

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ

Букова Елизавета Станиславовна

студент

Новокузнецкий филиал институт Кемеровского Государственного Университета, г.

Новокузнецк

Аннотация. В данной статье рассматривается сущность понятия «одиночество», как социально-психологическое явление. Затрагивается вопрос как подростки (младшие и старшие) переживают одиночество, исходя из возрастных особенностей. Также было проведено исследование на выявление одиночества у младших и старших подростков.

Ключевые слова: одиночество.

Подростковый период является сложным и трудным для подростков, которые сталкиваются, как им кажется, с большим количеством проблем. Эти проблемы связаны с различными внешними факторами, вследствие чего приводят к социально-психологическому явлению - одиночеству. Данный феномен является мнимым способом для избегания проблем путем осознанной социальной изоляции. Такое эмоциональное состояние человека, при несвоевременной профилактики и путей разрешения проблемы, пагубно влияет на социализацию, развития его как личности и дальнейшего будущего.

Одиночество – это эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких и положительных эмоциональных связей с людьми.

В отечественной психологии, по сравнению с зарубежной, проблема одиночества, как самостоятельная, затрагивалась гораздо реже и в основном в контексте проблем общения. Об этой проблеме писали такие ученые, как К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Амбрумова, Г.П. Орлов, И.С. Кон, А.А. Леонтьев и другие. Суть понимания одиночества может быть сведена к следующему: индивид не может найти необходимый ему эмоциональный отклик в процессе общения и, как следствие, испытывает одиночество.

Подростковый возраст это время когда формируется познание себя в социуме познания норм поведения и общения.

Вся деятельность подростка и внимание в этот период направлено на саморазвитие и исследование себя, своих интересов, возможностей и желаний. Подростку важно, чтобы окружение одобряло и поддерживало все его начинания и виды деятельности, которые он выбрал. При отсутствии необходимого внимания и уважения в сторону развивающейся личности у подростка может проявляться депрессивное состояние, ощущение своей незначимости и чувство одиночества.

Д.Б. Эльконин, основываясь на критерии смен ведущих форм деятельности, называет подростковым возрастом период 11-17 лет, но подразделяет его на два этапа: средний школьный возраст (11-15 лет), когда ведущей деятельностью является общение, и старший школьный возраст (15-17 лет), когда ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

Для проведения исследования была проведена выборка, объём которой составил 20 учеников 7 класса (младшие подростки) и 20 человек 11 класса (старшие подростки). Также были подобраны методики для выявления у них вида переживаемого одиночества и глубины одиночества. Гипотеза исследования: существуют значимые различия в переживании одиночества у младших и старших подростков, а именно у младших подростков более выражено переживание одиночества, диссоциированное одиночество и зависимость от общения, а у старших подростков менее выражено переживание одиночества и преобладает диффузное одиночество.

Теперь согласно С.Г. Корчагиной переживание одиночества можно поделить на виды: диффузное, отчуждающее, диссоциированное и находящиеся в состоянии одиночества.

Среди испытуемых переживают диффузное одиночество 45% старших подростков и 30% младших подростков. Диффузное одиночество возникает при преобладании у субъекта тенденции идентифицировать себя с другими людьми, социальными группами и идеями, т. е. подросток отказывается от проявления своих собственных истинных особенностей, стремлений и интересов, не просто подражая кому-либо, а именно «вживаясь» в другого человека. Подросток в таком состоянии будет вести себя не соответствующе своим обычным манерам и привычкам, он будет стараться уподобиться своему кумиру, что будет заметно для окружающих по его резкой смене поведения и по внешним особенностям.

15% старших подростков и 25% младших подростков переживают диссоциированное одиночество. Этот вид одиночества свойственен людям с экспрессивной психикой. Наблюдается яркое проявление эмоций, порой очень бурное, а способность к саморегуляции значительно снижена. Также присутствуют трудности в общении, тем более в любви и дружбе. Данный вид переживания одиночества является пограничным: уже не норма, но ещё не патология.

Следующий вид – это отчуждающее одиночество, ему подвержены 40% старших подростков и 20% младших подростков. В данном случае подросток в прямом смысле слов переживает отчуждение от окружающего мира и общества, отвергает жизненные ценности, нормы и установки. По поведению человек становится менее эмоциональным или вообще не испытывает эмоций ко всем своим прежним сферам жизни, начинает терять связь с окружающим миром, игнорирует и избегает любую психологическую близость, держа нужную

для своего комфорта и спокойствия дистанцию. В зависимости от индивидуальных особенностей это сопровождается высокой тревожностью, страхом, агрессией, недоброжелательностью, скепсисом или чувством потерянности.

