

Рогова Евгения Евгеньевна

канд. психол. наук, доцент

Собко Виктория Викторовна

магистрант

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье проанализированы различные подходы к изучению подросткового одиночества. Авторами показано, что развитие рефлексии, личностные особенности, а также отношения в семье являются причинами, по которым подросток может чувствовать себя одиноким.

Ключевые слова: одиночество, подростковый возраст, рефлексия, идентичность, самооценка, воспитание.

Существует несколько подходов к пониманию подросткового одиночества.

Первый подход – игнорирование одиночества как особенности подросткового возраста.

Второй подход – поверхностный. Подростковое одиночество воспринимается как несерьезное социальное явление. Обособление и отчуждение рассматриваются как характеристики подросткового социального отношения к жизни.

Третий подход – социально-психологический. Данный подход разрабатывал И.С. Кон. Он считал, что одиночество является нормальным состоянием для подростка. Ученый отмечал серьезность данного явления. Одиночество у подростка может возникнуть в момент осознания своей уникальности и непохожести на других. Подростки переосмысливают понятия «одиночество» и «уединение»: «Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние («нет никого вокруг»), подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность» [1, с. 114].

Сейчас уже нет сомнений, что подростковое одиночество реально. Многие подростки действительно остаются один на один со своими проблемами,

переживаниями, и поисками ответов на вопросы, которые у них возникают. В результате эмоционального отвержения близкими людьми у подростков возникает недоверие к окружающим, к самому себе. Подростки не верят, что кто-то может их полюбить, помочь, понять и поддержать в трудную минуту. Замыкаясь в себе, подросток начинает острее переживать одиночество. Одиночество, переживаемое подростком не всегда доступно для понимания взрослым. Ритм современного мира не располагает для долгих доверительных бесед. Недостаток общения подростки восполняют при помощи социальных сетей. Социальные сети позволяют заводить новые знакомства, способствуют общению, обмену информацией. Однако, это всего лишь иллюзия общения. Увлечение социальными сетями может негативно сказаться на неокрепшей подростковой психике. У подростков возникает зависимость от социальных сетей и потеря навыков социального общения. Социальные сети следует использовать в совокупности с живым общением.

Существует множество причин, по которым подросток может чувствовать себя одиноким. Выделяют несколько групп факторов возникновения одиночества у подростков.

Первая группа включает развитие рефлексии. Подросток стремится познать себя как личность понять себя. Он опирается на собственный идеал или на общественную норму. Однако подростку в силу возраста не хватает навыков самоанализа и самонаблюдения. Он не может понять соответствует ли своему идеалу. Подросток чувствует неуверенность. Ему кажется, что никто не способен понять его. Неуверенность и чувство непохожести на других приводят к тому, что подросток начинает испытывать одиночество. В данную группу входят также кризис идентичности и кризис самооценки.

Кризис идентичности характеризуется тем, что подростку необходимо привести в равновесие отождествление и обособление. В случае если происходит преобладание обособления, то подросток отдаляется от окружающих. Если преобладает отождествление, то подросток теряет свое «Я».

Кризис самооценки проявляется в завышенных требованиях к себе, недовольстве собой, приписывании отрицательных качеств и проецировании на других негативного отношения к себе [2]. В результате повышается тревожность, агрессия, чувствительность к неудачам и критике.

Во вторую группу входят личностные особенности: заниженная самооценка, застенчивость, нереалистичные представления о любви и дружбе. Существуют социальные факторы, которые приводят к одиночеству, среди них: разрыв дружеских отношений, неразделенная любовь, переезд, смерть близкого человека, неприятие сверстников, смена школы и т. д.

Третья группа включает факторы, которые связаны с семьей подростка и с типом воспитания. Дисгармоничные отношения в семье формируют негативное представление о межличностных отношениях, которые стоит избегать. Требовательность, контроль и отсутствие позитивного отношения к подростку со стороны родителей приводят к тому, что он начинает воспринимать себя как ничемного, ненужного и недостойного любви. Воспитание по типу «кумир семьи» приводит к развитию эгоцентризма, требовательности к окружающим и низким контролем собственного поведения.

Таким образом, педагогам-психологам, работающим в сфере образования, при работе с подростками, переживающими одиночество, необходимо учитывать все факторы его возникновения.

Список литературы

1. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
2. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества / С.Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 196 с.