

## Наука и просвещение в современной России

*Киселева Ольга Ивановна,*

*учитель технологии,*

*МБОУ «Лицей № 17»,*

*Березовский ГО, Кемеровская область - Кузбасс, Россия*

### ПОДРОСТКОВОЕ ОДИНОЧЕСТВО В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

*Аннотация.* Статья посвящена одиночеству в подростковом возрасте. Это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость.

Переживание одиночества у подростка может перерасти в устойчивое негативное психическое состояние, накладывающее отпечаток на все остальные чувства и переживания и даже стать препятствием для личностного развития. Подростки чаще всего остро переживают одиночество как свою заброшенность, покинутость, непонятность и отверженность. Практическая значимость работы заключается в том, что выводы и результаты работы могут быть использованы для подготовки и проведения классного часа, родительского собрания, при планировании профилактической работы в учебно-воспитательном процессе общеобразовательного учреждения.

*Ключевые слова:* переживание, проблема, одиночество, занятость, самооценка, преодоление, личность.

### TEENAGE LONELINESS IN THE MODERN WORLD

*Olga I. Kiseleva,*

*MBOU «Lyceum No. 17»,*

*Berezovsky GO, Kemerovo region - Kuzbass*

## Наука и просвещение в современной России

***Annotation.** The article is devoted to loneliness in adolescence. This is the time when stable forms of behavior, character traits and ways of emotional response are formed, which in the future largely determine the life of an adult, his physical and psychological health, social and personal maturity. The experience of loneliness in a teenager can develop into a stable negative mental state that leaves an imprint on all other feelings and experiences and even become an obstacle to personal development. Teenagers most often acutely experience loneliness as their abandonment, abandonment, incomprehensibility and rejection. The practical significance of the work lies in the fact that the conclusions and results of the work can be used to prepare and conduct a class hour, a parent meeting, when planning preventive work in the educational process of a general education institution.*

***Keywords:** experience, problem, loneliness, employment, self-esteem, overcoming, personality.*

Подростковый возраст – важный и трудный этап в жизни каждого человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу. Это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. Он знаменует собой переход от детства к взрослой жизни. Этот этап включает в себя массу проблем, с которыми сталкиваются подростки, а именно неуверенность в себе, непонимание среди окружающих, проблемы с родителями, одиночество.

Подросткам присуще переживание одиночества также в связи с юношеским кризисом смысла жизни, отсутствием взаимопонимания со сверстниками и родителями, неблагоприятными условиями жизни и развития.

## Наука и просвещение в современной России

Актуальность данной проблемы выражается в том, что переживание одиночества у подростка может перерасти в устойчивое негативное психическое состояние, накладывающее отпечаток на все остальные чувства и переживания и даже стать препятствием для личностного развития. Подростки чаще всего остро переживают одиночество как свою заброшенность, покинутость, непонятность и отверженность. Чувство одиночества, всем знакомо. Вот почему меня заинтересовала данная тема.

Цель: выяснить особенности переживания одиночества среди подростков и найти способы преодоления этой проблемы.

Задачи:

1. Изучить теоретический материал.
2. Выяснить причины подросткового одиночества.
3. Выявить статистику одиночества среди подростков.
4. Изготовить памятку о способах преодоления одиночества.

1. Проблема одиночества



Проблема одиночества берет свое начало с древности и актуальна по сегодняшний момент. В настоящее время нет точного определения, что такое одиночество. Проблема определения одиночества связана с многообразием трактовок этого

понятия у разных исследователей: чувство одиночества и социальная изоляция; болезненное переживание вынужденной изоляции и добровольное уединение. Чувство одиночества исполняет регулятивную функцию и включено в механизм обратной связи, помогающий индивиду регулировать оптимальный уровень межличностных контактов. Однако физическая изоляция человека не всегда приводит к одиночеству.

## Наука и просвещение в современной России

Одиночество – социально-психологическое явление, эмоциональное.

состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми.

Одиночество – это переживание, вызывающее сложное или острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания и показывает разрушение основ реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности.

### 2. Подростковое одиночество



Данной проблемой занимались такие ученые, как З. Фрейд, Г. Зилбург, и др. Рассматривая одиночество как психический феномен, большинство исследователей подчеркивают его различия с такими понятиями, как «уединение» и «изоляция», полагая, что одиночество имеет некий специфический внутренний контекст. Изоляция в большей степени связана с физической, пространственной и временной локализацией человека по отношению к социальному окружению и является внешне обусловленной ситуацией, а не внутренним психическим переживанием.

