществе одиночество рассматривается как социально-психологическое явление, которое выражает острое эмоциональное состояние человека. Оно также отражает определенную форму самосознания и указывает на нарушение реальных взаимоотношений и связей внутреннего мира личности [1].

Исходя из теоретических исследований, можно отметить, что в разные периоды жизни чувство одиночества проявляется по-разному. Осознание состояния одиночества возникает в подростковом возрасте, что связано с расширением социальных потребностей, характерных для данного периода.

Согласно теоретическим исследованиям, подростковое одиночество может быть кратковременным, ситуативным (например, вызванное переездом или смертью близкого человека) или хроническим (продолжительное обособление, при котором подросток страдает от своей изоляции) [4]. Исследования в области психологии выявили следующие причины возникновения одиночества в подростковом возрасте:

* Работа выполнена под руководством Симоновой Л.Б., кандидата педагогических наук, доцента кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

– Неопределенность самооценки, связанная с желанием оценить и понять себя. Они часто оценивают себя с позиции идеалов или общепринятых норм, и отсутствие опыта самопознания может вызывать сомнения в том, что кто-то другой сможет понять их внутренний мир.

– Ограниченное общение со сверстниками, неспособность участвовать в социальных группах, отсутствие единомышленников, которые разделяют интересы. Часто это связано с отсутствием коммуникативных навыков.

– Кризис идентичности. Подростки стараются найти баланс между самостоятельностью и принадлежностью к обществу. Если они слишком сильно отождествляют себя с другими, то теряют индивидуальность и чувствуют себя незначимыми. Если слишком стремятся к обособлению, возникают трудности в установлении отношений с другими.

– Кризис самооценки. У подростков часто высокие требования к себе. Они могут быть недовольными своей сущностью, считая, что их недостатки также видят и другие. Критика и замечания могут сильно задевать подростков, что ведет к отчуждению и избеганию общения.

– Завышенные требования к окружающим. Подростки могут высоко ставить планку в отношении других людей, считая их недостойными общения из-за каких-либо причин.

– Нереалистичные представления межличностных отношений. Подростки могут иметь идеализированные представления о том, какими должны быть отношения между людьми, и ожидать слишком много от сверстников. Это приводит к разочарованию и отдалению от общения.

– Изменения в социальной среде, такие как переезд, смена школы, потеря друзей, отсутствие интересов, могут ограничить возможности подростка для установления социальных связей и знакомств.

– Влияние семьи. Если в семье неправильные отношения, частые конфликты, физическое насилие и другие проблемы, подросток может думать, что общение с другими не принесет ничего хорошего, и избегать таких контактов, особенно с противоположным полом.

– Отсутствие здоровых, доверительных отношений с родителями, критика и завышенные требования со стороны родителей, непризнание ребенка как самостоятельной личности могут привести к формированию низкой самооценки у подростка. В результате он не верит в себя и в других, сомневается в том, что его могут понять и полюбить.

– Гиперопека. Когда ребенка воспитывают как центр внимания семьи, это может вызвать проблемы с общением. Большие требования к окружающим, отсутствие адекватного контроля над своим поведением, завышенная самооценка и отсутствие критического отношения к себе могут быть последствиями гиперопеки [6].

В связи с тем, что ощущение одиночества субъективно, не существует универсального подхода для преодоления этого состояния, при оказании поддержки подросткам важно придерживаться «золотой середины». Важно обеспечивать достаточное внимание и понимание подросткам, проявлять готовность оказывать помощь в сложных ситуациях, при этом поощряя их самостоятельность в поиске способов справиться с негативными переживаниями. Важно разделить одиночество, что означает быть готовым выслушать подростка, когда он захочет рассказать о своих чувствах и боли, принять его эмоции.

В статье проведено исследование с помощью опросника «Одиночество» (С.Г. Корчагина) [2] учащихся в возрасте 12–17 лет.

Целью исследования является определение уровня одиночества учащихся. Существует 4 уровня одиночества: 1) человек не переживает сейчас одиночество; 2) неглубокое переживание возможного одиночества; 3) глубокое переживание актуального одиночества; 4) очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние.

Изучив данные исследования, становится понятно, что большинство учащихся испытывают неглубокое переживание возможного одиночества (см. рис. на с. 92).

Рассмотрим данные подробнее:

11,5% – подростков не переживает сейчас одиночество;

52,1% – испытывают неглубокое переживание возможного одиночества. Таким подросткам недостаточно общения и понимания со стороны близких. Они могут в какое-то время почувствовать себя очень одиноким, но стоит развеяться, отвлечься, погулять с друзьями и от чувства одиночества не останется и следа.

36,4% – испытывают глубокое переживание актуального одиночества. Такие подростки испытывают хроническое чувство одиночества в данный период жизни. Они не могут тесно и откровенно общаться с кем-либо, переживают собственные неудачи и им трудно радоваться успехам других. При решении трудных жизненных задач рассчитывают только на свои силы.

0% – испытывают очень глубокое переживание одиночества.



Рис. Результаты исследования уровня одиночества подростков

Можно сделать вывод, что большая часть подростков, принявших участие, испытывают неглубокое переживание возможного одиночества. Больше трети опрошенных испытывают глубокое переживание актуального одиночества. Десятая часть не испытывает одиночества и ни один подросток не переживает глубокого одиночества, погруженности в это состояние.

Таким образом, результаты опроса подтверждают, что большинство подростков испытывают чувство одиночества в разной степени. Вероятность того, что одиночество может стать преградой между личностью и внешним миром, выполнять функцию защиты, а также стать причиной зависимости от внешних обстоятельств и других людей достаточно высока. Однако при определенных условиях это чувство может стать стимулом для развития индивидуальности, укрепления психофизического состояния, творчества и самосовершенствования.

Проблема одиночества занимает важное место в обществе, именно поэтому не стоит оставлять её без внимания. Общество не стоит на месте, необходимо тщательно изучать данную проблему в современных реалиях: проводить исследования и разрабатывать актуальные для существующего поколения методы психологической поддержки.

Литература

1. Авдеева Н.Н. Большой психологический словарь. М.: ОЛМА-Пресс, 2003.
2. Корчагина С.Г. Психология одиночества. М: Московский психолого-социальный институт, 2008.
3. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. 4-е изд. М.: Изд-во УРАО, 1998.
4. Леви В.Л. Одиноким друг одиноким: просьба о любви. М.: Горобоан, 2009.
5. Хухлаева О.В. Психология подростка. 3-е изд., стер. М.: Издат. центр «Академия», 2008.
6. Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка. // Вопросы психологии. 1999. № 6. С. 54–58.

KRISTINA SARGSYAN

Volgograd State Socio-Pedagogical University

THE ISSUE OF LONELINESS OF TEENAGERS IN THE MODERN WORLD

The article deals with the concept of loneliness, its kinds and the basic reasons of the display in the adolescence. The issue of loneliness is urgent at the present time. There are given the results of the study of the students of 12–17 years old. The article contains the recommendations how to overcome loneliness.

Key words: *Psychology, loneliness, teenager, emotions, levels of loneliness, reasons of loneliness.*