|  |  |
| --- | --- |
| **НАШИ ДЕТИ**   |  | | --- | | ПОДРОСТКОВОЕ ОДИНОЧЕСТВО  E:\психология\подр одиноч_files\articlef_data\2.jpg  Проблема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. В последнее время этой проблеме посвящаются все новые и новые работы, исследующие сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на разные категории людей в разные периоды жизни.  Однако в настоящее время не существует единого мнения о том, что же такое одиночество: беда или счастье, норма или патология. Различные философские течения и психологические школы рассматривают одиночество то как единственно возможную основу человеческого бытия, то как противоестественное для человека состояние, патологию и проявление слабой приспособляемости личности, то — как социальную проблему, следствие развития современных общественных сил.  Для одних одиночество — результат осознания человеком оторванности и конечности его существования, сопровождающееся отчаянием и потерей надежды, для других — активное творческое состояние, благоприятная возможность для общения с самим собой и источник силы.  Однако общим в различных психологических и философских подходах является понимание одиночества как состояния человека, сознающего факт своей отстраненности и отчужденности от мира других людей. Отчужденность человека от других людей может быть следствием и реального отсутствия круга общения и значимых связей, и восприятия человеком своих социальных контактов как неудовлетворительных.  В данной статье мы будем придерживаться определения одиночества как эмоционального состояния, вызванного осознанием того, что общение и социальные контакты не приносят удовлетворения.  **В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕФЛЕКСИИ**  В общественном сознании одиночество обычно связывается со зрелостью и пожилым возрастом. Однако есть исследования, доказывающие, что наиболее остро эта проблема стоит в юности, а впервые одиночество осознается человеком в подростковом возрасте. Это связано, прежде всего, с развитием рефлексии в этом возрасте и переходом на новый уровень самосознания, с усилением потребностей в самопознании, принятии и признании, общении и обособлении, с кризисом самооценки.  К тому же переориентация общения с родителей и значимых взрослых на ровесников делает проблему взаимоотношений с последними весьма животрепещущей, а иногда и очень болезненной. Если подросток в общении с друзьями и одноклассниками не получает принятия, признания и эмоционального отклика, если не удовлетворяются его потребности в социальном единении и самоутверждении, то у него возникает чувство одиночества. Как известно, другой психологически обоснованной потребностью в подростковом возрасте является потребность в уединении, поскольку только наедине с самим собой подросток может осмыслить и «переварить» происходящие с ним изменения, оценить себя и свои отношения, определить линию своего поведения и свою позицию. Тем не менее, по мнению ряда отечественных и зарубежных ученых (А.В. Мудрик, Дж. Р. Олди и др.), резкое преобладание потребности в уединении является тревожным признаком и приводит к состоянию хронического одиночества. Иными словами, постоянное желание подростка быть в одиночестве служит сигналом того, что что-то не так в его взаимоотношениях со сверстниками, а возможно, и во внутреннем мире.  **ПО МНЕНИЮ ПОДРОСТКОВ**  Однако возникает вопрос: почему изначально нормальная для подросткового возраста потребность в уединении трансформируется в сознательное самоустранение и избегание общения? Интересно также, что думают сами подростки об одиночестве, его причинах и проявлениях? Для решения этого вопроса автором в апреле 2001 года на базе средней общеобразовательной школы № 160 было проведено анкетирование учащихся 8–9-х классов, в ходе которого было опрошено 60 подростков.  Для опроса использовалась специально разработанная анкета, состоящая из 20 вопросов (закрытого и открытого типа), направленных на выявление представлений подростков как об одиночестве и их отношении к этой проблеме, так и о себе и своих взаимоотношениях со сверстниками. Сразу хочется отметить, что взгляд подростков на одиночество несколько отличается от точки зрения психологов-исследователей.  Исследователи выделяют ряд личностных, социальных и ситуативных факторов, способствующих закреплению тенденции самоустранения и возникновению чувства одиночества.  Причем приоритет отдается личностным факторам, таким, как низкая самооценка, застенчивость, излишняя самокритичность, негативное самовосприятие и коммуникативная некомпетентность, а также некоторые характерологические особенности, например эгоизм, агрессивность.  К социальным факторам исследователи относят социальное отторжение, то есть неприятие подростка группой сверстников, и отсутствие «своего» круга общения. Последнее может быть связано с переездом на новое место жительства, сменой школы, потерей близкого друга и т.п.  С точки зрения подростков, основной причиной одиночества является социальное отторжение: около 25% опрошенных ребят ответили, что одинокими становятся из-за других людей (в том числе и родителей), так как другие не поняли, отвергли или забыли этого человека.  На втором месте по частоте упоминаний в ответах оказались черты характера (эгоизм, самовлюбленность и т.