ПРОБЛЕМА ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Грачева Ирина Александровна
Студент 1 курса, факультет Иностранных языков, Тульский Государственный Педагогический университет им. Л. Н. Толстого,
РФ, г. Тула
@irina.gracheva18@yandex.ru

THE PROBLEM OF LONELINESS OF TEENAGERS IN THE MODERN WORLD

Gracheva Irina Aleksandrovna
1st year student, Faculty of Foreign Languages, Tula State Pedagogical University named after L. N. Tolstoy,
Russia, Tula
@irina.gracheva18@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается одиночество, как одно из самых распространенных явлений подросткового возраста; способы его возникновения и проявления, а также то, к чему оно может привести.

Abstract. The article considers loneliness as one of the most common phenomena of adolescence; the ways of its occurrence and manifestation, as well as what it can lead to.

Ключевые слова: одиночество, подростки, подростковый возраст.

Keywords: loneliness, teenagers, adolescence.

Подростковый возраст является одним из важных этапов в жизни человека, который определяет его дальнейшую судьбу. В данный промежуток времени складываются устойчивые формы поведения и оформляются черты характера. Подростковый возраст — переход из детства во взрослую жизнь. Этот переход сопровождается такими проблемами, как неуверенность в себе, ссоры с родителями, непонимание со стороны окружающих, одиночество.

Из-за чего у подростков возникает чувство одиночества? Причины могут быть как психологическими, так и физическими.

Психологические причины:

— поиск своего места в жизни и обществе, развитие новой концепции «Я»;

— завышенные ожидания от себя или окружающих;

— завышенная или заниженная самооценка;

— напряжённая обстановка в семье, отсутствие доверительных отношений; или, наоборот, гиперопека.

Физические причины:

— вынужденный и неожиданный переезд в другой город;

— резкие изменения в семье — например, развод родителей или потеря близкого человека.

Несмотря на то, что человек находится в обществе и взаимодействует с людьми, он может чувствовать себя одиноким. Одиночество – субъективные внутренние переживания человека, которые заключаются в отсутствии доверительного общения личности с другими людьми. Оно может вызвать такие психические состояния, как депрессия, скука, тревожность и т.д.

Выделяют три типа одиночества по временной протяженности:

- Временное одиночество (выражается в кратковременных переживаниях, которые проходя бесследно, не оставляя никаких последствий)
- Ситуативное одиночество (является следствием стрессовых ситуаций в жизни человека)
- Хроническое одиночество (возникает, когда индивид в течение длительного времени не может установить удовлетворительное общение с людьми)

И два типа одиночества по происхождению:

- Вынужденное (человек не по своей воле находится в состояние одиночества);
- Сознательное (человек сам хочет быть изолирован от внешнего мира).

В век информационных технологий одиночество, как ни странно, является достаточно распространённой и опасной проблемой. В подростковом возрасте переживание одиночества проходит в более острой форме и часто оказывает негативное влияние на психическое состояние человека, блокирует остальные чувства и становится препятствием для личностного развития. Опасно подростковое одиночество из-за того, что оно может сопровождаться такими последствиями, как депрессия, алкоголизм, наркомания и попытки суицида. Это связано с чувством беззащитности и неуверенности в себе, в своих силах. Подросткам кажется, что их никто не слышит и не понимает, им некому довериться. Они боятся обратиться за помощью и замыкаются в себе. Это накладывает отпечаток на их дальнейшую социализации в обществе, ведь они перестают предпринимать активные действия в поиске друзей.

С появлением интернета общение в социальных сетях становится всё более популярным. Подростки являются одними из главных пользователей интернета, используя возможность коммуникации со сверстниками. Но часто они настолько увлекаются виртуальным общением,

что в дальнейшем не могут вживую контактировать с людьми. Из-за этого подростки начинают страдать от отсутствия внимания со стороны других, чувствуют себя брошенными.

Однако в период взросления формируется наше самосознание, поэтому личности для осознания себя необходимы глубокие раздумья о взаимоотношениях в обществе, своём месте в мире и т.д. Естественно, заниматься этим можно только наедине с собой, когда никто не отвлекает человека от его собственных мыслей. Поэтому одиночество может быть и положительным состоянием. Оно играет важную роль в развитии личности.

Способы и советы по борьбе с одиночеством

Поскольку одиночество является субъективным переживанием, – нельзя придумать единый способ его преодоления, который подойдёт каждому. Однако есть несколько рекомендаций, как же побороть это состояние в подростковом возрасте:

- Для начала можно начать заниматься какой-либо активность или умственной деятельностью, найти своё хобби, чтобы отвлечься от негативных мыслей;
- Побольше гулять на свежем воздухе, выезжать на природу;
- Перестать стесняться и начать заводить новые знакомства;
- Если не получается самому справиться со своими проблемами, стоит обратиться к психологу;

Таким образом, одиночество наносит вред психике подростка только тогда, когда несёт негативные эмоции, т.е. является вынужденным. В этот момент у личности происходит непринятие себя и потеря места в жизни. Но в тоже время, одиночество в подростковом возрасте может оказывать и положительное влияние. В процессе взросления (в период от 11 до 17 лет) человеку приходится очень часто анализировать свои чувства и учиться справляться со своими эмоциями. Поэтому, если подросток добровольно уединяется и какое-то время избегает общения со сверстниками, –это не является поводом для беспокойства. Главное, чтобы такое состояние не затянулось, и подросток вернулся к нормальному взаимодействию с обществом.

Список литературы:

1. Киселева В. Подростковое одиночество: причины и последствия // Воспитание школьников: теоретический и научно-методический журнал / Под ред. Кузнецова Л.В – 2003. – № 6 .
2. Конюхов Н.И. Прикладные аспекты современной психологии: термины, законы, концепции, методы. // [Справочное издание.] / Н.И. Конюхов. - Москва. 1992.