

УДК 159.9

Быкова Наталья Владимировна

бакалавр
Российский технологический
университет МИРЭА
Москва, Россия
natusyabykova@gmail.com

Natalya V. Bykova

bachelor
Russian Technological University MIREA
Moscow, Russia

Тимофеева Александра Андреевна

бакалавр
Российский технологический
университет МИРЭА
Москва, Россия
aleks.timof33va@yandex.ru

Alexandra A. Timofeeva

bachelor
Russian Technological University MIREA
Moscow, Russia

ОДИНОЧЕСТВО КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН. ПОДРОСТКОВОЕ ОДИНОЧЕСТВО

LONELINESS AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON. TEENAGE LONELINESS

Аннотация

Статья посвящена теме одиночества, её восприятия с точки зрения взрослых и подростков, причинах её появления. В рамках статьи затрагивается дискуссионный вопрос о неоднозначности влияния одиночества. В статье выделено понятие термина «одиночество» и её типы. Также представлено развёрнутое описание факторов, которые могут повлиять на появления ощущения одиночества среди подростков. В статье представлены теоретические данные об одиночестве с точки зрения психологии и обывательских знаний, которые помогут молодым людям разобраться в причинно-следственных связях ощущения одиночества.

Ключевые слова:

одиночество, изоляция, подросток, общение

Abstract

The article is devoted to the topic of loneliness, its perception from the point of view of adults and adolescents, the reasons for its appearance. The article touches upon the controversial issue of the ambiguity of the influence of loneliness. The article highlights the concept of the term "loneliness" and its types. There is also a detailed description of the factors that can affect the appearance of feelings of loneliness among adolescents. The article presents theoretical data on loneliness from the point of view of psychology and philistine knowledge, which will help young people to understand the cause-and-effect relationships of loneliness.

Keywords:

loneliness, isolation, teenager, communication

Одиночество – социально-психологическое явление, которое возникает в результате потери или отсутствия близких эмоциональных связей. Однако в настоящее время не существует единого мнения о том, что же такое одиночество: беда или счастье, норма или патология. Люди в рамках этого вопроса поделились на два фронта: один утверждает, что одиночество – это боль и изгнание, другой интерпретирует суть одиночества как свободу. Для более полного понимания данного явления следует рассмотреть классификацию, причины и формы проявления этого состояния.

Ощущение одиночества может возникать по причине вынужденной изоляции от людей, недостатка общения, завершения важного для человека общения. Основываясь на этом критерии, одиночество подразделяют на мнимое и реальное. Хочется отметить, что человеку вовсе необязательно быть физически изолированным от общества для неподдельного ощущения одиночества.

Человек, как всем известно, является биосоциальным существом, которое так или иначе зависит от общественного мнения и нуждается в одобрении общества в разной степени. Не стоит даже подвергать сомнению тот факт, что одинокими могут себя чувствовать и люди с большим кругом общения, ведь одиночество понимается не только как состояние физического обособления индивида, но и как отсутствие внимания и понимания со стороны социума. Индивид может чувствовать обособленность и непонимание окружающих в кругу семьи и друзей.

Слово «одиночество», как правило, вызывает у большинства негативные эмоции и страх, но это предвзятое отношение к данному феномену неоправданно. Не всегда отделение человека от общества идёт во вред. Напротив, периодическое уединение позволяет человеку любого темперамента расслабиться, проанализировать все процессы, происходящие в окружающем мире, своё поведение и самочувствие. Таким образом, обособление человека идёт, как правило, ему на пользу, если смотреть с точки зрения личностного развития.

Понятие одиночества субъективно, и эта субъективность основана на многообразии ценностей, которых придерживаются люди. Каждый человек смотрит на различные ситуации через свою призму, основываясь на жизненном опыте и личном восприятии: люди, которые реже взаимодействуют с окружающими, могут не чувствовать себя одинокими, в отличие от некоторых социально-активных людей. С одной стороны, одиночество съедает своим холодом и пустотой, с другой – даёт замечательную возможность ощутить спокойствие и подумать наедине с собой.

Если затрагивать тему детства, с которой, мы знаем, во взрослую жизнь тянется много причинно-следственных связей, следует упомянуть закономерность: доверие к миру, стабильная самооценка, уверенность в себе становятся следствием стабильных отношений с родителями в детстве. Вышеперечисленные качества помогают легче переносить одиночество как временное состояние и уметь выносить его на пользу своему развитию.

Особенно остро состояние одиночества проживают подростки, как самые социально-мобильные и активные члены общества. Для выстраивания полной картины восприятия феномена следует рассмотреть факторы, влияющие на формирования чувства одиночества в негативном смысле этого слова.

Отличительной чертой юности является попытка подростка оценить себя в сравнении с общепринятой нормы или эталона поведения, которую он взял с ближайшего окружения. Но в силу отсутствия социального опыта, маленький человек ещё не может объективно оценивать себя, своё состояние и своё поведение. Соответственно, из-за недостаточного количества коммуникативных навыков и эмпатии у ребёнка возникают трудности в построении понимающего окружения, состоящего из сверстников.

Возрастной кризис идентичности. Подростковый возраст характеризуется поиском своего собственного «Я» и отождествлением этого «Я» с другими, схожими людьми, группами людей. И если в сознании юного человека преобладает отождествление, то он теряет осознание своей собственной индивидуальности, а если превалирует обособление, то ребёнок склонен к одиночеству из-за фокуса внимания, сосредоточенного на себе.

