

## Подростковое одиночество

Проблема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. В последнее время этой проблеме посвящается все больше работ, исследующих сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на разных людей в разные периоды их жизни.

Одиночество — переживание состояния отчужденности человека от общества. По словам Э.Фромма, это состояние можно рассматривать как универсальное, устойчивое переживание, априори присущее свободной личности на всех этапах ее развития. По мнению других исследователей, состояние одиночества — это временно возникающее ощущение собственной автономности, и поэтому его не стоит расценивать как феномен, имеющий универсальный характер. Подростковое «я» ещё неопределённо, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем — то необходимо заполнить. Отсюда — растёт потребность в общении и одновременно повышается избирательность общения, потребность в уединении.

Сознание своей особенности, непохожести на других вызывает весьма характерное для подростка чувство одиночества или страха одиночества.

Чувство одиночества — нормальное явление, следствие рождения внутренней жизни. Но подобные переживания могут быть острыми и драматичными. В.С. Мухина считает, что у подростков свойственное их возрасту переживание своего одиночества, своей непричастности к другим людям, это тот шанс, который в виде этих подростковых переживаний дан всему человечеству, и это шанс остановиться, задуматься и посмотреть на себя со стороны. Именно это делают подростки — они смотрят на жизнь взрослых с дистанции младших, которые уже чувствуют в себе силы быть старшими. Эта дистанция — удаленность от взрослой жизни, позволяет им сблизиться со сверстниками, так как одиночество подростков — это не пустота, это энергетический источник, который требует направленного выхода энергии — требует действия, иначе он может взорваться.

Впервые состояние одиночества наиболее остро осознается в подростковом возрасте. Это связано с актуализацией расширяющихся социальных потребностей, присущих подростковому возрасту.

Среди них:

- потребности в установлении значимых межличностных отношений;
- потребности в расширении дружеских связей, в знакомстве с людьми различных социальных ориентаций и социального опыта;
- потребности в причастности, признании и знакомстве с различным социальным опытом, желание быть принятым различными социальными группами. Представления подростка о себе всегда соотносятся с групповым образом «мы» – типичного сверстника своего пола, но никогда не совпадает с этим «мы» полностью. Свойственное многим подросткам преувеличение собственной уникальности («по – моему, труднее меня нет») с возрастом обычно проходит, но отнюдь не ценой ослабления индивидуального начала. Напротив, чем старше и более развит человек, тем больше находит он различий между собой и «усредненным» сверстником. Отсюда – напряжённая потребность в психологической интимности, которая была бы одновременно самораскрытием и проникновением во внутренний мир другого. Осознание своей непохожести на других исторически и логически предшествует пониманию своей глубокой внутренней связи и единства с окружающими людьми.

И.С. Кон писал, что в переходном возрасте меняются представления о содержании таких понятий, как одиночество и уединение. Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние («нет никого вокруг»), подростки же наполняют эти слова психологическим содержанием, приписывая им не только отрицательный, но и положительный смысл.

Оказалось, что от подросткового возраста к юношескому, число положительных суждений растёт, а негативных — уменьшается. Если подросток боится остаться один, то юноша ценит уединение.

Однако кроме спокойного, умиротворенного уединения существует мучительное и напряжённое одиночество — тоска, субъективное состояние духовной и душевной изоляции, непонятости, чувство неудовлетворенной потребности в общении, человеческой близости.

Как показывают данные зарубежных массовых опросов (Т. Бренан, 1980; Э. Остров и Д. Оффер, 1980) и клинических исследований, подростки и юноши значительно чаще людей старшего возраста чувствуют себя одинокими и непонятыми. Массу писем на эту тему получают и молодежные газеты: «Мой телефон постоянно молчит, а так хочется услышать знакомый

голос, знать, что ты кому-то нужен...». Чувство одиночества и неприкаянности, связанное с возрастными трудностями становления личности, порождает у подростков неутолимую жажду общения со сверстниками, в обществе которых они находят или надеются найти то, в чем им отказывают взрослые: спонтанность, эмоциональное тепло, спасение от скуки и признание собственной значительности. Напряженная потребность в общении превращается у многих ребят в непобедимое стадное чувство: они не могут не только дня, но и часа пробыть вне своей компании, а если своей нет — какой угодно другой. Особенно сильна такая потребность у мальчиков.

Что они ищут?

