

Чумак Ольга Олександрівна

асистент кафедри психології

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна

Прищепя Олександр Вікторович

студент 4 курсу

НН Інституту педагогіки і психології спеціальності «Психологія»

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.

***Аннотація.** В данній статтє рассмотрена проблема возникновения чувства одиночества, выделение факторов для ее формирования, деление его на типы и виды. Особое внимание было уделено подростковому возрасту, который наиболее склонен к данной проблеме.*

***Ключевые слова:** одиночество, межличностные отношения, социальные роли, одиночество, уединение.*

Постановка проблеми. В наше время информационных технологий, ограничивающих «живое» общение, человек склонен становиться все более отчужденным и замкнутым. Причём со стороны этого можно даже не заметить. Ведь рядом с человеком могут находиться друзья, родственники, коллеги. Но он чувствует себя ненужным, отрешенным. Считает, что никому до него нет никакого дела и интереса.

Уединиться, ограничить себя от внешнего мира, побыть наедине с самим собой и своими мыслями – такое желание возникает время от времени у каждого человека. Лишь в спокойной обстановке, когда тебя никто не отвлекает, ты можешь сконцентрировать внимание на серьезных мыслях, чтобы сделать верные выводы и принять правильные решения.

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 тревожным сигналом и показателем его негативных взаимоотношений со сверстниками, а возможно, и деструктивных изменений во внутреннем мире.

Анализ последних исследований и публикаций. В зарубежной психологии понятие одиночества, в своих работах поднимали Р.Вейс, Т.Джонс, Дж.Зилбург, Г.Салливан, Б.Миускович.

Изучением одиночества в отечественной науке как социально-психологического феномена занимались К. А. Абульханов–Славская, Л.И. Старовойтова, Г. М. Тихонов, С. Г. Трубникова, Ж. В. Пузанова; Н.Е. Покровский, С.А. Ветров, Ю.М. Швалб. О. В. Данчева занимались изучением культурно-исторических форм одиночества. Явлениям близким к одиночеству (изоляция, уединение) уделяли внимание О.Н. Кузнецов, В. И. Лебедев, А.У. Хараш. Одиночество как аспект изменений, происходящих в подростковом возрасте, изучением которого занимались И. С. Кон, О. Б. Долгинова, Н. В. Перешина.

Разница между одиночеством и уединением в том, что одинокий человек необязательно не имеет родных или друзей. Обычно у него есть различные контакты, но они могут носить формальный характер. А уединение – это потребность личности пребывать в тишине в одиночестве. Уединение дает пространство для саморазвития и планирования.

Одиночество – обычно нехватка чего-то, а уединенность переживается, как состояние покоя, взвешенности. Одиночество – это когда человеку с собой плохо, уединение – это когда человеку хорошо наедине с собой.

Связаны данные понятия тем что человек остается один на один со своими мыслями, чувствами, переживаниями [3. с 128.].



Формулирование цели работы. Целью данной статьи является психологический анализ понятия одиночества и особенностей его переживания в подростковом возрасте.

Изложение основного материала. По мнению многих исследователей, чувство одиночества является важной составляющей эмоционального развития. Представители разных психологических направлений по-разному определяют сущность этого феномена. Так, для К. Роджерса одиночество – это реакция на страх быть отвергнутым другими людьми, согласно ему, переживание одиночества порождается индивидуальным восприятием диссонанса между истинным Я и тем, как видят Я другие.

Э. Фромм рассматривает одиночество как универсальное, устойчивое переживание, априори присущее свободной личности на всех этапах ее развития [4, с. 21].

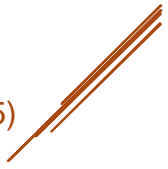
И.С. Кон дает определение, в котором одиночество понимается как негативное переживание, возникающее в результате неудовлетворения потребностей в разделении чувств, общении и понимании человека значимыми людьми [2, с. 64.]

