

ДИНАМІКА ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

А.М. Гребенюк, А.О. Чхаїдзе

Херсонський державний університет, greben1999@gmail.com,

ankaxyliganka8@gmail.com

Актуальність теми полягає в тому що, самотність є однією з серйозних проблем людства. Стан самотності людина переживає по-різному протягом усього життя. Вперше, найбільш гостро, відчуття самотності спостерігається в підлітковому віці у зв'язку з тим, що розширюються і актуалізуються соціальні потреби. Серед них: потреби у встановленні значущих міжособистісних відносин, в накопиченні власного соціального досвіду, в розширенні дружніх контактів, у знайомстві з різними людьми, потреба у визнанні, бажання бути прийнятим різними соціальними групами.

Дослідники сходяться в тому, що самотність пов'язана з переживанням людиною відірваності від суспільства людей, сім'ї, історичної реальності. Людина стає самотньою тоді, коли усвідомлює неповноцінність своїх відносин з людьми, значущих для неї. Людина вибирає самотність, коли не знаходить емоційного відгуку в ході спілкування з іншими людьми.

Відчуття самотності нерідко стає причиною депресій та суїцидів. Особливо складно ця проблема переживається у підлітковому віці, оскільки підліткам, які тільки готуються вступити у доросле життя, не вистачає вмінь та досвіду, щоб подолати гнітюче почуття самотності[3].

Зокрема, самотність розглядалася в роботах таких авторів: філософів – Й.В. Гете, Ж.-Ж. Руссо, Г.І. Ціммермана, Н.Н. Трубнікова, Н.Є. Покровського, А.І. Тітаренко, Н.В. Хамітова та інших; зарубіжних учених – Е. Фромма, Е. Еріксона, Д. Майерса та інших, а також вітчизняних – Ю.М. Швалба, О.В. Данчевої, О.С. Алейникової, В.І. Сіляєвої, І.С. Кона, Н.Є. Харламенкової,

І.В. Бабанової, К.О. Абульханової та багатьох інших. Існує багатонаукових досліджень, які вивчають природу самотності, її переживання в різні періоди життя людини, причини її виникнення (О.О.Артамонова, О.О. Мазуренко, Є.О. Заворотний, О.Є. Рогова, Т.Р. Рашидова, О.В. Смишляєва).

Р. Вейс визначає у своїх працях: «самотність походить від слова «один». Але самотність і фізична ізоляція – не одне і те ж. Фізична ізоляція не повинна оцінюватися негативно. Не завжди людина, яка знаходиться одна, відчуває самотність. Але можна бути одному і не відчувати себе самотнім, а можна бути в натовпі, в колі друзів і відчувати самотність» [2, с.42].

У процесі повсякденного життя людина сприймає себе в певному відношенні до навколишнього світу. Вона переживає свої статки в контексті складної, великої системи взаємозв'язків і які-небудь порушення в цій мережі можуть стати причиною виникнення у людини почуття самотності.

В. Андрусенко визначив: «що феномен самотності є однією з серйозних проблем сучасного суспільства. Він пов'язаний з переживанням ситуацій, суб'єктивно сприйманих людиною як небажаний дефіцит спілкування і позитивних відносин з оточуючими людьми. Нерідко переживання самотності проявляється у формі бажання бути включеним в якусь групу або потреби бути в контакті з ким-небудь» [1, с. 17].

Як зазначає стосовно цього приводу О. Соколова: «визначення власної самотності є результатом дуже тривалого когнітивного процесу, в результаті якого людина усвідомлює і наділяє сенсом свої унікальні переживання і узагальнює їх в цілісну категорію. До висновку «Я самотній» люди зазвичай приходять за допомогою когнітивних, афективних та поведінкових доказів. Афективні ознаки самотності нерідко бувають розмитими. Не існує певного набору емоцій, асоційованого з самотністю, тим не менш, самотні люди відчувають себе дуже нещасливими» [4].

Дослідивши поняття «самотності» як соціально-психологічного феномену, можна зробити висновок, що самотність у підлітковому віці – це певний психологічно-соціальний стан ізоляції особистості, відчуження, що супроводжується тривожністю, відчуттям непотрібності, депресіями та фрустрацією. Було визначено основні групи причин виникнення самотності у підлітків: індивідуальні особливості підлітка (низька самооцінка, сором'язливість, невміння встановлювати міжособистісні контакти, страх бути відторгнутим); особливості підліткового віку як одного із найбільш кризових у житті особистості; особливості мікросоціуму підлітка, характер стосунків у сім'ї, особливості виховання, кризові обставини, такі, як смерть батьків чи розлучення та інші важкі стресові ситуації; особливості макросередовища, процеси, які характеризують політичну, соціально-економічну ситуацію в країні і в світі в цілому.

