

Подростковое одиночество

Проблема **одиночества** всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. В последнее время этой проблеме посвящаются все новые и новые работы, исследующие сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на разные категории людей в разные периоды жизни.

Однако в настоящее время не существует единого мнения о том, что же такое одиночество: беда или счастье, норма или патология. Различные философские течения и психологические школы рассматривают одиночество то как **единственно возможную основу человеческого бытия**, то как противоестественное для человека состояние, **патологию** и проявление слабой приспособляемости личности, то - как **социальную проблему**, следствие развития современных общественных сил.

Для одних одиночество - результат осознания человеком оторванности и конечности его существования, сопровождающееся отчаянием и потерей надежды, **для других** - активное творческое состояние, благоприятная возможность для общения с самим собой и источник силы.

Однако общим в различных психологических и философских подходах является понимание одиночества как состояния человека, сознающего факт своей отстраненности и отчужденности от мира других людей.

Отчужденность человека от других людей может быть следствием и реального отсутствия круга общения и значимых связей, и восприятия человеком своих социальных контактов как неудовлетворительных.

В данной статье мы будем придерживаться определения одиночества как **эмоционального состояния**, вызванного осознанием того, что общение и социальные контакты не приносят удовлетворения.

В результате рефлексии

В общественном сознании одиночество обычно связывается со зрелостью и пожилым возрастом. Однако есть исследования, доказывающие, что наиболее остро эта проблема стоит в **юности**, а впервые одиночество осознается человеком в подростковом возрасте. Это связано, прежде всего, с **развитием рефлексии** в этом возрасте и переходом на новый уровень самосознания, с усилением потребностей в самопознании, принятии и признании, общении и обособлении, с кризисом самооценки.

К тому же **переориентация общения** с родителей и значимых взрослых на ровесников делает проблему взаимоотношений с последними весьма животрепещущей, а иногда и очень болезненной. Если подросток в общении с друзьями и одноклассниками не получает принятия, признания и эмоционального отклика, если не удовлетворяются его потребности в социальном единении и самоутверждении, то у него возникает чувство одиночества.

Как известно, другой психологически обоснованной потребностью в подростковом возрасте является **потребность в уединении**, поскольку только наедине с самим собой подросток может осмыслить и "переварить" происходящие с ним изменения, оценить себя и свои отношения, определить линию своего поведения и свою позицию.

Тем не менее, по мнению ряда отечественных и зарубежных ученых (А.В. Мудрик, Дж. Р. Олди и др.), резкое преобладание потребности в уединении является **тревожным признаком** и приводит к состоянию хронического одиночества. Иными словами, постоянное желание подростка быть в одиночестве служит сигналом того, что что-то не так в его взаимоотношениях со сверстниками, а возможно, и во внутреннем мире.

По мнению подростков

Однако возникает вопрос: почему изначально нормальная для подросткового возраста потребность в уединении трансформируется в сознательное самоустранение и избегание общения? Интересно также, **что думают сами подростки об одиночестве, его причинах и проявлениях?**

Для решения этого вопроса автором было проведено анкетирование учащихся 8-9-х классов, в ходе которого было опрошено 60 подростков.

Для опроса использовалась специально разработанная анкета, состоящая из 20 вопросов (закрытого и открытого типа), направленных на выявление представлений подростков как об одиночестве и их отношении к этой проблеме, так и о себе и своих взаимоотношениях со сверстниками.

Сразу хочется отметить, что взгляд подростков на одиночество несколько отличается от точки зрения психологов-исследователей.

Исследователи выделяют ряд личностных, социальных и ситуативных факторов, способствующих закреплению тенденции самоустранения и возникновению чувства одиночества.

Причем приоритет отдается личностным факторам, таким, как **низкая самооценка, застенчивость, излишняя самокритичность, негативное самовосприятие и коммуникативная некомпетентность**, а также

некоторые характерологические особенности, например эгоизм, агрессивность.

