

Czy agresja dzisiejszej młodzieży może wynikać z jej poczucia osamotnienia?

Do telefonu zaufania coraz częściej dzwonią młodzi ludzie przeżywający poczucie osamotnienia. Skarżą się na brak bliskich związków z innymi ludźmi, czują się osamotnieni w rodzinie, szkole a także w gronie znajomych. Cierpią z powodu obniżonego nastroju, braku poczucia bezpieczeństwa i niskiej samooceny. Jednocześnie dość często obserwuje się u nich wrogą postawę wobec innych osób, agresję werbalną i autoagresję.

Młodzież pyta: *Co się ze mną dzieje? Dlaczego jestem taki drażliwy?* Młodzi ludzie martwią się, że czują się samotni, wyizolowani, nie potrafią nawiązać satysfakcjonujących kontaktów z rówieśnikami a jednocześnie czują, że zachowują się agresywnie wobec otoczenia.

Poczucie osamotnienia, jakie pojawia się u młodego człowieka, może powodować wiele negatywnych konsekwencji, np.: niskie poczucie własnej wartości, depresję, lęki, być przyczyną prób samobójczych, chorób psychosomatycznych czy narkomanii. Osamotnienie jest również związane z zachowaniami agresywnymi.

Jak możemy rozpoznać czy przeżywamy poczucie osamotnienia?

Z definicji wiemy, że poczucie osamotnienia to przede wszystkim subiektywne odczucie i przykry stan psychiczny spowodowany brakiem satysfakcjonujących kontaktów społecznych. Każdy z nas czuł się kiedyś osamotniony. Kiedy jednak możemy mówić o patologicznym poczuciu osamotnienia?

Przeczytaj poniższą charakterystykę grup i zastanów się, w której grupie możesz się znajdować.

Osoby, które przejawiają lekkie poczucia osamotnienia - cechy charakterystyczne:

- Mają oparcie w bliskich osobach.
- Dobrze funkcjonują w grupie.
- Nawiązują pozytywne i bliskie relacje z otoczeniem.

Osoby osamotnione – cechy charakterystyczne:

- Silnie odczuwają brak bliskiego kontaktu z innymi ludźmi, brak umiejętności nawiązywania bliższych relacji, trudności w zaspokojeniu potrzeby afiliacji. Osoby te szukają przyczyn tego stanu w swojej aktualnej sytuacji i (lub) otoczeniu społecznym.
- Mają bardzo silne poczucie osamotnienia emocjonalnego: niepokój w kontaktach z innymi ludźmi, nieśmiałość, niską samoocenę, poczucie smutku, przygnębienia, obcości, zmęczenia w kontaktach z innymi, nieufność, obawy w byciu otwartym i szczerym. Upatrują przyczyn swojego stanu w samym sobie.
- Mają silne poczucie osamotnienia egzystencjalnego: poczucie braku sensu, życiowych celów, marnowania czasu, uczucie pustki, bezradności, nudy, brak wiary w ideały i wartości, brak pewności, co w życiu jest ważne. Szukają przyczyn tego stanu w zewnętrznych warunkach życia.

Osoby onieśmiałe - cechy charakterystyczne:

- Uzależniają swoje osamotnienie społeczne od aktualnej sytuacji.
- Posiadają dobre relacje z otoczeniem i dość dobrze funkcjonują w grupie.
- Ostrożnie nawiązują pozytywne kontakty z ludźmi.
- Są onieśmiałe w sytuacjach nowych.
- Często odczuwają pustkę, beznadziejność, nudę i niepewność

Osoby wyizolowane – cechy charakterystyczne:

- Mają bardzo silne poczucie osamotnienia we wszystkich jego wymiarach.
- Silnie odczuwają brak bliskiego kontaktu z innymi ludźmi.
- Nie mają dobrych relacji z otoczeniem.
- Przejawiają poważne trudności w nawiązywaniu bliskich kontaktów.
- Męczą ich kontakty społeczne.
- Mają duże trudności w realizowaniu potrzeby afiliacji (dążenia do bycia razem z innymi ludźmi, przyłączenia się do osób i grup społecznych oraz poszukiwania ich akceptacji)
- Koncentrują się na wewnętrznych przeżyciach.
- Mają poczucie opuszczenia, wyizolowania, niezrozumienia.
- Cechuje je obniżony nastrój, częste uczucie smutku i przygnębienia wysoki poziom beznadziejności
- Tracą sens życia
- Podnoszą ryzyko zaburzeń depresyjnych i tendencji samobójczych.
- Najczęściej upatrują przyczyn stanu wyizolowania w samym sobie poprzez dokonywanie samooceny.

