

НАРОДНАЯ АСВЕТА 6'2019

ІНТЭРАКТЫУНЫ ПРАЕКТ «БАЦЬКОУСКІ СХОД»

У САЦЫЯЛЬНЫМ ВАКУУМЕ

ПЕРЕЖИВАНИЕ ПОДРОСТКОМ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА:
ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ

Тема для беседы с родителями

С. А. Месникович,

доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности Института психологии БГПУ им. Максима Танка, кандидат психологических наук

В подростковом возрасте перед человеком встает важная задача: научиться принимать себя как самостоятельную личность, и установить новые, «взрослые» отношения с окружающими людьми. Нередко это обстоятельство порождает у подростков ощущение неуверенности в себе и чувство одиночества. Многие родители и педагоги испытывают тревогу, заметив, что их взрослеющий ребенок или ученик чувствует себя одиноким, и опасаются негативных последствий этого состояния. Вместе с тем оказать

В подростковом возрасте перед человеком встает важная задача: научиться принимать себя как самостоятельную личность, и установить новые, «взрослые» отношения с окружающими людьми. Нередко это обстоятельство порождает у подростков ощущение неуверенности в себе и чувство одиночества. Многие родители и педагоги испытывают тревогу, заметив, что их взрослеющий ребенок или ученик чувствует себя одиноким, и опасаются негативных последствий этого состояния. Вместе с тем оказать конструктивную поддержку подросткам в данной ситуации они не могут. Сегодня мы попробуем обозначить отрицательные и положительные стороны подросткового одиночества, выяснить причины его возникновения и наметить стратегии помощи ребятам, страдающим от него.

В психологических исследованиях одиночество рассматривается как определенная форма самосознания, острое, болезненное переживание, свидетельствующее о расколе объективной и субъективно представляемой системы отношений и связей личности. Состоянию одиночества характерно чувство глубокой погруженности человека в себя, при этом активизируется самоанализ: «Кто я такой? Моя жизнь какова?». Одиночество может сопровождаться чувством потери чего-либо важного, ощущением своей исключительности, отверженности другими [4].

Чувство одиночества у подростков часто имеет отрицательное эмоциональное содержание и свидетельствует о дефиците взаимодействия со значимыми людьми, негативном самовосприятии. Оно связано с переживанием тоски, никчемности, отчаяния, изолированности, покину-

тости, скуки, которое возникает из-за неудовлетворения потребности в разделении чувств, общении и понимании [2]. Одиночество может стать для подростков причиной крушения надежд, разочарований в себе и других людях, угрозой формированию межличностных отношений. Состояние это способно ограничить развитие подростка, обусловить социальную пассивность, привести к алкоголизму, наркомании, интернет-зависимости, а также примыканию к тоталитарным сектам или преступным сообществам. И, наконец, самое страшное последствие деструктивного одиночества - суицид.

Вместе с тем есть у этого специфического состояния и положительные стороны. Одиночество позволяет погрузиться в личностную рефлексию, в размышления о важнейших смысложизненных проблемах и несет в себе возможность развития таких личностных качеств, без которых взросление и успешная интеграция в социуме затруднены [4]. Через переживание одиночества подросток начинает осознавать свою инаковость, обособленность от других людей, открывает свой уникальный и неповторимый внутренний мир, начинает формировать идентичность (тождественность самому себе) [3].

Целью нашего исследования, проведенного в одной из школ Фрунзенского района г. Минска, было изучение представлений об одиночестве у девятиклассников. Согласно полученным данным, 65% подростков считают одиночество отрицательным явлением. 28% отметили, что оно «в малых количествах — положительное». 7% девятиклассников расценивают одиночество как положительное явление. По мнению 63% опрошенных, основной причиной одиночества является сам подросток.