Одиночество подростков является одной из серьезнейших проблем современного общества. Динамика современного мира отражается в сфере личностного восприятия мира и построения субъективной линии поведения в нем каждым человеком. Для формирования социально устойчивой, социально самостоятельной, ответственной, мобильной личности современный подросток должен пройти процесс социализации полностью, не останавливаясь на определенном этапе и не замыкаясь в себе. Иначе подросток может столкнуться с такими, еще более, серьезными проблемами как: алкоголизм, наркомания, депрессия, попытки суицида.

Почти что каждый подросток проходит через периоды одиночества, неуверенности и незащитности. Усугубляется это еще и страхом, что подросток счита-

## Наука и просвещение в современной России

ет, что он один во всем классе, во всей школе, во всей вселенной. Ему кажется, что он отделен от всей невидимой стены, что его окружает непроницаемое облако. И никто его не понимает. Он завидует некоторым сверстникам, которые на первый взгляд никогда не сталкивались и никогда не столкнулись с данной проблемой. Но даже самые популярные подростки сомневаются в себе.

Подросток, стремясь доказать себе и окружающим свою самостоятельность, ценность своей личности, её уникальность и неповторимость, неизбежно сталкивается с состоянием одиночества, «разговором с собой», которое в свою очередь помогает ему в этом обособлении, индивидуализации, развитии его личности.

Для каждого подростка одиночество имеет личностную значимость, а иногда и ценность, позволяющую осмыслить свой внутренний мир.

Таким образом, анализируя проблему одиночества можно выделить две тенденции. Первая – трактовка его как психического состояния или субъективного переживания. Когда человек не получает полноценного внимания со стороны других, при этом людей вокруг подростка может быть много, и они даже могут с ним общаться, но он чувствует себя одиноким. Вторая – трактовка одиночества как исключительно позитивного состояния переживания. Если даже человек месяцами находится один, не поддерживает ни с кем никаких контактов, но чувствует себя при этом превосходно и не нуждается ни в какой помощи, он не считается находящимся в одиночестве.

### 3. Причины и виды подросткового одиночества.

Подростковый возраст сопровождается тем, что ребенок пытается оценить и понять себя и зачастую смотрит на себя с позиции выбранного идеала или общепринятой нормы. Из-за отсутствия опыта самопознания, дети зачастую не могут сами оценить себя, свой внутренний мир и сомневаются, что кто-то другой тоже сможет это сделать.

Основными причинами одиночества у подростков являются:

## Наука и просвещение в современной России

Неполноценное общение со сверстниками, непринятие в социальную группу или группу по интересам, отсутствие людей, разделяющих интересы, потребности и увлечения ребенка.

Возрастной кризис идентичности. Ребенок должен найти баланс между обособлением («Я») и отождествлением (с другими, обществом). Если происходит преобладание отождествления, то ребенок теряет свое «Я» и чувствует свою никчемность; если преобладает обособление, то бывает трудно или невозможно построить отношения с другими людьми.

Возрастной кризис самооценки. Подросткам свойственно постоянно оценивать и анализировать себя, порой предъявляя повышенные требования. Подростки замечают множество своих недостатков, недовольны собой. И считают, что и другие также видят эти недостатки. Подростки остро реагируют на критику и замечания, и это также приводит к уединению и отказу от общения.

Завышенные требования к другим людям, которые не достойны общения с подростком, слишком низко развиты, бедны и т.п.

Нереалистичные представления о дружбе, взаимоотношениях между людьми, о любви.

Внешние социальные факторы: смена места жительства, переход в другую школу, потеря друга, отсутствие круга знакомств (ребенок не посещает кружки и секции, у него нет увлечений).

Пример семьи. Если в семье ребенка ненормальные отношения, частые скандалы, физическое насилие, отсутствие полноценных, доверительных отношений с родителями гиперопека и т.п., ребенок заранее убежден, что общение не приведет ни к чему хорошему и намеренно избегает их (особенно с противоположным полом).

Таким образом, подростковый возраст — это самый сложный этап превращения ребенка во взрослого человека. Причин, по которым подросток может чув-

## Наука и просвещение в современной России

ствовать себя одиноким, существует множество, однако наиболее часто встречаются следующие: сложные отношения в семье, трудности в общении со сверстниками.

Влияние одиночества на подростка зависит от длительности переживания.

Подростковое одиночество, как правило, делят на три вида:

кратковременное одиночество (временное одиночество) кратковременные приступы переживания собственной обособленности и неудовлетворенности общением и межличностными отношениями.

ситуативное одиночество появляется как результат каких-либо стрессовых событий в жизни человека, таких, например, как переезд либо смерть близкого человека, разрыв отношений.

