

# ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

**Редина Анна Викторовна**

Педагог-психолог, Лицей № 387 им. Н. В. Белоусова  
(Санкт-Петербург)  
redinaanna@bk.ru

## FEATURES OF SURVIVAL FEELING OF LONELINESS IN ADOLESCENT AGE

**A. Redina**

*Summary.* The article reveals the underlying causes and the defining characteristics of the sense of loneliness among adolescents. The author conducts a theoretical analysis of researchers' attitudes towards the issue stated. Predominantly, the article provides one with comparative outlook on the practical experience which scientists gained by studying the correlation between minors' degree of loneliness and their personal inclinations, age and gender peculiarities.

*Keywords:* Self-concept, self-perspective, deep frustration, privacy, role changes, self-disclosure.

*Аннотация.* В статье предпринята попытка раскрыть основные причины и характерные особенности переживания одиночества в подростковом возрасте. Проводится теоретический анализ взглядов исследователей на природу данной проблемы. Основное содержание статьи дополняется рассмотрением практического опыта исследований, направленных на изучение взаимосвязи уровня одиночества и личностных особенностей, возраста и пола подростка.

*Ключевые слова:* Я-концепция, внутренняя опустошенность, уединение, смена ролей, самораскрытие.

**В** настоящее время проблема переживания одиночества подростками приобретает все большую актуальность в связи с происходящими стремительными изменениями в социальной, информационной и технологической сферах жизни современного общества.

21 век — это время информационных скоростей, развития сетевых ресурсов, виртуального общения. Появляются различные сетевые группы, привлекающие внимание подростка интересными слоганами: «Возьми жизнь в свои руки», «Найди себя»..., что актуально для девушки или юноши в период становления, особенно в конфликтных отношениях с родителями, в ситуации жесткого контроля или, наоборот, попустительства. Современному подростку не хватает «живого» общения, что может обострять чувство «внутренней опустошенности» и одиночества.

В психологии подростковый возраст называют переходным, критическим. С. Холл, впервые описал психологические особенности данного возрастного периода, связывая негативные, кризисные явления подросткового возраста с его промежуточностью в онтогенезе.

В этом возрасте происходит становление личности, формирование системы взглядов, убеждений и ценностей, прописывается сценарий своей жизни, строятся планы на будущее, осуществляется выбор профессиональной деятельности.

В результате осознания своей неповторимости, уникальности у подростков может возникать ощущение, что их никто не может понять, это способствует появлению тревоги и ощущению «внутреннего» одиночества.

Подростковый возраст может быть возрастом мечтаний, планов, но также и возрастом крушения надежд. Это может привести к деструктивным последствиям и непоправимым результатам, таким как суицид. В связи с этим, необходимо определить причинную обусловленность и структурные элементы, входящие в комплекс переживания одиночества в данный возрастной период.

Многие исследователи сходятся на мнении, что одиночество в подростковом возрасте связано с переживанием ощущения «оторванности» от семьи, сверстников, общества. Подросток внутренне ощущает чувство оди-

ночества, осознавая неполноценность своих отношений с лично-значимыми для него людьми.

Г. Салливан считал, что потребность в близости, начинаясь в младенчестве (стремление ребенка к контакту, общению), в подростковом возрасте приобретает форму потребности в близком друге, с которым можно обменяться своими сокровенными мыслями и переживаниями.

Важно отметить, что существует взаимосвязь переживания чувства одиночества в подростковом возрасте с особенностями формирования «Я-концепции» в данный возрастной период. Физиологические и психологические изменения, связанные с половым созреванием, влияют на восприятие подростком своего внешнего облика, развитие когнитивных и интеллектуальных возможностей приводит к дифференциации «Я-концепции», а требования, исходящие от социальной среды, родителей, учителей, сверстников могут оказаться взаимно противоречивыми. Поэтому смена ролей, ситуация выбора, необходимость принятия важных решений, касающихся профессии, ценностных ориентаций, образа жизни, могут вызвать ролевой конфликт и внутреннюю неопределенность, что также накладывает явный отпечаток на «Я-концепцию» в пору юности» [1, с. 169].