Среди качеств, поведенческих проявлений, личностных характеристик, обуславливающих возникновение состояния одиночества, были указаны следующие (в порядке убывания):

- отсутствие у подростка опыта общения;
- характер самого подростка (замкнутость, склонность к определенной зависимости и др.);
- негативные эмоциональные состояния (страх, тревога, стресс, гнев и т.д.);
- желание обособиться от социума;
- переходный возраст;
- неудачи в учебе;
- ранние интимные отношения;
- комплексы;
- негативное отношение к своей внешности.

21% респондентов фактором, определяющим возникновение чувства одиночества у подростка, считают отношение к нему других людей. 16% причину одиночества подростков видят в сло-

жившихся обстоятельствах, условиях жизни. Встречаются и более конкретные высказывания: отсутствие друзей, отвержение коллективом сверстников, проблемы в семье, непонимание со стороны родителей, проблемы в школе. К единичным можно отнести такие ответы: желание выделиться из толпы, отсутствие денег.

Проведенное нами исследование подтвердило важность информирования подростков о различных аспектах переживания одиночества. Взрослые должны на собственном примере продемонстрировать подросткам, что одиночество в определенном смысле и объеме позитивно для человека, т. к. помогает осознать себя уникальной, отдельной, неповторимой личностью. В переломные же моменты жизни, в тех ситуациях, когда человеку предстоит принять важное для себя решение, обратиться к собственным размышлениям, одиночество бывает просто необходимым. В таком случае оно выступает как опыт человеческого существования, который дает индивиду возможность поддерживать, расширять и углублять его человеческую природу [1].



Вместе с тем родителям и учителям необходимо уметь своевременно определять признаки деструктивного одиночества у подростков, которое ведет к длительному разладу с самим собой и другими, является следствием невозможности установить желаемые отношения со значимыми людьми. Такая форма одиночества возникает тогда, когда постоянно не удовлетворяется потребность подростка в социальной включенности и принадлежности к референтной (значимой) группе людей. Она сопровождается чувствами отверженности, неприкаянности, заброшенности.

Компоненты тягостно переживаемого одиночества:

- отсутствие контакта с самим собой;
- неспособность к преодолению эмоциональных барьеров с другими людьми;
- неспособность и неумение найти свое место в социальном сообществе;
- утрата смысла собственной жизни [1].

Пример из консультативной практики. Подросток 15 лет рассказывает: «У меня нет никаких положительных качеств, но много отрицательных. Их постоянно перечисляют по отношению ко мне и родители, и одноклассники. Родителям вообще не до меня: они или заняты собственными делами, или безоговорочно указывают, как надо жить и как поступать. Со сверстниками мне скучно, они меня не понимают. Некоторые из них чересчур навязчивы, а некоторые, наоборот, высокомерны, уклоняются от общения. Был у меня один друг во дворе: с ним мы обсуждали игры, кинофильмы, музыку, но он переехал в другой район и редко выходит на связь. Видно, ему там и без меня хорошо. Так что теперь я чувствую себя совсем

одиноким. В школе есть предмет, который меня интересует. Его ведет хороший учитель, но он много внимания уделяет другим ученикам, и я не лезу к нему со своими вопросами».

Это пример тягостного переживания подростком своего одиночества. Парень одновременно и хочет удовлетворить потребность в независимости, самостоятельности, отстаивании своих личных границ, и нуждается в доверительном общении, в принадлежности семье, а также подростковому сообществу. Остро переживая разрыв дружеской связи, непонимание со стороны взрослых и ровесников, страдая от одиночества, подросток в то же время сам себе его и создает (уклоняется от общения со сверстниками, учителем). Чем больше сфер, в которых школьник испытывает неудовлетворенность отношениями со значимыми людьми, тем больше он страдает от

своего одиночества. Неумение выстраивать межличностные отношения и слишком завышенные требования к окружающим, как правило, приводят человека к неудовлетворенности собой и собственной жизнью, к обесцениванию себя.