При сходстве внешних контуров социального поведения глубинные мотивы, скрывающиеся за юношеской потребностью в аффилиации, индивидуальны и многообразны. Один ищет в обществе сверстников подкрепления самоуважения, признания своей человеческой ценности. Другому важно чувство эмоциональной сопричастности, слитности с группой. Третий черпает в компании одногодков недостающую информацию и коммуникативные навыки. Четвертый удовлетворяет потребность властвовать, командовать. Большой частью эти мотивы переплетаются и не осознаются.

Типичная черта подростков и юношеских групп — чрезвычайно высокая конформность. Яростно отстаивая свою независимость от старших, подростки зачастую абсолютно некритически относятся к мнениям участников собственной группы и ее лидеров. Неокрепшее диффузное «Я» нуждается в сильном «Мы», которое, в свою очередь, утверждает себя в противоположность каким-то «Они». Страстное желание быть «как все» (а «все» — это исключительно «свои») распространяется и на одежду, и на эстетические вкусы, и на стиль поведения.

Такое противоречие — когда индивидуальность утверждает себя через единообразие, — может тревожить юношей. «Я часто думаю, чем же мы «свои», что у нас общего? Мы отличаемся от других своей манерой одеваться, то есть не похожи на других. Но при этом как две капли воды похожи друг на друга. Одни и те же диски слушаем, одинаковыми словами выражаем свой восторг и неприязнь, одни и те же слова говорим девчонкам...»

Тем не менее, это единообразие тщательно поддерживается, и тому, кто рискует бросить ему вызов, приходится выдерживать нелегкую борьбу. Чем примитивнее сообщество, тем нетерпимее оно к индивидуальным различиям, инакомыслию и вообще непохожести.

### Мальчики и Девочки

Психология общения в подростковом возрасте строится на основе противоречивого переплетения двух потребностей: обособления (приватизации) и аффилиации, т.е. потребности в принадлежности, включённости в какую – то группу или общность.

Обособление чаще всего проявляется в эмансипации от контроля старших. Однако оно действует и в отношениях со сверстниками. «Теперь нет желания появляться во дворе, где всегда шум и гам, хочется уединиться, помечтать или подумать о чём – либо, хочется одному постоять у картины, побродить по городу, а потом опять вернуться к ребятам», – цитирует И.С. Кон (Кон 1989). Усиливается потребность не только в социальной, но и пространственной, территориальной автономии, неприкосновенности своего личного пространства. В переходном возрасте меняются представления о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние («нет никого вокруг»), подростки же напоминают эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность. Следует отметить, что коммуникативные черты и стиль общения юношей и девушек не совсем одинаковы. Это касается и уровня общительности, и характера аффилиации. На первый взгляд мальчики во всех возрастах общительнее девочек. С самого раннего возраста они активнее вступают в контакт с другими детьми, затевают совместные игры и т.д. Чувство принадлежности к группе сверстников и общение с ними для мужчин всех возрастов значительно важнее, чем для женщин.

Однако различия между полами в уровне общительности не столько количественные, сколько качественные. Хотя возня и силовые игры приносят мальчикам громадное эмоциональное удовлетворение, в них обычно присутствует дух соревнования, нередко игра переходит в драку.

Содержание совместной деятельности и собственный успех в ней значат для мальчиков больше, чем наличие индивидуальной симпатии к другим участникам игры. Мальчик выбирает, прежде всего, интересную игру, в которой он может проявить себя; ради этого он вступает в контакт, даже если

партнеры ему не особенно нравятся. Мужское общество, как и весь стиль, их жизни, скорее предметно и инструментально, чем экспрессивно.

Общение девочек выглядит более пассивным, зато более дружественным и избирательным. Судя по данным психологических исследований, мальчики сначала вступают в контакты друг с другом и лишь потом, в ходе делового и игрового взаимодействия, у них складывается положительная установка, появляется духовная тяга друг к другу. Девочки, наоборот, вступают в контакт главным образом с теми, кто им нравится, содержание совместной деятельности для них сравнительно второстепенно.

С раннего возраста мальчики тяготеют к экстенсивному, а девочки — к интенсивному общению; мальчики чаще играют большими группами, а девочки — по двое или по трое. Социометрическое лонгитюдное исследование (Д. Эдер и М. Халлинен, 1978) нескольких школьных классов (возраст детей от 9 до 12 лет) показало, что диады девочек являются более закрытыми для посторонних, нежели мальчишеские компании, но в то же время более тесно связанными с родительской семьей. Зато мальчишеские компании имеют более строгий и устойчивый иерархический порядок, систему лидерства, более автономны от взрослых, нередко ведут себя асоциально.