Подход К. Роджерса к одиночеству отличается от психоаналитического в том, что он мало обращает внимание на ранние детские воспоминания, считая, что одиночество вызвано текущими влияниями, которые испытывает личность.

Согласно К. Роджерсу, одиночество — это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его — феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном «Я». Если разделить процесс возникновения одиночества на 3 этапа и схематически представить его, то получится следующая картина.

1) Общество влияет на человека, вынуждая его вести себя в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами.

2) Из-за этого возникают противоречия между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми, что приводит к потере смысла существования.



3) Индивид становится одиноким, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному «Я», он, тем не менее, думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других.

И здесь получается замкнутый круг: человек веря в то, что его истинное «Я» отвергнуто другими, замыкается в своем одиночестве и, чтобы не отвергнутым, продолжает придерживаться своих социальных «фасадов», что приводит к опустошенности. Иными словами, в одиночестве проявляется несоответствие между действительным и идеализированным «Я» [3, с.163].

Несмотря на выраженные различия трактовок, большинство исследователей согласны с тем, что одиночество – это переживание, «острая» или «особая» форма самосознания.

Многие авторы отмечают, что это чувство нельзя однозначно оценить, как позитивное или негативное. Чаще одиночество переживается негативно как момент нежелательный, связанный с недооценкой себя, непониманием и недостатком поддержки со стороны значимых других, ограничением собственной активности, что в крайних случаях может приводить к депрессиям и суицидам. Значительно реже, но конструктивнее, переживание одиночества может превратиться в средство саморазвития, самопознания, самореализации.

В связи с одной из главных тенденций подросткового возраста – переориентации направленности общения с родителей (и вообще старших) на сверстников, возникает основное противоречие в сфере общения подростка: одновременная потребность в обособлении и потребность «в принадлежности» и, как отмечал Л. С. Выготский, «стремление к общению и избирательность общения». Хотя обособление чаще проявляется в эмансипации то взрослых, оно действует и в отношении со сверстниками. При этом меняются представления о содержании таких понятий как «одиночество» и «уединение». Дети, во-первых, трактуют их как равнозначные, а во-вторых, связывают с неким физическим состоянием, подростки же не только разделяют значение этих слов, но и наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая как отрицательную, так и положительную стороны [3, с. 12].



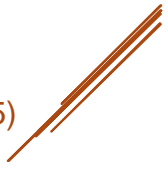
Не маловажной потребностью в подростковом возрасте является и потребность в уединении, поскольку только наедине с самим собой подросток может осмыслить и «переварить» происходящие с ним изменения, оценить себя и свои отношения, определить линию своего поведения и свою позицию. Уединение помогает проигрывать различные роли, которые недоступны подросткам в реальной жизни, моделирование различных ситуаций, в том числе трудных и критических. «Чувство одиночества... — нормальное явление, следствие рождения внутренней жизни» — пишет И.С. Кон [1, с. 26].

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 тревожным сигналом и показателем его негативных взаимоотношений со сверстниками, а возможно, и деструктивных изменений во внутреннем мире.

С. В. Малышева и Н. А. Рождественская выделяют четыре причины, обуславливающие чувства одиночества у подростков.

Первая – осознание себя как уникальной, неповторимой, ни на кого непохожей личности. Переживание уникальности может породить мысль о том, что никто не может понять другого человека, в силу чего все «обречены» на одиночество.

Вторая – отсутствие достаточного количества межличностных контактов со сверстниками. Как известно, подростковый возраст – это период становления навыков общения, познания других и самих себя. Самым притягательным для подростков является сообщество сверстников. Взрослые слишком сложны и в силу этого недоступны. Только в обществе сверстников подросток может самоутвердиться, научиться взаимодействовать в неформальной группе сверстников, почувствовать поддержку друзей, поддержать кого-то и т. д. Подростки, лишенные общения в референтных группах, как правило, испытывают чувство одиночества.



Третья причина, приводящая к обострению одиночества в подростковом возрасте – экзистенциальный подростковый кризис «смысла жизни».

