

САМОТНІСТЬ ПІДЛІТКА ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

УДК 159.922

ЛЬОВОЧКИНА О.В.

магістрантка факультету психології КНУ
імені Тараса Шевченка, м. Київ

У статті здійснено аналіз підходів до визначення проблеми переживання самотності та показано їх різноманітність і суперечливість. Автор виходить із визначення поняття «самотність», що розглядається як психічний стан людини, який відображує переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми. Зазначено, що найгостріше самотність, у силу вікових особливостей, переживають підлітки, оскільки Підкреслено, що відчуття самотності підлітками часто призводить до негативних наслідків. Разом із тим, підліткова самотність може слугувати ресурсом для самовдосконалення та особистісного росту. У зв'язку з цим запропоновано здійснювати психологічний супровід підлітків у пошуку ними шляхів самовдосконалення та особистісного зростання, використовуючи переживання ними почуття самотності як ресурсу вдосконалення.

Ключові слова: *підлітковий вік, самотність як психологічний феномен; переживання самотності; підліткова самотність; особистісне зростання.*

ОДИНОЧЕСТВО ПОДРОСТКА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

В статье осуществлен анализ подходов к определению проблемы переживания одиночества и показано их разнообразие и противоречивость. Автор исходит из определения понятия «одиночество», что рассматривается как психическое состояние человека, который отображает переживания своей отдельности, субъективной невозможности или нежелание чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми. Отмечено, что наиболее остро одиночество, в силу возрастных особенностей, переживают подростки, поскольку Подчеркнуто, что чувство одиночества подростками часто приводит к негативным последствиям. Вместе с тем, одиночество подростка может служить ресурсом для самосовершенствования и личностного роста. В связи с этим предложено осуществлять психологическое сопровождение подростков в поиске ими путей самосовершенствования и личностного роста, используя переживание ими чувства одиночества как ресурса совершенствования.

Ключевые слова: *подростковый возраст, одиночество как психологический феномен; переживания одиночества; одиночество подростков; личностный рост.*

Постановка проблеми. Проблема відчуття та переживання самотності була актуальною протягом усієї історії людства. Разом із тим, останнім часом, коли йдуть процеси глобалізації, зростання кількості населення, перетворення міст на мегаполіси, проблема самотності окремої людини серед мас інших людей

постала особливо гостро. Саме 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.

Аналіз досліджень. Проблемою самотності, її переживанням, визначенням поняття «самотність» та підходами до подолання займалися і займаються як філософи та соціологи, так і психологи. Так, серед психологів у тій чи іншій мірі проблеми самотності досліджували: К. Абульханова-славська, О. Леонтьєв, А. Адлер, А. Бек, А. Титаренко, Р. Вейс, І. Ялом, Л. Варава, О. Данчева, Г. Колесніков, С. Корчагіна, С. Куртиян, Ю. Швалб, Д. Джонг-Гирвельд, Д. Раадшелдерс, О. Кузнецов, В. Лебедев, М. Мід, Г. Салліван, К. Роджерс, К. Хорні.

Глибоко вивчали екзистенційні проблеми самотності представники російської класичної філософії: М. Бердяєв, В. Соловйов, Є. Трубецької, І. Ільїн, М. Лосський, П. Флоренський.

Проблемам самотності присвячено також праці соціологів: Д. Рімсна, К. Боуена, Р. Слейтера.

Значну кількість психологічних досліджень присвячено проблемі підліткової самотності. Її вивчали О. Долгінова, І. Кон, М. Писаревська, О. Соколова, С. Малишева, А. Єліна, К. Мустакс, К. Боумен, М. Раттер. Зазвичай підліткова самотність розглядається як щось таке, що заважає підлітку розвиватися та відчувати себе щасливим.

Варто зазначити, що вищеназвані дослідники демонструють різноманітні підходи до визначення поняття «самотність». Так, широко розповсюдженим є визначення самотності як одного із психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, яка знаходиться у незвичних умовах ізоляції від інших людей. Потрапляючи в умови самотності, внаслідок експериментальної, географічної, соціальної або тюремної ізоляції, людина втрачає безпосередні зв'язки з іншими людьми, що викликає появу гострих емоційних реакцій. У ряді випадків виникає психологічний шок, що характеризується тривожністю, депресією та супроводжується вираженими вегетативними реакціями. Чим більше особа перебуває в умовах самотності, тим більше актуалізується потреба у спілкуванні. У відповідь на неможливість задоволення цієї потреби люди персоніфікують предмети, різних тварин, створюють уявних партнерів [8]. Таке визначення зафіксовано у відомому психологічному словнику А. Петровського та М. Ярошевського.