### Выбрать друга

В одном психологическом эксперименте (К. Хендрик и С. Браун, 1971) людям предлагалось выбрать тип личности, с которой они хотели бы работать и проводить досуг. Как правило, испытуемые, независимо от собственных качеств, предпочитали экстравертированный тип личности. Но как только приходилось выбирать не сослуживца или компаньона по развлечениям, а друга, картина менялась: не только люди, склонные к интроверсии, но и многие экстраверты отдавали в этом случае предпочтение интровертированному типу.

Почему? Интроверсия ассоциируется не только с застенчивостью и другими коммуникативными трудностями, но и с более тонкой душевной организацией. Это мнение никогда не подвергалось экспериментальной проверке, но его разделяли и разделяют многие поэты и философы, которые сами, кстати сказать, часто испытывали трудности в общении.

Как писал в одном из писем А. Блок, «человек, сознавший одиночество или хотя бы придумавший его себе, — более открыт душою и способен воспринять, может быть, чего другой не воспримет».

Наши недостатки — продолжение наших достоинств. Можно совершенствовать свои коммуникативные навыки, но радикально изменять стиль общения так, же трудно, как тип личности.

В период младшего школьного возраста зависимость детей от сверстников и отношений с ними довольно слабо структурирована. Межличностное общение не сопровождается сильными эмоциональными переживаниями, так как дети эмоционально мало зависят друг от друга. Для удовлетворения своих эмоциональных потребностей они в первую очередь обращаются к родителям, у которых ищут похвалы, любви и нежности.

В подростковом возрасте подобная картина резко меняется. Сексуальное взросление рождает нового человека, поэтому рядом с потребностью в достижении эмоционального удовлетворения от общения с родителями возникает потребность в независимости и свободе от них.

«Одна из главных потребностей подросткового возраста — переориентация общения: с родителей, учителей и вообще старших на ровесников, более или менее равных по положению» (Кон И.С. Психология ранней юности. М., 1989). Теперь подростки направляют свою активность на поиски внешних социальных контактов, нового межличностного общения, чтобы в нем найти поддержку, прежде получаемую внутри семьи.

### Один во вселенной

Почти каждый подросток проходит через период чудовищного одиночества, неуверенности и незащитности. Усугубляется это еще и страхом, что ты один во всем классе, нет, во всей школе, нет, во всей Вселенной испытываешь подобные чувства.

Кажется, что ты отделен от всех невидимой стеной, что тебя окружает непроницаемое облако. И никто тебя не понимает. Ты завидуешь вот той весьма популярной девчонке с симпатичной улыбкой и хочешь быть как она — без проблем и забот. Но даже самые популярные подростки сомневаются в себе. Может, та самая девчонка боится, что люди любят не ее, а лишь ее хорошенькую мордашку. И среди тех, кто составляет «группу популярности», тоже есть своя табель о рангах: кто-то из них стоит на последнем месте и должен как-то мириться с этим.

Подростку трудно себе представить, что он не единственный, у кого есть проблемы, и если он вдруг рискнет поговорить об этом с друзьями, то будет

поражен тем, как хорошо они поймут его и каким облегчением будет для них получить возможность поговорить о своих проблемах.

С другой стороны, они могут и «закрыть ставни». Подростки так отчаянно стремятся соответствовать своей «системе», что боятся, как бы кто-то не счел их взгляды или чувства необычными. Самые глубокие переживания подростки хранят в тайне, убежденные, что их никто не поймет.

Подростки, не желающие подчиниться принятым в обществе нормам морали и поведения, могут заслужить некое смешанное с недоброжелательством уважение, но они, же обычно становятся мишенью для насмешек. Такому ребенку приходится тяжело — он разрывается между желанием быть «как все» и стремлением быть тем, кто он есть на самом деле, то есть отличаться от остальных. Порой они так несчастны потому, что большинство склонно судить о людях по чисто внешним признакам. То есть по внешности.