хроническое одиночество характеризуется отсутствием у человека в течение длительного времени удовлетворительного общения, в результате чего он страдает от своей обособленности.

По происхождению одиночество бывает:

Вынужденным (человек не по воле находится в состоянии одиночества);

Добровольным (человек сам хочет испытать одиночество).

### 4. Опрос подростков

С целью исследования особенностей одиночества у подростков нашего лица было опрошено 32 учащихся 8 и 10 классов. Этот возраст был выбран не случайно, т.к. подростки 14-17 лет уже могут осознать, одиноки они или нет.

Цель: выявить статистику одиночества среди подростков и выяснить наиболее эффективные способы преодоления одиночества в подростковом возрасте.

Ребята ответили на следующие вопросы:

Чувствуешь ты себя одиноким по жизни?

Бывают ли ситуации, когда ты чувствуешь себя одиноким?

Как ты думаешь, почему подростки испытывают одиночество?

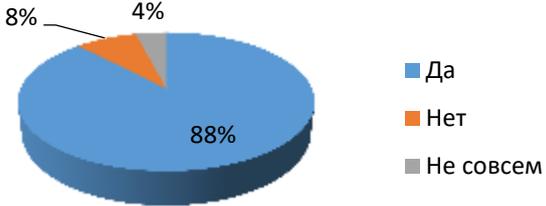
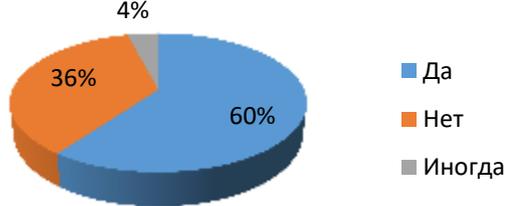
## Наука и просвещение в современной России

Что ты чувствовал, испытывая чувство одиночества?

Что нужно, чтобы не быть одиноким?

Что необходимо сделать, чтобы выйти из состояния одиночества?

### 5. Результаты анкетирования

<p><b>Чувствуешь ты себя одиноким по жизни?</b></p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Процент</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Да</td> <td>88%</td> </tr> <tr> <td>Нет</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>Не совсем</td> <td>4%</td> </tr> </tbody> </table>	Ответ	Процент	Да	88%	Нет	8%	Не совсем	4%	<p><b>Бывают ли ситуации, когда ты чувствуешь себя одиноким?</b></p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Процент</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Да</td> <td>60%</td> </tr> <tr> <td>Нет</td> <td>36%</td> </tr> <tr> <td>Иногда</td> <td>4%</td> </tr> </tbody> </table>	Ответ	Процент	Да	60%	Нет	36%	Иногда	4%
Ответ	Процент																
Да	88%																
Нет	8%																
Не совсем	4%																
Ответ	Процент																
Да	60%																
Нет	36%																
Иногда	4%																
<p>Как ты думаешь, почему подростки испытывают одиночество?</p> <p>25% ответили «нет друзей»,                  22% ответили «не знаю»,                  12% «переходный возраст»,                  6% «нехватки поддержки, внимания от взрослых»                  5% «комплексы, скромность, застенчивость»,                  4 % «боятся общества»,                  26 % «предательства друзей, ссоры с родителями; не получают взаимные симпатии; не ценят друзей и в итоге остаются одни; отдаленность и др.».</p>	<p>Что ты чувствовал, испытывая чувство одиночества?</p> <p>22% ответили «подавленность»,                  20% ответили «тоска, пустота»,                  18% ответили «боль»,                  12 % ответили «грусть»,                  6% ответили «нужда в разговоре с кем-то»,                  5% ответили «ничего не чувствовал»,                  3% ответили «ничего не хотелось делать»,                  14% «я не был одинок(а), ненужность; разочарование; недопонимание; бесполезность; мерзкое, отвратительное чувство по отношению к себе; равнодушие; тревога; боязнь и др.».</p>																
<p>Что нужно, чтобы не быть одиноким?</p> <p>38% ответили «найти друзей»,                  16% ответили «общаться»,                  13% ответили «быть позитивным»,                  33% ответили «посещать общественные ме-</p>	<p>Что необходимо сделать, чтобы выйти из состояния одиночества?</p> <p>22 % ответили «ничего»,                  20 % ответили «завела новые знакомства»,                  12% «больше общался»,</p>																

## Наука и просвещение в современной России

роприятия; быть проще; проявить желание; раскрыть себя, найти свое окружение; увидеть, что ты кому-то нужен; любить то, что ты любишь; полюбить кого-нибудь по-настоящему; помогать другим; слиться с окружающим миром; быть самим собой; проявлять инициативу и др.»	9% «рассказал(а) о своих проблемах», 6% «шел гулять», 6% «само прошло», 25 % «старалась делать то, что я люблю; слушала музыку; пыталась держаться в компании сверстников; занималась домашними делами; развивала себя; завела кота; исправляла себя; училась и др.».
---	--

Проводя исследование, был проведен опрос среди взрослых людей: учителей, родителей и др. с целью создания оптимальных рекомендаций для преодоления одиночества среди подростков.