Смена социальной среды, расширение ее границ в подростковом возрасте происходят не сразу. Семья, занимающая доминантное место в жизни ребенка, начинает утрачивать свое лидирующее значение. Нередко именно процесс сепарации от семьи может послужить отправной точкой активизации переживания одиночества подростка [2, с. 28].

Половая идентификация и связанный с нею круг выполняемых ролей, субъектных и объектных переживаний является одной из наиболее значимых составляющих «Я-концепции» подросткового возраста. Наиболее полно эта сторона личностного развития исследовалась с позиции классического психоанализа. Согласно данной теории, в период полового созревания пробуждаются силы инстинктивной природы, которые нарушают равновесие, установившееся в более ранний, латентный период, и приводят к росту напряженности и резким сдвигам в эмоциональной сфере подростка. Результатом этого своеобразного возврата к генитальной фазе (по З. Фрейду) становится разрушение эмоциональных связей подростка с родителями, так как поиски объекта любви выходят теперь уже за пределы семьи.

В попытке справиться со своей внутренней опустошенностью, подросток стремится к расширению своего круга общения, порой даже хаотично, беспорядочно и в данном случае переживание одиночества будет

иметь характер сопутствующего состояния, являясь одновременно и причиной, и следствием. Этот вариант одиночества, несмотря на всю остроту эмоциональных переживаний подростка и свою внутреннюю противоречивость может рассматриваться как наиболее конструктивный [2, с. 29].

В работе «Дети, не оправдывающие ожиданий» авторы отмечают выраженную зависимость внешних характеристик от оценки педагогами и сверстниками поведения подростка. Отвергнутый по «внешнему» признаку подросток нередко может становиться замкнутым, агрессивным, раздражительным и тревожным. У ребенка вследствие своей «некрасивости, непривлекательности» может особенно остро возникать чувство одиночества [3].

Под влиянием семейных условий чувство одиночества может появляться как следствие нарушения неприкосновенности внутреннего мира подростка и приводить к формированию у него негативной «Я-концепции» в ситуации потери доверия к родителям, педагогам, друзьям. Этот вариант одиночества представляет собой наиболее острую форму процесса.

В процессе формирования позитивной «Я-концепции» одиночество выступает своего рода психологическим стабилизатором, однако в этом случае мы можем говорить о двух состояниях: уединении как социально-личностном явлении (А.В. Мудрик) и переживании собственно одиночества, как более глубокого состояния.

Существует прямая зависимость между психологической зрелостью и ощущением (переживанием) одиночества. Развитие потребно-мотивационной сферы в структуре оформления «Я-концепции» подросткового возраста практически всегда связано с развитием переживания одиночества.

В ходе исследований причин, обуславливающих возникновение чувства одиночества у подростков, были выявлены следующие:

- ◆ осознание себя как уникальной, неповторимой, ни на кого не похожей личности;
- ◆ отсутствие достаточного количества межличностных контактов со сверстниками;
- ◆ экзистенциальный подростковый кризис «смысла жизни»;
- ◆ принудительное удержание подростков в каких-либо группах. Этот феномен часто наблюдается в детских домах: неудовлетворенная потребность в уединении порождает у них мысли о непонимании окружающими их личностных особенностей [4].

Исходя из полученных диагностических данных, можно увидеть, что у 30% подростков состояние одиночества выражено наиболее ярко, у 10% из них доминирующей является шкала депрессии. В данном случае, состояние одиночества не только присутствует в структуре личности подростка, но и доминирует, что определяет проявление зависимых от данного состояния таких психологических особенностей личности, как неудовлетворенность собой, замкнутость, застенчивость, угрюмость. У большинства опрошенных подростков доминирующим мотивом выступает «стремление к принятию». Мотив «страх отвержения» выражен у 10% испытуемых, который непосредственно связан с переживанием одиночества.

Результаты исследования позволяют говорить о том, что каждый третий подросток испытывает состояние одиночества, но в различной степени интенсивности [7, с. 137].