#### Разговор с глазу на глаз

Внешний вид — что за поверхностный повод для суждения о человеке! Внешний вид не имеет ничего общего с твоим внутренним содержанием, — в конце концов, лицо и фигура достаются человеку от родителей. Твой внешний вид — это всего лишь упаковка. Если ты хочешь ее улучшить, что ж, отлично, старайся. Но, в конечном счете, судить о тебе станут не по голубым глазам или роскошным бицепсам. Между прочим, хороший человек всегда вызывает симпатии, независимо от того, красив он или нет. Существует масса людей, которые становятся невероятно привлекательными, стоит им открыть рот.

Не обязательно иметь много друзей, некоторым достаточно одного-двух. Но, если у тебя вообще нет друзей и ты чувствуешь, себя одиноким, постарайся разобраться в себе, пристальней взглядишь в себя. Может, ты по характеру одиночка? Но и одиночки имеют друзей — таких, же одиночек. Личности любят общаться с личностями, чтобы поговорить о том, какие они замечательные. Настоящий одиночка — это человек, который любит свое одиночество, получает от этого удовольствие, ему нравится свое собственное общество.

Если хочешь завоевать друзей, научись говорить не только о своих интересах, но и об интересах других людей, научись быть хорошим слушателем. Часто подростки замыкаются в себе оттого, что чувствуют себя непопулярными в компании, они прячутся в свое одиночество, хотя им

ужасно хочется быть вместе со всеми. Они просто не знают, как это сделать. Им хочется, чтобы за них это сделал кто-нибудь, взял да и пригласил бы куда-то. Вместо того чтобы ждать приглашения, почему бы не взять инициативу на себя, почему бы самому не сделать первый шаг? Стань дружелюбней, стань таким, каким ты хочешь видеть других людей. И сделай это искренне, без фальши. Даже если тебя не все сразу примут, это не страшно. В конце концов, и тебе не все нравятся.

Найти друзей будет особенно нелегко человеку робкому. Случалось ли тебе бывать в компаниях, где все веселятся, а ты держишься в стороне, стесняешься участвовать в общем веселье? Если хочешь иметь друзей, будь смелее, не сиди, сложа руки и не вешай нос.

Самое главное и самое первое: необходимо понять, с кем ты хочешь дружить. Важно, чтобы у тебя с этим человеком были общие интересы, чтобы с его помощью ты смог расширить свой кругозор, сделать свою жизнь более насыщенной. Если любишь танцы или спорт, запишись в танцевальную студию или спортивную секцию. Ты там наверняка встретишь кого-нибудь, с кем захочешь подружиться. Если у тебя нет особых увлечений, есть и другие способы найти друзей. Если тебе кто-то нравится, подойди к этому человеку и расспроси о его интересах, семье, проблемах. Люди любят, когда ими интересуются. Будь внимателен к тем, кого расспрашиваешь. Ведь твоя цель — выяснить, что у вас общего. Пойми, искусством заводить друзей можно вполне овладеть, оно доступно каждому, нужно только этого захотеть.

Те же, кто не имеет друзей, не выходит из круга своей семьи и только в ней ищет опору в жизни, впоследствии часто становятся нелюдимыми и испытывают немалые трудности в общении. Именно в компании сверстников ты узнаешь себя, уточнишь и определишь круг своих интересов, именно в компании ты ищешь, хоть и подсознательно, своего будущего партнера.

«Если тебе стало одиноко»

#### РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Изучай самого себя. Ищи причины твоей неудовлетворенности.
2. Найди информацию по данной теме.
3. Ищи человека, который сможет тебя понять и с которым ты будешь, откровенен.



4. Не бойся говорить о своей проблеме. Проблемы есть у каждого, и все они решаемы.

5. Найди новое увлечение.

6. Познакомься с новыми людьми.

7. Необязательно иметь много друзей, некоторым достаточно одного-двух.

8. Для того чтобы иметь друзей, надо быть другом.

9. Помни, что каждый человек уникален и интересен по-своему.

10. Чтобы на тебя обратили внимание, стань интересным человеком.

11. Необходимо помнить, что для некоторых одиночество — активное творческое состояние, благоприятная возможность для общения с самим собой и источник силы.

12. Человек — большая тайна. Не жалея времени на изучение самого себя.

13. Помни о том, что у одиночества есть две стороны.

14. Если ты одинок, не ищи причины одиночества в других, ищи их в себе.

15. Если ты чувствуешь, что одинок, найди в этом плюсы и используй их с максимальной пользой для себя.

Уважаемые взрослые! Рядом с вами находятся те, кому так необходимы ваше понимание, ваша мудрость и поддержка. НАШИ ДЕТИ!!!