Як зазначає із цього приводу О. Соколова, категорія «психогенний фактор» не досить чітко і точно визначає самотність

як психічне явище. В у вищенаведеній дефініції акцентуються переважно наслідки впливу психогенного фактора на людину та виключаються внутрішні, суб'єктивні детермінанти самотності. Разом із тим, дослідження самотності з усією очевидністю доводять, що це не фактор, що викликає стан, а саме психічний стан, переживання. Ототожнення понять самотності та ізоляції призводить до втрати змістовного, вторинного, відображеного існування цих феноменів. Самотність більш динамічна та особистісна, ніж ізоляція, і, безумовно, окрім зовнішніх проявів, має внутрішній, власне психологічний контекст [7].

Отже, якщо розуміти самотність лише як ізольованість, то в сучасному суспільстві має бути дуже низький відсоток самотніх людей. Але ми спостерігаємо іншу картину, коли у великих мегаполісах, де люди меншу частину свого часу перебувають на одинці, самотність – дуже поширене явище. Тобто, бути самотнім і залишатися на одинці із собою – це не одне й те саме. Почувати себе самотньо можна і в компанії. [4]. У. Садлер та Т. Джонс говорять, у цьому контексті наступне : «Щоб виявити фізичну ізоляцію, достатньо мати одне око, але щоб впізнати самотність, необхідно відчувати її» [3]. Таким чином, зазначає С. Корчагіна, ототожнення понять самотності та ізоляції призводить до втрати змістовного, вторинного, відображеного існування цих феноменів [3].

В. Андрусенко, крім зумовленості самотності ізоляцією, пропонує інший її аспект: «... Душевна самотність - необхідний етап у визначенні можливостей свого «Я», як вільного самовизначення і самоствердження в світі». Такий підхід вводить самотність в систему понять, що моделюють процес формування людської особистості. Визнання можливості позитивної, розвиваючої ролі самотності дає досліднику нові перспективи у вивченні та осмисленні цього феномена [3].

Р. Вейс визначає самотність як епізодичне гостре відчуття неспокою і напруги, пов'язане з прагненням мати дружні або інтимні стосунки. Він вважає його продуктом комбінованого інтерактивного дії фактора особистості і фактора ситуації, тому розрізняє емоційне і соціальне самотність. Причому якщо самотність стає хронічним, то перетворюється на безнадійну апатію [1].

С. К'еркегор вважає, що самотність - це замкнутий світ внутрішньої самосвідомості, принципово не розмикається ніким, крім Бога. Бен Міюсковіч каже, що самотність - це і почуття, і поняття. Це такий психологічний мотив, інтернальність та іманентність якого незалежні від конкретних фізіологічних факторів і факторів середовища. Томас Вульф вважає, що це

універсальний стан всього людства: «Самотність аж ніяк не рідкість, не якийсь незвичайний випадок, навпаки, воно завжди було і залишається головним і неминучим випробуванням в житті кожної людини». Садлер і Джонсон вважають самотність характерним і дуже важливим для людини явищем, які вимагають більш уважного вивчення соціальними та медичними науками, ніж це було досі. Д. Янг дає таке визначення: «Самотність - це відсутність чи уявна відсутність задовільних соціальних відносин, супроводжувана симптомами психічного розладу». Рисмен і Слейтер називають самотність продуктом дії соціальних сил. На їх думку, це нормативний, статистичний показник, що характеризує суспільство [4].

Найбільш ґрунтовним та продуктивним ми вважаємо визначення, яке дається С. Корчагіною: «Самотність це психічний стан людини, що відображує переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми [3; 25].

У цьому визначенні, на думку автора, можна побачити наступне.