Последний – это состояние одиночества. Среди старших подростков находятся в этом состоянии 0%, среди младших подростков 25%. При этом подросток чувствует себя в целом неплохо, даже хорошо. Не наблюдается состояния депрессии и замкнутости человека внутри своего «Я». Наоборот отмечаются положительные характеристики, такие, как: человек чувствует гармонию в своём уединении, нет зависимости от окружающих людей и потребности во внимании и понимании, нет лишних переживаний по поводу своего одиночества.

Согласно дифференциальному опроснику переживания одиночества: структура и свойства по Е.Н. Осину и Д.А. Леонтьеву были получены следующие результаты: 35% младших подростков и 65% старших подростков испытывают общее переживание одиночества. При этом сам подросток чувствует себя изолированным от общества, ощущает нехватку в общении, эмоциональной и психологической близости.

Зависимость от общения выявлена у 30% младших подростков и 20% старших подростков. Переживая зависимость от общения, подросток будет стремиться наладить контакт со своим окружением, стараться быть интересным для своих сверстников и друзей. При отсутствии компании, ее поиск будет самым важным занятием для подростка. При неудачах в дружбе, любви и коммуникации, подросток будет вести себя нервно, раздражительно и тревожно, возможно проявление агрессии.

Позитивное переживание одиночества – это не чувство изолированности, а уединение подростка, при котором он ощущает гармонию и спокойствие. Такой подросток не зависит от общения с окружающими его людьми, не испытывает чувство одиночества, которое может вызвать отрицательные эмоции. Позитивному переживанию одиночества подвержены 35% младших подростков и 15% старших подростков.

Среди старших подростков глубокое переживание одиночества выявлено у 80% испытуемых. Подросток, испытывающий глубокое переживание одиночества способен на необычные поступки и решения с целью привлечения внимания, такой ребёнок будет стараться выделиться при помощи поведения, внешних данных или выбранной им деятельности. Из такого состояния подростку будет трудно выйти самостоятельно, поэтому при возникновении подобного рода переживания одиночества стоит обратиться к детскому психологу.

У 30% испытуемых среди младших подростков наблюдается неглубокое переживание одиночества. Это более легкое переживание, связанное с неуверенностью ребёнка в своей нужности и интересности для своего окружения. Неглубокое переживание одиночества сопровождается перепадами настроения, иногда сменой деятельности, попытками привлечь

внимание при помощи своих достижений и успехов, а также неудач и проблем с целью получения должного внимания и заинтересованности к себе.

20% испытуемых старших подростков испытывают неглубокое переживание одиночества, что говорит о том, что чаще всего с возрастом неглубокое переживание одиночества переходит в глубокое, если своевременно не распознать происходящее и не помочь подростку. При переживании неглубокого одиночества в старшем подростковом возрасте человек самостоятельно может справиться со своим состоянием и изменить его. При этом подросток будет слегка раздражителен, импульсивен и эмоционален.

На основе полученных данных, гипотеза, что существуют значимые различия в переживании одиночества у младших и старших подростков, а именно у младших подростков более выражено переживание одиночества, диссоциированное одиночество и зависимость от общения, а у старших подростков менее выражено переживание одиночества, не подтвердилась.

Для анализа различий переживания одиночества и его видов у младших и старших подростков, был использован метод математики-статистической обработки данных Т-критерий Стьюдента.

Данные, полученные в ходе расчетов сравнительного анализа, свидетельствуют о том, что при сравнении показателей по шкале глубокое переживание одиночества – неглубокое переживание одиночества различия между старшими и младшими подростками оказались незначительными.

При сравнении показателей по шкале глубокое – неглубокое одиночество различия оказались незначимыми, что означает, что как у младших, так и у старших подростков возрастные особенности не влияют на глубину переживания одиночества.

Можно сделать вывод, что на глубину переживания одиночества влияют другие факторы и индивидуально-личностные особенности подростка, а не возраст.

Список литературы:

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание: учебное пособие [Текст] / Р. Бернс. - Москва: Прогресс, 2010. - 422 с.
2. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества [Текст] / Р.С. Вейрс. - Москва: Прогресс, 1989. – 128 с.
3. Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества [Текст] / С.Л. Вербицкая.— СПб: Питер, 2002.-218с.
4. Волков Б.С. Психология подростков [Текст] / Б. С. Волков. - СПб: Питер, 2010. - 240 с.
5. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества [Текст] / П.Г. Гасанова, М.К.

Омарова. - Киев: Киев, 2017. – 76 с.

6. Джонг-Гирвельд Д. Типы одиночества [Текст] / Д. Джонг-Гирвельд. - Москва: Прогресс, 1989.- 319 с.