***Особенности переживания чувства одиночества в подростковом возрасте***

***Гаврильева Мария Владимировна***

*педагог- психолог*

*МБОУ «Верхневилюйская СОШ №2 имени М. Т. Егорова»*

*Республика Саха (Якутия), Верхневилюйский улус, с. Верхневилюйск*

**АННОТАЦИЯ**

В данной статье рассматривается чувство одиночества, которое возникает в подростковом возрасте. Описываются различные аспекты его возникновения, а также положительное и негативное влияние одиночества на самих подростков.

**Ключевые слова**: одиночество, изоляция, возникновение одиночества, самооценка, взаимоотношения.

**Key words**: loneliness, isolation, the emergence of loneliness, self-esteem, relationships.

Одиночество является одной из самых сложных и уязвимых социальных проблем на современном этапе развития человечества и неотъемлемой частью человеческого существования. Одиночество является не только необходимым условием для каждого процесса мышления и творческой деятельности, но и фактором, который замыкает индивида в своем собственном мире. Одиночество всегда присутствует в жизни людей, но проявляется в разных формах и в разной степени у каждого. По этой причине рассматриваемое явление не всегда понимается во всей его многогранности и многоаспектности. В нынешнее время, когда все человечество переживает глубокий кризис, анализ проблемы одиночества в психологии становится чрезвычайно актуальным. Это особенно характерно для подростков. Связано это с тем, что у них возникает огромное количество новых проблем, как и психологических. И в них также входит одиночество.

Цель*.* Исследование особенностей переживания одиночества подростками.

Объект исследования*.* Переживание одиночества в подростковом возрасте как социальная проблема.

Подростки сталкиваются со многими проблемами, в том числе психологическими, одной из которых является одиночество. В данном случае феномен одиночества является тяжёлым и неоднозначным с точки зрения научного определения и понимания. [2, с. 42]

По мнению многих авторов, чувство одиночества впервые проявляется в наиболее острой форме именно у подростков, когда они стремятся к одиночеству из единства двух по-разному сфокусированных потребностей: изоляции и потребности в принадлежности, интеграции в группу и развития идентичности; либо от текущего обновления стремлений к социализации и индивидуализации.

Одиночество характерно для подросткового возраста, именно в этом возрасте происходит переход к новой уверенности в себе: ребенок развивает эмоционально-познавательную сферу, начинает понимать себя, свою уникальность и свое место в этом мире, обогащается внутренний мир подростков. Это положительный эффект чувства одиночества на подростка, но иногда одиночество может привести к депрессии, самоубийству подростка.

Для большинства подростков одиночество является потенциалом для развития их личности. Ситуация изоляции позволяет проводить качественный анализ, понимать себя в целом, свои качества, свойства, характеристики, интересы и способности. Подростки стараются изучать себя под разными углами, чтобы понять себя, научиться понимать себя и других людей, подготовить планы на будущее и т.д. Поэтому переживание одиночества в позитивном аспекте – это уникальная возможность узнать себя и развиваться лично. [1, с. 214]

Исследователи обнаружили, что преобладающий уровень одиночества среди подростков является низким. После изучения специфики отношения к одиночеству было обнаружено, что многие подростки рассматривают одиночество как источник развития, но, учитывая особенности лидерской деятельности подростков и создаваемые им потребности, этот тип одиночества приведет к «зависимости от общения». После изучения гендерного аспекта опыта одиночества у подростков было установлено, что девочки, в отличие от мальчиков, чаще чувствуют себя одинокими и, собственно, испытывают вместе с этим чувством переживания. Кроме того, девочки-подростки характеризуются переживаниями одиночества как изоляции от общества, отчуждения, но в это же время испытывают радость от одиночества, а также оно служит источником развития. [1, с. 215]

Опыт одиночества у подростка может перерасти в устойчивое негативное психическое состояние, которое оставляет впечатление на все другие чувства и ощущения и даже становится препятствием для личностного развития. Подростки очень хотят испытать одиночество, потому что считают себя брошенными, оставленными и бесполезными для кого-либо. Важно вовремя обнаружить наличие этой проблемы у подростков, чтобы избежать негативных последствий. [3, с. 222]

Недостаточное взаимопонимание со сверстниками и родителями, неблагоприятные условия жизни и развития, юношеский кризис смысла жизни – все это связано с опытом одиночества старших подростков.