Четвертая – принудительное убеждение подростков в каких-либо группах. Этот феномен часто наблюдается в детских домах: дети не имеют возможности остаться наедине с собой, и неудовлетворенная потребность в уединении порождает у них мысли о непонимании окружающими их личностных особенностей.

Говоря о социальных ролях, следует заметить, что существуют собственно три уровня значимых ролей для человека:

- уровень межличностного взаимодействия, где необходимо понимание и признание от близкого человека. Выражается в поиске друга;
- уровень группового взаимодействия. Наличие положительной групповой оценки оправдывает даже неудачи в межличностном общении;
- уровень культурно-исторической значимости - только общество в целом, во всех своих социальных проявлениях может дать человеку эту значимость.

Для подростка актуальными можно признать только первый и второй уровни. Причём значимость первого уровня с возрастом увеличивается. Это связано с тем, что «подростковый возраст, по сравнению с младшим школьным, характеризуется несомненным развитием эмоциональной сферы. Переживания становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается значительнее и устойчивее» [5. с.16 – 17].

Подросток стремится к установлению доверительных отношений с одним из своих сверстников. Главная причина стремления к поиску alter ego – желание найти того, кто тебя понимает. Многие исследователи отмечают, что именно отсутствие понимания, понимающего человека субъекта, как причину возникновения чувства одиночества. «Любые описания переживания одиночества как психологического феномена обязательно содержат в себе указания на сочетание субъективной потребности и объективной невозможности



понимания человека человеком. Мы говорим «меня понимают» только в том случае, если другой человек не только знает мотивы наших переживаний, но и принимает их как некоторую, причём безусловную, ценность» [5. с. 38].

Одиночество может являться следствием не реализации второго уровня значимых социальных ролей – уровня группового взаимодействия личности. Принадлежность к группе даёт подростку несколько выгодных приобретений.

- Во-первых, общение со сверстниками очень важный специфический канал информации; по нему подростки и юноши узнают многие необходимые вещи, которых по тем или иным причинам им не сообщают взрослые.

- Во-вторых, это специфический вид межличностных отношений. Групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными.

В-третьих, это специфический вид эмоционального контакта. Сознание групповой принадлежности не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и даёт ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости» [2. с. 128-129].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, обобщая выше изложенный материал можно сделать вывод о том, ученые в области исследования выделяют два близких друг к другу понятия – одиночество и уединение. Под которыми понимают одиночество — это когда человек не получает позитивных эмоций от общения с людьми и отстраняется от общества и уединение — это потребность личности остаться со своими мыслями для саморазвития соответственно.

Причинами возникновения одиночества называют феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном "Я" (К. Роджерс), связь с функциями "Я" (С. В. Бакалдин), недооценка себя как личности (Л. Симеонова).

Актуальность исследования одиночества в подростковом возрасте обуславливается тем что в этот период происходит становление навыков общения, познания других и самого себя. Отвержение группой подростка не редко ведет к не реализации социальных ролей, отсутствие понимания со стороны, отсутствие понимающего человека ведут к развитию одиночества.

В перспективе нашей работы мы планируем осуществить эмпирическое исследование психологических особенностей проявления одиночества в подростковом возрасте.

Список источников:

1. С. В. Бакалдин Одиночество и его связь с функциями «Я»: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. / Краснодар, 2008 – 25 с.
2. И.С. Кон Психология юношеского возраста. — М., 1979. — 96с.
3. В.И. Лебедев, Кузнецов О.Н. Психология и психопатология одиночества. — М.: Медицина, 1997. — 354с.
4. И. М.Слободчиков Переживание одиночества в рамках формирования «Я-концепции» подросткового возраста //Психологическая наука и образование. – М. – 1999. – 28-32.
5. Н. Е. Харламенкова, Н. В. Бабанова Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека // Психологический журнал. – М.: Наука, — 1999, т 20 №2. – 21-28.