В исследовании Романчук А.С. выявлена взаимосвязь: чем старше подростки, тем выше уровень переживания одиночества и тем больше позитивных возможностей в уединении они замечают; у них повышается уровень притязаний в отношении своей внешности, авторитетности, интеллектуальных возможностей и способностей, но при этом снижаются показатели жизнестойкости.

Если говорить о взаимосвязи переживания одиночества с возрастом и полом, была выявлена следующая закономерность: чувство одиночества в 5 классе заметно доминирует у мальчиков, в 6 и 7 классе ситуация выравнивается, в 9 классе показатель переживания одиночества резко усиливается у девочек. В 10 классе ситуация снова выравнивается. Подобная расстановка результатов может быть свидетельством того, что мальчики взрослеют медленнее девочек и психологические проблемы у них могут проявляться позднее [8, с. 331].

Таким образом, исходя из представленных данных, можно говорить о тесной взаимосвязи переживания одиночества и развития компонентов «Я-концепции». В данном контексте, необходимо отметить, что оди-

ночество является своего рода своеобразным психологическим стабилизатором для позитивной модели «Я-концепции» и психологическим активатором для негативной модели.

Рассматривая пути преодоления одиночества в подростковом возрасте, важно отметить, что одним из важных факторов выступает отношение самих подростков к данному состоянию и их способность к саморегуляции, умению справляться с негативными переживаниями. Какими бы ни были причины, приводящие подростка к одиночеству, важнее то, как он сам воспринимает это свое состояние и как он его использует [6, с. 144–145].

И.С. Кон утверждает, что преодоление ощущения одиночества заключается в понимании другим человеком. Когда подросток обретает близкого друга, через интимно-личностное общение он реализует не только потребность в принятии, но и потребность в собеседнике, личностном самораскрытии. Само его становление становится продуктивным [4].

И. Ялом считает, что: «Одиночество существует только в одиночестве. Разделенное одиночество умирает». Разделить одиночество: значит выслушать человека, когда он захочет рассказать о своей боли, понять и принять его чувства [9, с. 92]. Разделенное одиночество является одним из ключевых моментов преодоления одиночества особенно в подростковом возрасте. Для подростка наиболее значимым фактором выступает установление глубокого личностного контакта, ощущение доверия, принятия, значимости своей личности.

Широта взглядов на природу данного феномена в этом возрасте будет способствовать развитию путей для систематизации диагностического инструментария в этом направлении, оказания эффективной психолого-педагогической помощи подросткам. Очень важно создавать условия по оптимизации профилактической работы в общеобразовательных учреждениях, ориентировать педагогов и родителей на поиск новых форм взаимодействия и сотрудничества в диаде подросток-взрослый, необходимых для благополучного разрешения кризиса развития в подростковом возрасте.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бернс Р. Я-концепция и воспитание. М.: «Прогресс», 1986. — 422 с.
2. Слободчиков И. М. Переживание одиночества в рамках формирования «Я-концепции» подросткового возраста / Психологическая наука и образование. 2005. № 1 с. 28–32
3. Грищенко Л.А., Алмазов Б. Н. Дети, не оправдывающие ожиданий Свердловск /Издательство Уральского Университета/ 1991. — 64 с.
4. Кон И. С. Психология ранней юности. — М., 2005. — 256 с.
5. Малышева С.В., Рождественская Н. А. Особенности чувства одиночества у подростков/Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. — 2001. № 3. — с. 63–68

6. Третьякова О. А. Социально-психологическая обусловленность одиночества личности в подростковом возрасте Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2009. № 1 (69) с. 144–145
7. Тудупова Т.Ц., Худякова И. С. Особенности проявления одиночества в подростковом возрасте/Вестник Бурятского государственного университета. 2009. № 5. с. 135–141
8. Урман С. А. Связь субъективного одиночества с полом и возрастом подростка/Электронный научный журнал. № 2 (5). 2016. с. 329–332
9. Ялом И. Когда Ницше плакал/пер. с англ. М. Будыниной. — М.: Эксмо — Пресс, 2005. — 416 с.

---

© Редина Анна Викторовна (redinaanna@bk.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Лицей № 387 им. Н.В. Белоусова