К социальным факторам исследователи относят социальное отторжение, то есть неприятие подростка группой сверстников, и отсутствие "своего" круга общения. Последнее может быть связано с переездом на новое место жительства, сменой школы, потерей близкого друга и т.п.

С точки зрения подростков, основной причиной одиночества является социальное отторжение: около 25% опрошенных ребят ответили, что одинокими становятся из-за других людей (в том числе и родителей), так как другие не поняли, отвергли или забыли этого человека.

На втором месте по частоте упоминаний в ответах оказались черты характера (эгоизм, самовлюбленность и т.п.). Как причина одиночества они были названы 20% подростков. Около 13% видят причину одиночества в поведении и манере общения человека. Остальные же причины (застенчивость, неуверенность в себе, страх общения и неумение общаться) встречаются только в 10% анкет.

Отсутствие круга общения, близких друзей и любимых как причину одиночества рассматривают только 13% подростков. На усталость от общения указано в 17% анкет.

Хотя большинство опрошенных (60%) сами не любят бывать в одиночестве, они не считают подобное времяпрепровождение ненормальным. Многие из участников анкетирования (56,7%) чувствовали себя одинокими и покинутыми, но большая часть подростков (80%) не испытывали страха, находясь в таком состоянии.

В двух анкетах назывались и такие причины одиночества, как употребление наркотиков, глупость. И около 17% затруднились назвать причины, по которым подросток может стать одиноким.

В целом, исходя из полученных ответов, можно предположить, что в основном подростки считают пребывание в одиночестве нормальным, а не противоестественным и пугающим состоянием.

Портрет одинокого сверстника

Обращает на себя внимание, что большинство подростков (73,3%) считают себя вполне коммуникабельными, приятными для общения и популярными в среде одноклассников, а также имеют достаточное количество дружеских связей. Для большинства опрошенных не характерны негативное отношение к себе, страх лишиться общения или быть отвергнутым сверстниками.

В анкете подросткам также предлагалось описать одинокого сверстника. Получился такой **портрет**: замкнутый, погруженный в себя, мало

общающийся, не любящий шумные компании (26%). Еще часть (20%) описывала одинокого сверстника как грустного, печального, несчастного и обиженного. Достаточно часто встречалось описание одинокого подростка как тихого, незаметного, домоседа, не умеющего общаться, заводить знакомства. Некоторые ребята (13%) полагают, что одинокий человек - это тот, у кого нет друзей, которого никто не любит и от которого все отвернулись. 16,7% затруднились ответить на этот вопрос.

В анкетах встречались и такие варианты, как неудачник, нервный, не такой как все, романтик, глупый, а также "похожий на меня". Необходимо отметить, что данные подростками описания во многом совпадают с характеристиками, выделенными в научной литературе по проблеме одиночества. Правда, подростки не употребляли таких слов, как депрессия, повышенная тревожность, самоуничижение и пассивность.

Противоречивое мнение

Таким образом, анализируя представления подростков об одиночестве, можно сделать следующие выводы.

Во-первых, для подростков в возрасте 13-14 лет пребывание в одиночестве по собственному желанию представляется вполне естественным и не вызывает тревожных мыслей или страха. В то же время одиночество у них ассоциируется с несчастьем, печалью и обидой.

Получается, что во взгляде подростков на одиночество существует та же полярность, что и в философских и психологических исследованиях. Подростки считают нормальным состояние одиночества в том случае, если это собственный выбор человека, сделанный не под влиянием окружающих, а по внутренним причинам. То есть если их сверстник выбирает одиночество не из-за собственной неуверенности и неумения общаться, не из страха перед общением и другими людьми, а по внутреннему желанию и потребности побыть одному, то это нормально и естественно. Если же он одинок, потому что от него отвернулись другие люди, тогда это - несчастный и обиженный человек, тихий, грустный и незаметный.

Кроме того, подросток считает, что причины одиночества кроются как в близком окружении человека, которое не хочет его принимать, так и в нем самом: в его характере, особенностях поведения, манере общения, и в том числе в его неумении общаться