В такой ситуации взрослым следует позаботиться о развитии у подростка навыков рефлексии: учить его обращать внимание на самого себя - переосмысливать собственную жизненную активность, поступки, желания, замечать свои позитивные качества. У некоторых школьников отсутствуют важные коммуникативные навыки: четко выражать свои потребности и намерения, понимать намерения и желания других людей, откликаться на просьбы и самому просить о помощи, благодарить и быть благодарным, контролировать свои эмоциональные состояния и определять эмоциональные состояния других. Ликвидировать эти серьезные коммуникативные пробелы - задача педагогов и родителей. Именно они могут научить подростков основам конструктивного общения, подсказать, как извлекать из состояния одиночества внутренние ресурсы, способствующие саморазвитию и самосовершенствованию, побудить пересмотреть свои способы взаимодействия с миром и самим собой.

Пример из консультативной практики. Девушка 14 лет признается: «Про одиночество я забываю, когда нахожусь в соцсетях. На моей странице много друзей и подписчиков. Часто выкладываю свои фото и посты, пишу комментарии на страницах моих ровесников. Иногда и в соцсети мне неуютно, особенно когда ждешь, что поставят «лайк» под фотографией или напишут что-нибудь хорошее, а тебя не замечают. Некоторые от зависти могут плохое написать. Тогда я сильно переживаю, потому что меня не поняли».

Социальные сети могут в некоторой степени облегчить для подростка решение проблемы одиночества. В интернет-пространстве он находит своих единомышленников, попадает в ситуацию, в которой ему интересно и не страшно высказывать свое мнение, получает возможность

самовыражения и обратной связи в виде комментариев, «лайков», писем. Однако, как видно из приведенного примера, тягостное ощущение может возобновиться, если подросток не научится оказывать себе поддержку и не осознает положительных сторон одиночества. Иначе один критический комментарий в сети приведет к тому, что подросток еще больше почувствует свою «брошенность» и «неправильность». Стремясь избежать одиночества и стать

ШТАРАКТЫУНЫ ПРАЕКТ «БАЦЬКОУСК! СХОД»)

опулярными, юноши и девушки изначально [оказывают себя в наилучшем свете, стараясь вызвать восхищение и даже зависть у других пользователей. В такие моменты подростку кажется: чем больше виртуальные друзья будут валить его, тем успешнее и востребованнее он становится.

Долг родителей и учителей - помочь подростку выработать умение справляться с негативными эмоциями самостоятельно. Обретая контроль над своими переживаниями, принимая любые собственные чувства и состояния, сознательно управляя ими, человек становится интересным самому себе, начинает адекватно и конструктивно реагировать на замечания

или отвержение со стороны окружающих. Также очень важно довести до сведения школьников, что, выкладывая в интернет большое, с различными подробностями, количество информации о себе, человек открывает путь для вторжения в личное пространство. А это чревато негативными последствиями. Так что иногда не мешало бы использовать положительный потенциал одиночества для удержания необходимой инстанции в общении, сохранения в секрете своих сокровенных желаний, переживания важных жизненных моментов «наедине с собой», что необходимо для самопознания и более глубокого понимания себя.

Рекомендации подросткам

- Научитесь комфортно чувствовать себя «наедине с собой», использовать отсутствие кого-либо рядом для познания своей уникальности, своих духовных потребностей, раскрытия своего творческого потенциала. Чувство одиночества - универсальное переживание, присущее всем людям и необходимое для взросления.
- Совершенствуйте практику общения: научитесь конструктивно вступать в контакт с другими людьми и выходить из контакта, выработайте умение говорить о своих потребностях и слышать о потребностях окружающих. Уважайте личные границы другого и бережно относитесь к собственным психологическим границам. Помните: негативные чувства по поводу одиночества могут возникать из-за недостатка коммуникативных навыков.
- Развивайте навыки контроля над своими эмоциями и действиями в обстановке, в которой вы почувствовали себя одиноким и отвергнутым. Многие неприятные и болезненные ситуации (разрыв дружеских связей,

непонимание окружающих, несправедливое отношение к вам другого человека) содержат в себе положительные возможности для вас. Такие ситуации заставляют человека искать оптимальные пути решения важных задач, помогают избавиться от определенных иллюзий, приводят к переосмыслению происходящего и нахождению внутренних личностных ресурсов.

