

Одиночество в подростковом возрасте

Одиночество – это один из видов трудных состояний. Находясь в этом состоянии, человек испытывает критический недостаток в общении и понимании со стороны социума, переживает тяжелый психологический кризис.

«Долгое время писали, что одинокими люди у нас быть не могут. Потом открыли, что бывает одинокая старость. Теперь с удивлением пишут, что одиночество волнует подростков. Чувство это имеет не только социальные, но и психологические причины».



Социальная ситуация сегодняшнего дня создает предельно нестабильную систему, на фоне которой происходит изменение подростковой субкультуры. Являясь одной из наименее адаптированных и социально не защищенных групп, подростки не могут не нести на себе отпечаток общей социальной неопределенности, неуверенности, тревожности. Результатом этого стал выход на первый план, в ряду прочих социально-педагогических и психолого-педагогических проблем, проблемы подросткового одиночества.

Подростковая субкультура сегодняшнего дня включает в себя целый спектр асоциальных проявлений, расцениваемых подростками как норма. Подобная тенденция указывает на изменение общего мировоззрения в среде подростков, изменение системы норм и ценностей и, как следствие, изменение поведенческих реакций. Фактическим результатом этого является динамика индивидуальных ощущений подростка в сторону неустойчивости и негатива. Одним из наиболее острых переживаний становится ощущение одиночества.

Детальный анализ многих психолого-педагогических и социально-педагогических проблем позволяет выявить одиночество в качестве базового состояния, на основе которого формируются конфликты, комплексы, напряжение, нарушения коммуникативной сферы.

Психологическое одиночество – комплекс внутриличностных переживаний, связанный с «непохожестью», «инакостью», непризнанием, обидой, а также следствие раскола образа Я.

Характеризуя одиночество как психологическое состояние, следует сказать о том, что оно связано, прежде всего, с осознанием и переживанием человеком своей обособленности и отдалённости от других людей. Болезненным переживанием одиночества становится в том случае, если человек начинает воспринимать свою отдалённость от других как отсутствие связей с людьми и миром, недостаток общения, внимания, любви, человеческого тепла. Подростки, переживающие такое одиночество, чувствуют себя оторванными от

окружающих, испытывая при этом грусть, печаль, обиду, а иногда и страх. Как правило, они не удовлетворены своим общением со сверстниками, считают, что у них мало друзей или нет верного друга, любимого человека, который смог бы их понять и, при необходимости, помочь. По ряду разных причин такие подростки не всегда сами активно ищут друзей или стремятся к общению, но, остро нуждаясь в нём, бывают вовлечены в негативные или даже асоциальные группы. Часто они, наоборот, всячески избегают общения, что так же может завести в опасный тупик.

Большинство авторов подчёркивают двойственность характера переживания одиночества и его влияния на подростка: с одной стороны, оно обогащает внутренний мир, позволяя почувствовать уникальность своего существования, с другой – может привести к поведенческим отклонениям, депрессии или даже к суициду.

Подростки замыкаются, не видят выхода из создавшейся ситуации, ощущают себя одинокими и брошенными. Подросток в такой семье является жертвой. Социальная дезадаптация подростка означает, что у него наблюдаются нарушения взаимодействия с социальной средой, невозможность конструктивно общаться со взрослыми и сверстниками.

К факторам семейного воспитания, играющим большую роль в психологическом состоянии ребенка, относятся:

- эмоциональное неприятие или отвержение подростка;
- гиперопека (подросток не может проявлять самостоятельность);
- непоследовательность, противоречивость воспитания;
- непонимание особенностей развития подростка (особенно в период подросткового кризиса);
- аффективность – избыток родительского гнева, раздражения, постоянное недовольство подростком, что создает в семье эмоциональный накал, перевозбуждение, постоянные выяснения отношений внутри семьи (иногда драки);
- авторитарность, которая заключается в желании подчинить подростка своей воле любыми путями, стремление к принуждению и репрессивным мерам, используя и физическое наказание, и насилие.

Одиночество сопровождается некоторыми типичными симптомами и признаками:

- тоскливое выражение лица;
- склонность к капризам, эгоцентрическая направленность на свои страдания;
- скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность;
- неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих;
- гипомимия (повышенная, часто неестественная очень активная мимика);

- амимия (лицо – маска, иногда полное отсутствие мимических реакций); тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь, отдельные несвязные реплики;
- общая двигательная заторможенность или бездеятельность;
- двигательное повышенное возбуждение, расторможенность;
- склонность к неоправданно рискованным поступкам;
- чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность»;
- тревога;
- ожидание непоправимой беды, страх;
- постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много приятных событий;
- пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных или трагичных событий прошлого;
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, полная безысходность в будущем;
- активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу), либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими, причем наблюдаются резкие переходы от одного состояния в другое, противоположное.

*Материал подготовила Павлова Яна, педагог-психолог ГБУ ЦППМСП
м.р. Борский на основе материалов из сети Интернет*