Им был задан вопрос: «Как одиноким подросткам побороть чувство одиночества?», они отвечали следующее:

Начать с себя.

Изменить себя.

Не замыкаться в себе.

Читать классическую литературу.

Проанализировать свои поступки.

Участвовать в школьной жизни.

Заниматься любимым делом.

Завести домашнего животного.

Общаться со сверстниками.

Находить общий язык с семьей.

Меньше общаться в виртуальном мире.

Таким образом, анализ полученных результатов показывает, что большинство подростков не чувствуют себя одинокими по жизни, но практически каждый хотя бы раз пребывал в состоянии одиночества. Обучающиеся и взрослые смогли дать

## Наука и просвещение в современной России

множество разнообразных рекомендаций по преодолению одиночества среди подростков.

Рекомендации по преодолению одиночества в подростковом возрасте

Лев Толстой однажды написал в своем дневнике: «Живя с людьми, не забывай того, что ты узнал в уединении. В уединении обдумывай то, что узнал из общения с людьми».

Поскольку одиночество – переживание субъективное, то нельзя придумать единый способ его преодоления, подходящий всем и каждому в любом случае. Поэтому при оказании юношам и девушкам помощи нужно придерживаться принципа «золотой середины», т.е. уделять им достаточно внимания и понимания, демонстрировать готовность оказания помощи в трудной ситуации, но в тоже время поощрять самостоятельность, активность в поиске преодоления негативного переживания одиночества.

Разделить одиночество означает: выслушать человека, когда он захочет рассказать о своей боли; понять и принять его чувства.

Наиболее эффективными способами преодоления одиночества в подростковом возрасте по мнению взрослых и самих детей являются:

1. Отвлечение при помощи умственной деятельности (просмотр ТВ, книги, прослушивание музыки).
2. Занятие напряженной работой, чтобы преуспеть в какой-либо деятельности.
3. Выполнение домашних дел.
4. Занятие спортом, творчеством и т.п. с целью избавления от негативных эмоций.
5. Шопинг с целью изменения собственного имиджа.
6. Поиск новых способов знакомства (дискотека, вечеринки, различные клубы, интернет).

## Наука и просвещение в современной России

7. Анализ причин своего одиночества.

8. Прогулка на свежем воздухе, выезд на природу.

9. Обращение к психологу или психотерапевту для разрешения проблем.

10. Найдите то, что вам нравится делать, своё хобби. Запишись на кружок или в школу искусств, там вы найдете новых друзей, имеющих с вами общие интересы.

11. Развивайтесь, будьте свободнее, интереснее, и тогда люди сами потянутся к вам.

Помните, что чувство одиночества можно использовать, как положительный фактор: найти себя, своё хобби, развиваться, заняться делами

В данной работе, мы увидели, что проблема одиночества является одной из серьезнейших проблем человечества, когда взаимоотношения почему-то не складываются, не порождая ни дружбы, ни любви, ни вражды, оставляя людей равнодушными по отношению друг к другу. Человек становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми, лично значимыми для него, когда он испытывает острейший дефицит удовлетворения в общении.

Одиночество - тяжелое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями, к одиночеству подвержены многие, потребность на кого-то опереться возникает даже у сильных личностей, а стремление человека к общению обусловлено его социальной природой.

В то же время одиночество до определенной степени необходимо подростку для личностного роста, развития творческих сил, самостоятельности. Главное, чтобы рядом всегда был хотя бы один человек, к которому можно было бы обратиться в трудную минуту, кто бы понял, простил, помог.

### *Список литературы*

1. Асмолов А. Г. Психология личности: Учебник. - М.: МГУ, 1990. - 367 с.

## Наука и просвещение в современной России

2. Корчагина С.Г. Психология одиночества. - М.: МПСИ, 2008. - 228 с.
3. Кривцова С.В. Подросток на перекрестке эпох. - М.: Генезис, 1997. - 280 с.
4. Киселева В. Подростковое одиночество: причины и последствия / Воспитание школьников, №6. – 2003. – С. 7.