- Обратитесь за помощью к психологу в том случае, если вы длительное время испытываете тягостное чувство одиночества, ощущая при этом беспомощность, снижение самооценки, тревогу.

Рекомендации учителям

- Проинформируйте в содружестве с педагогом-психологом школьников и их родителей о причинах переживания подростками одиночества, основными из которых являются следующие: наступление нового возрастного этапа - этапа взросления и сепарации, сопряженного с интересом взрослеющего человека к своему внутреннему миру; недостаток коммуникативных навыков и уход от ответственности за построение взаимоотношений с другими людьми; затяжные конфликты в семье, приводящие к ощущению у подростка чувства собственной никчемности и ненужности; гиперопека со стороны родителей, замедляющая развитие отношений подростка со сверстниками.
- Организуйте совместную деятельность класса, направленную на формирование у каждого ученика чувства защищенности, единения с другими, принадлежности школьному коллективу. Подростку важно почувствовать, что к его мнению прислушиваются, что каждый член коллектива может найти помощь и поддержку у учителя и сверстников. Особое внимание следует обратить на возможность возникновения у подростков общих позитивных переживаний в процессе совместной деятельности. Не менее важно развивать у учащихся навыки общения.
- Обеспечьте подростку поддержку в освоении навыков рефлексии и целеполагающей активности, способствующих конструктивному переживанию одиночества и приводящих к позитивному решению проблем, возникающих в связи с этим переживанием. Обучите своих воспитанников эмоционально-волевой саморегуляции.
- Немедленно сообщите педагогу-психологу и администрации школы о признаках деструктивного переживания одиночества, замеченных вами у подростка. Также в деликатной форме порекомендуйте самому школьнику обратиться к психологу.

Рекомендации родителям

- Разговаривайте с подростком! Демонстрируйте свое позитивное отношение к нему, помните, что ему важно быть услышанным вами. Не критикуйте подростка за то, что он рассказывает о своем переживании одиночества.
- Организовывайте совместно с подростком семейные мероприятия, на

которых он мог бы почувствовать свою значимость, единение с другими членами семьи, а также реализовать свою потребность в заботе и любви окружающих.

- Вспомните, что помогало вам в подростковом возрасте преодолеть одиночество. Расскажите сыну или дочери о своих способах переживания этого состояния, а также о его позитивном потенциале. На собственном примере обучайте сына или дочь навыкам общения и поддержания адекватной самооценки.
- Посоветуйте подростку обратиться к специалисту либо договоритесь сходить к психологу вместе - в случае, если переживание одиночества вашим взрослеющим ребенком оказывается слишком длительным и болезненным.

Одиночество - одно из естественных состояний, переживаемых человеком. Важно помочь подростку сформировать способность принять это переживание, конструктивно переосмыслить и использовать его позитивные стороны для саморазвития, самосовершенствования, реализации творческого потенциала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кирпиков, А. Р. Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте: дис.... канд. пси- хол. наук: 19.00.13 / А. Р. Кирпиков. - М., 2002 - 181 с.
2. Малышева, С. В. «Образ Я» и представление о сверстнике у подростков, переживающих одиночество: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / С. В. Малышева; Моек. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова. - М., 2003. - 25 с.
3. Месникович, С. А. К вопросу о гендерных особенностях представлений об одиночестве у подростков / С. А. Месникович, Н. Ф. Калютчик // Женщина. Общество. Образование: материалы 12-й Междунар. науч.- практ. конф. - Минск: ЖИ «Энвила», 2010. - С. 92 - 95.
4. Неумоева, Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Е. В. Неумоева. - Тюмень, 2005. - 26 с.