п.). Как причина одиночества они были названы 20% подростков. Около 13% видят причину одиночества в поведении и манере общения человека. Остальные же причины (застенчивость, неуверенность в себе, страх общения и неумение общаться) встречаются только в 10% анкет.  Отсутствие круга общения, близких друзей и любимых как причину одиночества рассматривают только 13% подростков. На усталость от общения указано в 17% анкет.  Хотя большинство опрошенных (60%) сами не любят бывать в одиночестве, они не считают подобное времяпрепровождение ненормальным. Многие из участников анкетирования (56,7%) чувствовали себя одинокими и покинутыми, но большая часть подростков (80%) не испытывали страха, находясь в таком состоянии.  В двух анкетах назывались и такие причины одиночества, как употребление наркотиков, глупость. И около 17% затруднились назвать причины, по которым подросток может стать одиноким. В целом, исходя из полученных ответов, можно предположить, что в основном подростки считают пребывание в одиночестве нормальным, а не противоестественным и пугающим состоянием.  **ПОРТРЕТ ОДИНОКОГО СВЕРСТНИКА**  Обращает на себя внимание, что большинство подростков (73,3%) считают себя вполне коммуникабельными, приятными для общения и популярными в среде одноклассников, а также имеют достаточное количество дружеских связей. Для большинства опрошенных не характерны негативное отношение к себе, страх лишиться общения или быть отвергнутым сверстниками.  В анкете подросткам также предлагалось описать одинокого сверстника. Получился такой портрет: замкнутый, погруженный в себя, мало общающийся, не любящий шумные компании (26%). Еще часть (20%) описывала одинокого сверстника как грустного, печального, несчастного и обиженного. Достаточно часто встречалось описание одинокого подростка как тихого, незаметного, домоседа, не умеющего общаться, заводить знакомства. Некоторые ребята (13%) полагают, что одинокий человек — это тот, у кого нет друзей, которого никто не любит и от которого все отвернулись. 16,7% затруднились ответить на этот вопрос.  В анкетах встречались и такие варианты, как неудачник, нервный, не такой как все, романтик, глупый, а также «похожий на меня». Необходимо отметить, что данные подростками описания во многом совпадают с характеристиками, выделенными в научной литературе по проблеме одиночества. Правда, подростки не употребляли таких слов, как депрессия, повышенная тревожность, самоуничижение и пассивность.  **ПРОТИВОРЕЧИВОЕ МНЕНИЕ**  Таким образом, анализируя представления подростков об одиночестве, можно сделать следующие выводы. Во-первых, для подростков в возрасте 13–14 лет пребывание в одиночестве по собственному желанию представляется вполне естественным и не вызывает тревожных мыслей или страха. В то же время одиночество у них ассоциируется с несчастьем, печалью и обидой.  Получается, что во взгляде подростков на одиночество существует та же полярность, что и в философских и психологических исследованиях. Подростки считают нормальным состояние одиночества в том случае, если это собственный выбор человека, сделанный не под влиянием окружающих, а по внутренним причинам. То есть если их сверстник выбирает одиночество не из-за собственной неуверенности и неумения общаться, не из страха перед общением и другими людьми, а по внутреннему желанию и потребности побыть одному, то это нормально и естественно. Если же он одинок, потому что от него отвернулись другие люди, тогда это — несчастный и обиженный человек, тихий, грустный и незаметный.  Кроме того, подросток считает, что причины одиночества кроются как в близком окружении человека, которое не хочет его принимать, так и в нем самом: в его характере, особенностях поведения, манере общения, и в том числе в его неумении общаться.  В заключение необходимо отметить, что данная работа является первой попыткой автора исследовать проблему одиночества подростков. В дальнейшем предполагается более детально изучить механизм возникновения одиночества в подростковом возрасте, а также разработать программу психологической поддержки подростков, испытывающих чувство одиночества.  E:\психология\подр одиноч_files\articlef_data\3.jpg  Вера КИСЕЛЕВА, *студентка 5 курса  социально-педагогического факультета Московского городского социального университета, педагог-психолог гимназии № 1522, г. Москва* | |

[TopList](http://top.list.ru/jump?from=20470)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.  *ЖАЖДА ОБЩЕНИЯ*  4-1Впервые 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. 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 растет, а негативных — уменьшается. Если подросток боится остаться один, то юноша ценит уединение. Однако кроме спокойного, умиротворенного уединения существует мучительное и напряженное 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 (М.С. Каган даже считает общение ведущей деятельностью юношеского возраста) 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. Большей 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, утверждается 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 утверждается 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*  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*  Возможность общения с подростками натолкнула меня на мысль изучить особенности отношения лицеистов к одиночеству. Я стала к ним присматриваться, наблюдать за ними. И выяснила, что почти каждый подросток проходит через период чудовищного одиночества, неуверенности и беззащитности. 