

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Мазуренко Ксения Александровна

магистрант, ФГБОУ ВО Уральский государственный педагогический университет, РФ, г. Екатеринбург

Лозгачева Оксана Викторовна

научный руководитель, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии образования, Уральский государственный педагогический университет, г РФ, г. Екатеринбург

Многие подростки испытывают чувство одиночества. Это проявляется в ощущении своей отчужденности от общества, мира, невозможности стать счастливым, нужным и понятым другими. Такие мысли могут повлечь за собой тревоги, печаль, подавленность, обиды, страхи, самоповреждение и суицидальные мысли.

Подростковый период — период завершения детства, вырастания из него, переход от детства к взрослости. В этом возрасте в организме подростка происходят качественные изменения. Поведение подростка регулируется его оценкой себя, которая в следующую очередь формируется в ходе общения с окружающими людьми. Он хочет быть принятым в коллективе, понятым, выстраивать дружеские отношения.

Чтобы исследовать переживание подрастающим поколением чувство одиночества, сначала нужно раскрыть это понятие. Одиночество – эмоциональное состояние человека, находящегося в условиях изоляции от других людей. Оно имеет несколько аспектов (низкий психологический статус, отчуждение, неприкаянность, часто появляющаяся скука и пр.), проявляющихся во времени, содержании и видах (коммуникативный, духовный и прочие) [1, с. 40-42]. Для каждого подростка одиночество имеет личностную значимость, а иногда и ценность, позволяющую осмыслить свой внутренний мир.

Каждый подросток наряду со стремлением к общению испытывает желание побыть одному, уединиться, поразмышлять о себе, об изменениях, об обществе, о взаимоотношениях и другом для него важном. Потребность в уединении подрастающему человеку также необходима, поскольку является отражением развивающегося самосознания и рефлексии.

Постоянное желание подростка побыть одному, избегание общения и контактов со сверстниками могут служить сигналом о том, что не все проходит гладко в его социальных контактах с окружающими людьми. Но в некоторых моментах, желание изолироваться исходит из проблем в его внутреннем мире [4, URL].

Мной было проведено исследование проблемы одиночества подростков. В ходе работы было опрошено 32 школьника 8 класса (14-15 лет) средней образовательной школы города Ханты-Мансийска. В качестве диагностики использована методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Целью теста-опросника является определение уровня одиночества, насколько исследуемый ощущает себя одиноким.

В методике представлено 20 утверждений, с которыми можно согласиться, или, наоборот, опровергнуть их. В качестве ответов выступают “часто”, “иногда”, “редко”, “никогда”. Высокой степени одиночества соответствует результат 40-60 баллов, средней степени – 20-40 баллов и низкой степени соответствует результату от 0 до 20 баллов.

Результаты исследования показали следующее. Средний уровень субъективного ощущения одиночества выявлен у 20 % мальчиков и 30 % девочек. Этот показатель нормален, так как в этом возрасте естественно переживания одиночества. Такие подростки лишь периодически ощущают чувство одиночества из-за недостатка внимания от окружения.

У 15 % мальчиков и у 20 % девочек выявлена высокая степень субъективного ощущения одиночества. Подросткам не хватает общения, они имеют трудности в установлении контактов с людьми, их социальные связи в основном носят поверхностный характер. Но по ответам можно также сказать, что в случае острого ощущения одиночества исследуемые могут обратиться за помощью к другим людям.

Девочки особенно остро воспринимают одиночество, чем мальчики. Из-за своей эмоциональности женский пол более нуждается в установлении доверительных и тесных контактов. Мальчики подвержены принятым в обществе стереотипам насчет мужественности и правильного поведения. Эмоциональность ими может считаться как слабость, главным для них выходит совместная деятельность, а не индивидуальная симпатия к человеку.

У остальных опрошенных школьников проблема одиночества не выявлена.

Проведенное мной исследование переживания одиночества подростками позволяет сделать ряд выводов. Подростковое одиночество все также остается актуальной проблемой, является частым явлением в жизни каждого человека. Любой подросток в том или ином виде переживал одиночество среди сверстников, в семье, в обществе, на каждого из них оно оказало и оказывает определенное положительное либо отрицательное влияние. Переживание одиночества чаще всего имеет негативный характер, может являться причиной неадекватного поведения, что требует психологической помощи, серьезной коррекционной и профилактической работы школьного психолога при участии классного руководителя и родителей.

Список литературы:

1. Кон И.С. Многоликое одиночество: (Психол.. исслед.) / И.С. Кон // Знание - сила. - 2002 - №12 - с. 40-42.
2. Пепло Л.Э. Одиночество и самооценка / Л.Э. Пепло и др. - М.: Прогресс, 1989. - С.169-191.
3. Рождественская Н.А. Как понять подростка / Н.А. Рождественская. - М., 1995. - 190 с. : МПСИ, 2008
4. Самаль Елена Викторовна, Стволыгин Константин Владимирович, Особенности переживания одиночества лицами подросткового возраста в конце прошлого столетия и в настоящее время // Психология человека в образовании. 2020. №2. [Электронный ресурс] - Режим доступа. -URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-perezhivaniya-odinochestva-litsami-podrostkovogo-vozrasta-v-kontse-proshlogo-stoletiya-i-v-nastoyashee-vremya> (дата обращения: 19.08.2022).
5. Шагивалеева Гузалия Расиховна Культурологическое и психологическое понимание феномена одиночества // Концепт. 2013. №S1. [Электронный ресурс] - Режим доступа. -URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturologicheskoe-i-psihologicheskoe-ponimanie-fenomena-odinochestva> (дата обращения: 19.08.2022).
6. Янг Д.И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и её применение / Д.И. Янг. - М.: Прогресс, 1989.