Негативное влияние одиночества на подростка таково:

● оно вводит дисбаланс в отношениях с группой сверстников и вызывает некоторые трудности по отношению к себе;

● оказывает амортизационное воздействие на самолечение и доступ к человеческой жизни, вызывает сомнения в ценности самого себя

● негативно влияет на самопознание личности;

● отрицательно влияет на личностные качества и проявляется в поведении. [2, с. 44]

Низкая самооценка ведет к росту тревожности, а поскольку подростковый возраст является периодом «шторма и натиска», тревога может достичь огромной силы и может быть трудно контролировать и разрушать личность несовершеннолетнего и может привести к самоубийству. Многие одинокие подростки склонны испытывать чувство вины. Они чувствуют это, потому что думают, что с ними что-то не так, что они сделали что-то не так, потому что никто не хотел стать их другом, они также желают своим обидчикам много зла. Из-за постоянного психического дискомфорта, вызванного неудовлетворенностью основной потребностью взрослого в общении, можно усилить агрессию и еще большую сдержанность, усилить тоску, безнадежность и депрессию. Многие одинокие подростки являются интеллектуалами, их сфера интересов велика, но всё же общение необходимо для полноценного развития человека в подростковом возрасте. Другие с постоянным чувством одиночества не могут сосредоточиться на учебе, а депрессивное состояние отговаривает их от участия в каких-либо интересных мероприятиях.

Отношения с родителями являются первой наиболее влиятельной моделью общения. В этот период родители могут потерять связь со своими детьми и вступить в непродуктивные конфликты. Родителям нужно поговорить с подростком, даже если его стиль общения неприемлем для их родителей. В благополучных семьях они разговаривают с подростками так же тепло, мирно и профессионально, как и со взрослыми. В то же время важно быть рядом с молодыми и эмоционально поддерживать, чтобы можно было помочь им сориентироваться в их проблемах. [4, с. 120]

В общем, аспекты одиночества очень разные и специфичны для определенной группы людей и отдельно для каждого человека. Однако основной характеристикой одиночества являются субъективные личные негативные переживания, связанные с одиночеством. Чувство одиночества в основном вызвано неудовлетворенностью качеством взаимодействия.

Хотя многие люди ведут очень активную общественную жизнь, они могут быть недовольны своим подходом к окружающей среде и даже близким людям. Следует отметить, что способность жить в одиночестве является важным качеством зрелой личности. Если человек способен на независимость, полон жизни, а также способен быть главной опорой для себя, то отношения с окружающими имеют благоприятный прогноз.

В подростковом возрасте люди пытаются систематизировать представления об их одиночестве, а не просто приводить список возможных причин. Точно так же одинокие люди пытаются систематизировать свои собственные объяснения своей неудовлетворительной социальной жизни. Подростковый возраст - это этап формирования самоуверенности и собственного мировоззрения, этап принятия ответственных решений, этап возникновения близости с людьми, когда ценности дружбы и любви часто становятся первостепенными.

Конкретно в подростковом возрасте начинается формирование внутреннего мира, создается целостный образ самого себя, противоречивое восприятие себя, акцентированное внимание на внешности. Многое зависит от того, как подросток общается со сверстниками в своей будущей жизни. В ходе этого общения формируется личность подростка, разрабатываются модели поведения и ищется его место в социальной общности.

Ощущение одиночества обусловлено отсутствием внешней стимуляции физического и социального характера. У детей старшего возраста опыт одиночества может перерасти в устойчивое негативное психическое состояние, которое оставляет впечатление на все другие чувства и переживания и становится препятствием для личностного развития. Недостаточное понимание со сверстниками и родителями, неблагоприятные условия жизни и развития, юношеский кризис смысла жизни - все это связано с опытом одиночества старших подростков.

***Список литературы:***

1. *Лебедкин Н.Д., Михалева А.Б. Трудности подросткового возраста // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – № 3-4.*
2. *Неумоева-Колчеданцева Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте // Образование и наука. — 2011. — № 1 (80).*
3. *Худаева, М. Ю. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте / М. Ю. Худаева, О. В. Зайцева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 13 (147). — С. 212-215. — URL: https://moluch.ru/archive/147/41422/*
4. *Шак А. А., Файбышенко Е. Б. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 32. – С. 222–225. – URL: http://e-koncept.ru/2016/56689.htm*