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 тяжко — 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*  5-1Внешний вид — что за чертовски 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. Я верю, что каждый может стать привлекательным. Нет ничего, что невозможно было бы преодолеть. Работай, работай над упаковкой, если это поможет поверить в себя, но не забывай и о самом продукте, о том, что внутри. 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 вглядись 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 его 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.  *МИНИ-ИССЛЕДОВАНИЕ*  Эта тема заинтересовала меня настолько, что одних разговоров и наблюдений мне показалось мало, а помогла мне одна девочка, которая пришла к нам в лицей и какое-то время чувствовала себя одинокой. Я предложила ей изучить уровень субъективного ощущения подростками своего одиночества. В работе мы использовали опросник одиночества (авторы Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон). В нашем исследовании приняли участие ученики 8-го и 9-го классов лицея. Учащимся предлагалось рассмотреть последовательно ряд утверждений и оценить их проявления при помощи нескольких вариантов ответов. Чтобы узнать от самих подростков причины их одиночества и тем самым помочь тем, кто чувствует себя одиноким, мы предложили им ответить на ряд вопросов.  **1. Что такое одиночество?**  ***Ответы учащихся***  *8-й класс*  Одиночество — это: — чувство отдаленности от общества, коллектива, людей; — отсутствие друзей и близких людей; — когда ты один и можешь подумать о чем угодно, при этом тебе никто не мешает, но иногда одиночество в тягость; — чувство ненужности другим людям; — нормальное явление; — скука, подавленное состояние; — не с кем общаться; — когда тебя никто не любит и ты никому не нужен; — когда очень пусто в душе; — когда не хочется никого видеть, присутствует чувство обиды; — невозможность общения с окружающим миром.  *9-й класс*  Одиночество — это: — состояние человека, когда ему тяжело и не с кем разделить свое горе; — уединение; — моральное состояние, которое проявляется, когда никого нет рядом; — когда не с кем поговорить, когда никто тебя не понимает; — когда нет близких людей; — когда человек постоянно один; — когда человек ощущает себя во всем мире единственным; — когда нет друзей; — психологическое состояние, при котором человек борется со своими проблемами один; — когда ты подавлен; — когда человек находится наедине сам с собой; — когда человеку хочется побыть одному; — когда не с кем разделить горе.  **2. Как вы думаете, необходимо ли человеку одиночество?**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **класс** | | **ответ** | | **да** | **нет** | **когда как** | **иногда** | | 8-й класс (22 человека) | 36% | 14% | 14% | 36% | | 9-й класс (26 человек) | 32% | 12% | 8% | 48% |   **3. Какой человек может быть одиноким?**  ***Ответы учащихся***  *8-й класс*  Одиноким может быть: — молчаливый человек; — неинтересный, так как с ним скучно; — несчастный; — непунктуальный;  — с заниженной самооценкой; — все зависит от круга общения и ситуации; — грубый, так как с ним не захотят общаться другие люди; — очень скромный, застенчивый, потому что иногда самому надо сделать первый шаг; — замкнутый; — задиристый, не уважающий других; — каждый, потому что у всех когда-нибудь наступает период одиночества; — эгоист; — злой, так как не думает о благополучии окружающих людей; — любой.  *9-й класс*  Одиноким может быть: — любой; — вредный; — отшельник; — желающий быть одиноким; — необщительный; — у которого плохой характер; — у которого нет друзей; — замкнутый в себе; — обладающий необычной натурой; — мечтательный, задумчивый; — не толерантный, эгоист.  Ответы на этот вопрос учащихся 8-х и 9-х классов значительно отличаются. Восьмиклассники делают акцент на отрицательных чертах характера человека, то есть считают, что только «плохой» человек может быть одиноким. Но есть и два ответа, что одиноким может быть любой. Другую картину ответов мы наблюдаем у девятиклассников. 40% учащихся считает, что одиноким может быть любой человек в зависимости от обстоятельств и условий или тот, кто желает быть таким. Также они отмечают, что у одинокого человека могут быть кроме отрицательных черт и положительные.  **4. Как вы относитесь к одиночеству?**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **класс** | | **ответы** | | **положительно** | **отрицательно** | **когда как** | | 8 класс | 18% | 32% | 50% | | 9 класс | 28% | 28% | 44% |   Проанализировав эти ответы, можно сказать, что с возрастом подростки начинают лучше относиться к одиночеству. Хотя следует отметить, что отношение у них к одиночеству очень разное.  **5. Испытывали ли вы чувство одиночества?**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **классы** | | **ответы** | | **да** | **нет** | **иногда** | | 8-й класс | 90% | 10% | – | | 9-й класс | 72% | 20% | 8% |   Честно говоря, мои ребята меня поразили. Я не ожидала таких исчерпывающих ответов. Но когда я получила ответ на пятый вопрос, то поняла, что многие из них имеют определенный опыт одиночества.  *«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 жалей 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. Помните об этом!  **Светлана КОСТАРЕВА,** педагог-психолог, г. Глазов, Республика Удмуртия |