

Кого боятся подростки

Осенью я провела небольшое исследование, о котором на прошлой неделе мне напомнил [материал](#) Веры Рыклиной про одиночество. Представляю читателям полученные результаты.

Моя рабочая гипотеза была такова: современных детей слишком много развлекают, в результате они не умеют сами себя занять, избегают встречи с самими собой, от чего, в свою очередь, своего внутреннего мира совершенно не знают и даже боятся.

По условиям эксперимента участник соглашался провести восемь часов (непрерывно) в одиночестве, сам с собой, не пользуясь никакими средствами коммуникации (телефоном, интернетом), не включая компьютер или другие гаджеты, а также радио и телевизор. Все остальные человеческие занятия — игра, чтение, письмо, ремесло, рисование, лепка, пение, музицирование, прогулки и т. д. — были разрешены.

Во время эксперимента участники по желанию могли делать записи о своем состоянии, действиях, о приходящих в голову мыслях.

Строго на следующий после эксперимента день они должны были прийти ко мне в кабинет и рассказать, как все прошло.

При возникновении сильного напряжения или других беспокоящих симптомов эксперимент следовало немедленно прекратить и записать время и, по возможности, причину его прекращения.

В моем эксперименте участвовали в основном подростки, которые приходят ко мне в поликлинику. Их родители были предупреждены и согласились обеспечить своим детям восемь часов одиночества.

Вся эта затея казалась мне совершенно безопасной. Признаю: я ошиблась.

В эксперименте приняли участие 68 подростков в возрасте от 12 до 18 лет: 31 мальчик и 37 девочек. Довели эксперимент до конца (то есть восемь часов побыли наедине с собой) ТРОЕ подростков: два мальчика и девочка.

Семеро выдержали пять (и более) часов. Остальные — меньше.

Причины прерывания эксперимента подростки объясняли весьма однообразно: «Я больше не мог», «Мне казалось, что я сейчас взорвусь», «У меня голова лопнет».

У двадцати девочек и семи мальчиков наблюдались прямые вегетативные симптомы: приливы жара или озноб, головокружение, тошнота, потливость, сухость во рту, тремор рук или губ, боль в животе или груди, ощущение «шевеления» волос на голове.

Почти все испытывали беспокойство, страх, у пятерых дошедший практически до остроты «панической атаки».

У троих возникли суицидальные мысли.

Новизна ситуации, интерес и радость от встречи с собой исчезла практически у всех к началу второго-третьего часа. Только десять человек из прервавших эксперимент почувствовали беспокойство через три (и больше) часа одиночества.

Героическая девочка, доведшая эксперимент до конца, принесла мне дневник, в котором она все восемь часов подробно описывала свое состояние. Тут уже волосы зашевелились у меня (от ужаса).

Что делали мои подростки во время эксперимента?

— готовили еду, ели;

- читали или пытались читать,
- делали какие-то школьные задания (дело было в каникулы, но от отчаяния многие схватились за учебники);
- смотрели в окно или шатались по квартире;
- вышли на улицу и отправились в магазин или кафе (общаться было запрещено условиями эксперимента, но они решили, что продавцы или кассирши — не в счет);
- складывали головоломки или конструктор «Лего»;
- рисовали или пытались рисовать;
- мылись;
- убирались в комнате или квартире;
- играли с собакой или кошкой;
- занимались на тренажерах или делали гимнастику;
- записывали свои ощущения или мысли, писали письмо на бумаге;
- играли на гитаре, пианино (один — на флейте);
- трое писали стихи или прозу;
- один мальчик почти пять часов ездил по городу на автобусах и троллейбусах;
- одна девочка вышивала по канве;
- один мальчик отправился в парк аттракционов и за три часа докатался до того, что его начало рвать;
- один юноша прошел Петербург из конца в конец, порядка 25 км;
- одна девочка пошла в Музей политической истории и еще один мальчик — в зоопарк;
- одна девочка молилась.

Практически все в какой-то момент пытались заснуть, но ни у кого не получилось, в голове навязчиво крутились «дурацкие» мысли.

Прекратив эксперимент, 14 подростков полезли в социальные сети, 20 позвонили друзьям по мобильнику, трое позвонили родителям, пятеро пошли к друзьям домой или во двор. Остальные включили телевизор или погрузились в компьютерные игры. Кроме того, почти все и почти сразу включили музыку или сунули в уши наушники.

Все страхи и симптомы исчезли сразу после прекращения эксперимента.

63 подростка задним числом признали эксперимент полезным и интересным для самопознания. Шестеро повторяли его самостоятельно и утверждают, что со второго (третьего, пятого) раза у них получилось.

При анализе происходившего с ними во время эксперимента 51 человек употреблял словосочетания «зависимость», «получается, я не могу жить без...», «доза», «ломка», «синдром отмены», «мне все время нужно...», «слезть с иглы» и т. д. Все без исключения говорили о том, что были ужасно удивлены теми мыслями, которые приходили им в голову в процессе эксперимента, но не сумели их внимательно «рассмотреть» из-за ухудшения общего состояния.

Один из двух мальчиков, успешно закончивших эксперимент, все восемь часов клеил модель парусного корабля, с перерывом на еду и прогулку с собакой. Другой (сын моих знакомых — научных сотрудников) сначала разбирал и систематизировал свои коллекции, а потом пересаживал цветы. Ни тот, ни другой не испытали в процессе эксперимента никаких негативных эмоций и не отмечали возникновения «странных» мыслей.

Получив такие результаты, я, честно сказать, немного испугалась. Потому что гипотеза гипотезой, но когда

она вот так подтверждается... А ведь надо еще учесть, что в моем эксперименте принимали участие не все подряд, а лишь те, кто заинтересовался и согласился.

А что вы об этом думаете?

Автор: Катерина Мурашова © Сноб ОБЩЕСТВО, МИР 👁 3693 04.02.2012, 19:14 📄 513

URL: <https://babr24.com/?ADE=102252> Bytes: 5883 / 5781 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Катерина
Мурашова.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)