Jaki jest więc związek poczucia osamotnienia z agresją ? Jaka grupa młodzieży jest najbardziej narażona na występowanie zachowań agresywnych?

Osoby nieosamotnione - charakteryzują się bardzo niskim poziomem agresji, ale nie oznacza to całkowitego jej braku. Młodzież taka, może od czasu do czasu w sytuacjach konfliktowych wykazywać wrogą postawę, reagować agresją fizyczną lub werbalną a także gniewem kierowanym na zewnątrz.

Osoby osamotnione - charakteryzują się znacząco większym nasileniem agresji. Wrogość manifestują najczęściej poprzez gniew, np.: w formie werbalnej a także poprzez mimikę i postawę ciała. Czasami gniew może wyzwalać u tych osób agresję fizyczną. Wroga, negatywna i podejrzliwa postawa wobec otoczenia ściśle łączy się u nich ze społecznym poczuciem osamotnienia. Brak umiejętności nawiązywania bliskich kontaktów z ludźmi i tym samym trudności w zaspokojeniu potrzeby afiliacji, mogą powodować, że osoby te obwiniają za swoje niepowodzenia otoczenie. Reakcje agresywne kierowane są przeciwko otoczeniu, które postrzegane jest jako źródło stresu. Zachowania takie są również skutkiem odczuwanego w tej sytuacji lęku i strachu przed drugim człowiekiem. Osoby osamotnione nie czują się bowiem pewnie wśród ludzi. Przez to kształtują w sobie wrogą postawę wobec otoczenia. W rezultacie stają się przygnębione i niespokojne w kontaktach z innymi. Odczuwają bezsens i pustkę.

Osoby onieśmiałe - dość często doświadczają ogólnego poczucia osamotnienia i beznadziejności, co może powodować u nich reakcje gniewu kierowanego do wewnątrz. W tej grupie występują tendencje do tłumienia gniewu. Osoby onieśmiałe dłużej bowiem adaptują się w nowym środowisku i ostrożnie nawiązują nowe znajomości. Charakteryzujący je specyficzny dystans do nowych sytuacji może powodować, że w sytuacjach trudnych nie okazują bezpośredniej agresji. Wroga postawa wobec otoczenia ściśle wiąże się z odczuwanym u nich osamotnieniem emocjonalnym. W kryzysowych sytuacjach młodzież onieśmiałona może być jednak skłonna do użycia siły fizycznej lub słownej - po prostu nakrzyczeć na kogoś.

Osoby wyizolowane - charakteryzują się bardzo wysokim poziomem wrogości. Oznacza to, że wykazują uogólnioną, negatywną i podejrzliwą postawę wobec otoczenia. Wrogość, bardzo często, jest formą ich reakcji obronnej, rekompensatą za głębokie uczucie bezsilności i niemocy, spowodowane poważnymi trudnościami w kontaktach społecznych. Agresja i wrogość są mechanizmami ucieczki od poczucia osamotnienia. Osoby te tak bardzo czują się opuszczone i pozostawione samym sobie, koncentrują się tylko na wewnętrznych przeżyciach. Upatrują przyczyn swojego stanu ducha nie w otoczeniu, lecz samym sobie. Skutkuje to wysokim poczuciem beznadziejności i utratą sensu życia. Głębokie osamotnienie nie pozwala im na zaufanie drugiej osobie w obawie, że mogą być odrzucone. Wrogość jest w tym przypadku mechanizmem obronnym na lęk przed kontaktami społecznymi. Taka postawa bardzo często występuje w okresie dorastania. Bardzo silne poczucie osamotnienia egzystencjalnego może się ponadto wiązać z przeżywanym przez tę grupę kryzysem wartości i ideałów.

Przeżywanie poczucia osamotnienia w okresie dorastania jest dość powszechne i stanowi dla wielu młodych ludzi poważny problem osobisty. Z drugiej strony osamotnienie spełnia funkcje rozwojowe i jest wpisane w wiek dojrzewania. Starajmy się jednak w porę rozpoznawać własne uczucia oraz stany emocjonalne osób bliskich. Szybka interwencja u specjalisty może zadecydować, czy patologiczne poczucie osamotnienia wywoła w młodym człowieku zachowania agresywne. Warto nauczyć się radzić z pojawiającymi się negatywnymi uczuciami, dbać o dobre, satysfakcjonujące kontakty z rówieśnikami i rodziną. W tym może pomóc psycholog.