Нестабильное положение самооценки. Подростки в этот период своей жизни сталкиваются с необходимостью самостоятельно оценивать своё поведение. Представители данной возрастной группы часто категорично настроены к критике.

Нереалистичные представления о дружбе, взаимоотношениях между людьми, о любви зачастую становятся преградой на пути выстраивания взаимоотношений между подростком и окружающим миром.

Внешние факторы, такие как смена учебного заведения, изменение круга общения, либо же его отсутствие.

Опыт в семье. Если в семье, в которой росло и воспитывалось чадо, часто наблюдались скандалы и ненормальные отношения, ребенок на подсознательном уровне уверен, что близкое общение приводит к болезненным ощущениям и избегает его.

Такие проблемы в воспитании, как отсутствие доверия в семье, частая критика родителей из-за завышенных ожиданий к чаду. Вышеперечисленные факторы играют огромную роль в формировании низкой самооценки, которая в последствии мешает заводить друзей и формировать окружение. Также работает и в обратную сторону:

избалованность ребёнка в детстве приводит к формированию завышенной самооценки, которая таким же образом мешает человеку успешно социализироваться.

В зависимости от степени болезненности перенесения одиночества, у людей, подверженных этому состоянию, выявляются разные негативные последствия, такие как депрессия, подавленность, гнев, апатия, тревожность, ощущение неспособности к близкому общению, а иногда встречаются галлюцинации. Также у одиноких людей чаще наблюдается раздражительность, пессимистичность, отстранённость, пассивность.

Ко всему вышесказанному хочется добавить, что одинокие люди испытывают большое количество трудностей в построении коммуникации с окружающим миром, так как большинство из страдающих депрессией людей обладают низкой самооценкой и чрезмерной самокритичностью, а это, как мы знаем, является залогом негативного позиционирования человека в социуме. Вышеуказанные факты имеют прямую взаимосвязь: низкая самооценка порождает у индивида страх быть отвергнутым и мнение о том, что он неспособен к близкому продолжительному общению.

Для устранения столь неприятных симптомов и избавления от вечно изнуряющего чувства были изобретены различные средства по борьбе с одиночеством, среди которых социально-психологические, социально-медицинские, организационные и многие другие. К социально-психологическим методам относят личную психологическую диагностику людей с повышенным риском одиночества и психотерапию. К организационным относят проведение тренингов, направленных на выявление, раскрытие и развитие коммуникативных навыков.

Как было упомянуто в начале статьи, огромное количество людей воспринимает одиночество исключительно как негативную социально-психологическую проблему, и для некоторых людей, проживающих её в особо острой форме, она действительно является таковой. Но не стоит забывать, что одиночество может идти на благо отдельной личности, предоставляя ей почву для размышлений и уединения. Для борьбы с острой формой переживания одиночества нужно постараться обернуть одиночество против него и сконцентрироваться на положительных аспектах состояния обособления. Вместо популярного метода, который заключается в избегании проблемы, следует воспользоваться временем,

проведённом без отвлекания на посторонних людей, чтобы вдоволь насладиться своим хобби или его поиском, углубиться в свою работу или учёбу. Также рекомендуется обратить внимание не на негативные черты характера, которые мешают строить здоровую коммуникацию, а на те черты, которые помогут делать первые шаги в сторону развития коммуникативных навыков. Важно всегда помнить, что одиночество – не вечное состояние, которое каждый человек в силах побороть, сделав шаг на выход из зоны комфорта, выявления и улучшения своих социальных умений.

Хотелось бы отметить противоречивость данного процесса: в современный век, когда технологии позволяют общаться с десятками людей с разных точек планеты одновременно, человек наиболее остро переживает чувство покинутости, нехватки общения отчасти в силу того, что общение больше не несёт такой смысловой и информационной нагрузки, как это было раньше. Мгновенный клик, позволяющий отправить смайлик собеседнику, не заменяет искренней улыбки и слов, сказанных вживую, глядя в глаза.

Подводя итоги всему вышесказанному, хочется сказать, что одиночество – явление, однозначное отношение к которой сформировалось не у многих по объективным причинам многогранности данного феномена. Под громким словом «одиночество» может скрываться необходимое каждому человеку периодическое уединение, которое произошло в результате выбора самого человека, целенаправленного обособления. Но также это понятие может скрывать в себе неизмеримое количество боли и социального страха, который стихийно ворвался в жизнь сотни тысяч людей и создаёт им помехи для налаживания отношений с социумом каждый день. Будучи диаметрально противоположными, эти два понятия одиночества, к удивлению, огромное количество людей путают. Но крайне важно разделять эти «одиночества» и уметь диагностировать эти состояния у себя.

Список использованных источников

1. Джеймс, У. Психология / У. Джеймс. – М : ЮНИТИ, 1991. – 61 с. – Текст : непосредственный.
2. Каган, М. С. Мир общения: Проблема межсубъектных отношений. М., / М. С. Каган. – М : Политиздат, 1988. – 319 с. – Текст : непосредственный.

3. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – М : Академия, 2003. – 456 с. – Текст : непосредственный.

4. Немов, Р. С. Психология. В 3-х тт. Учебник для студентов высших и пед. учебных заведений / Р. С. Немов. — М : Владос, 1997. — 688 с. — Текст : непосредственный.

5. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. — 4-е изд., доп. — М : Азбуковник, 2000. — 940 с. — Текст : непосредственный.

6. Рубинстайн, К. Опыт одиночества. Лабиринты одиночества / К. Рубинстайн, Ф. Шейвер. — Текст : непосредственный // Изучение мотивации поведения детей и подростков. — М : Прогресс, 1989. — С. 275–300.