Розглянувши функціональні особливості суб'єктивного переживання самотності можна зробити висновок, що особливості переживання та темпи проходження підліткової кризи залежать від індивідуальних особливостей підлітка, та все ж таки вчасне виявлення появи відчуття самотності та відчуження, а також встановлення їх причин створює можливість допомогти особистості ефективно впоратися з цією проблемою.

Для емпіричного дослідження проблеми переживання почуття самотності в підлітковому віці ми використовували наступні психодіагностичні методики: «Методика виміру самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон), «Особистісний опитувальник Айзенка», «Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей», діагностичний опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіної та соціометричне дослідження; методи математико-статистичної обробки даних – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, багатофункціональний критерій Фішера.

Вибірку емпіричного дослідження склали учні 6-11 класів (11-16 років) Херсонської спеціалізованої школи I-III ступенів № 27 Херсонської міської ради в

кількості 60 осіб, з них 30 чоловічої статі та 30 – жіночої. Для дослідження саме динаміки переживання почуття самотності вибірка респондентів була розподілена на три вікові підгрупи: молодший підлітковий вік (11-12 років) – 20 осіб; середній підлітковий вік (13-14 років) – 20 осіб; старший підлітковий вік (15-16 років) – 20 осіб.

Результати проведеного дослідження за допомогою особистісного опитувальника «НЕП» показали, що найбільш значущі дані були отримані за шкалою екстраверсії-інтроверсії. Підлітки не дуже відкриті і не спрямовані у зовнішній світ. Решта якостей (нейротизм і відвертість) не вважаються особистісними особливостями підлітків, що відчувають стан самотності. Вікових особливостей відмінності зазначених вище якостей виявлено не було.

Аналіз даних комунікативних та організаторських схильностей показав наступне, більшість підлітків усіх вікових груп отримали низький бал. Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, колективі, воліють проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчувають труднощі у встановленні контактів з людьми. Стосовно організаторських схильностей, то у більшості підлітків домінує низький рівень. Ці підлітки не прагнуть до міжособистісного спілкування, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, погано наполягають на своїй думці, важко переживають образи. Уникають прояву самостійних рішень та ініціативи у багатьох справах.

Згідно з даними соціометричного тесту більшості респондентів притаманний статус «авторитетних» учнів.

Для дослідження типу самотності та глибини переживання самотності у підлітків ми використовували Діагностичний опитувальник для виявлення типу самотності (С.Г. Корчагіної). За результатами опитувальника дифузну самотність відчувають більшість учнів. Вони відрізняються підозрілістю у міжособистісних стосунках, частіше пристосовуються у конфліктах, їм властива емпатія, емотивність характеру, тривожність, збудливість та комунікативна спрямованість.

Отримані результати свідчать про те, що суб'єктивне усвідомлення себе самотнім чи не самотнім тісно пов'язане з обмеженістю комунікативних (насамперед), емоційних і духовних зв'язків з оточуючими людьми.

Висновки. Розглянувши динаміку почуття самотності у різних вікових групах підлітків, ми прийшли до висновку, що респонденти, віком 15-16 років частіше ніж підлітки 11-14 років відчувають себе самотніми та страждають від емоційної депривації. Ми припускаємо, що цей феномен пов'язаний з тим, що у старшому підлітковому віці відбуваються найбільш значущі зміни в житті індивіда, суттєве значення відіграє вікова криза ідентичності та криза самооцінки, які знаходяться на піку свого розкриття. Показник комунікативних якостей і кількість негативних виборів пов'язані між собою, і результати цих тестів взаємозалежні. Тобто «незграбність» в спілкуванні або є наслідком низького соціометричного статусу в класі, або вона сама є причиною такого відкидання. Також виявлено, що чим краще розвинуті комунікативні якості підлітка, тим вищий показник екстраверсії особистості. Складності у спілкування майже не виникають у підлітків із зовнішньою спрямованістю особистості.

Література:

1. Андрусенко В.А. Словарьдуховных и душевных терминов. Єкатеринбург, 2009. 30 с.
2. Вейс Р. С. Вопросы изучения одиночества. *Сб. статей «Лабиринты одиночества»*. 1989. 450 с.
3. Олейник Н.О. Особливості організації структури переживання самотності у досліджуваних з різним рівнем самотності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 1. С. 94-99.
4. Соколова О.Н. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте. *Психология, социология и педагогика*. 2014. № 4. С.32-39.