1. Самотність – це певний стан із усіма властивими цьому класу психічних явищ характеристиками, основними серед яких є інтенсивність переживання та певна обмеженість у часі, оскільки будь який стан не може тривати безкінечно.
2. Головним у розумінні почуття самотності є те, що неможливість відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми є *суб'єктивним*. Тобто, якщо усі почуття за своєю природою є суб'єктивними, по стосовно почуття самотності це твердження особливо актуальне. Адже саме суб'єктивна неможливість (небажання) відчувати те, що цілком можливо відчути, вийшовши з цього стану, визначає суть самотності. Зовнішні об'єктивні чинники, що сприяють самотності, звичайно, існують, але визначальними не є. Так, людина і в затворництві може не відчувати самотності, але може переживати найжорстокіші форми даного стану, будучи цілком соціалізованим (сім'я, робота, діти, друзі тощо).
3. Людині для нормального існування абсолютно необхідне визнання і прийняття себе як іншими людьми, так і собою. Якщо на якийсь момент вона втрачає це або ж з якихось причин не може відчувати, то ймовірність переживання самотності дуже висока [3].

Крім того, як наголошує С. Корчагіна, засвоєні ідеали змушують індивіда жити згідно з певними правилами, які, природно,

обмежують вільне волевиявлення. Дотримання цих правил, що не пройшли глибокої інтеріоризації, призводить до виникнення суттєвого розриву між тим, як хотілося б поводитися, і тим, як треба це робити, тобто до розриву між «істинним Я» і «загальним іншим». Цей процес завершується станом самотності, яке сприяє виробленню установки на своє справжнє «Я». Але справа в тому, що, якщо людина зважається на самопізнання і самоприйняття, тобто готова відкривати свої справжні якості, можливості, здібності, вона все далі віддаляється від загальноприйнятого ідеалу і все більше ризикує виявити себе на самоті. Варто індивіду усунути «захисні бар'єри» на шляху до власного «Я», вважаючи, що власна істинність і щирість забезпечать йому повноту спілкування з іншими людьми, як він виявляється «жертвою самотності». Дуже точно цю думку висловив К. Роджерс: «Самотність найбільш різко і болісно проявляється у тих індивідів, які з тієї чи іншої причини стають - будучи позбавленими свого звичного захисту - вразливими, переляканими, самотніми але такими, що володіють власним «Я» та впевненими у тому, що будуть відкинуті усім іншим світом. Розрив між дійсним та ідеальним «Я» призводить до слабкої захисної реакції, а саме - до самотності». К. Роджерс вважав, що включення цих реакцій залежить від внутрішніх феноменологічних конструкцій переживань, закладених у свідомості людини, а власне стан самотності означає слабку пристосовність індивіда до зовнішніх умов [3].

Отже, переживати почуття самотності доводиться кожній людині на різних етапах життєвого шляху. Проте, це почуття людина може сприймати по-різному, залежно від власних цінностей, віку, життєвого досвіду. Переживання самотності підлітками має свої особливості, зважаючи на те, що підліток поступово починає зустрічатися із проблемами дорослого життя, але ще не має ресурсів дорослої людини, щоб вирішити ці проблеми.

Підлітки переживають почуття самотності частіше за дорослих. В одному експерименті досліджуваних просили впродовж тижня надсилати на пейджер повідомлення про свої дії та почуття. Так, підлітки частіше за дорослих повідомляли що їм самотньо, коли вони знаходяться одні [4].

Традиційно, пубертатний вік вважається періодом внутрішніх переживань та емоційних труднощів. Як таких, емоційних порушень у підлітків немає, проте вони є досить чутливими та мають різкі зміни настрою. Англійський спеціаліст в області дитячої психіатрії М. Раттер, наводить результати широкого популяційного дослідження чотирнадцятирічних підлітків,

в результаті якого було виявлено, що близько половини досліджуваних часом відчують себе настільки нещасними, що плачуть та хочуть залишити всіх і все [6; 125]. Приблизно чверть з них повідомила, що іноді їм здається, що люди дивляться на них, говорять про них, або сміються над ними. Приблизно п'ята частина респондентів повідомила про те, що розуміють те, що відбувається із ними як щось менш важливе за те, що відбувається із іншими, і що їх переживання не такі вже й значимі. Приблизно кожен дванадцятий підліток зізнався, що у нього часом виникають ідеї самогубства, але досить рідко ці ідеї виявлялися стійкими. Американський дослідник Мастерсон у своїй праці вказує на те, що тривога та депресія – явища звичні серед підлітків. Подібні переживання тривають недовго, проте завдають молодій людині багато страждань і часто залишаються непоміченими дорослими [6].

Підлітки являють собою групу, яку соціологи називають маргінальною. Така група знаходиться між різними культурами або на периферії домінантної культури, зазвичай проявляючи сильну потребу у конформності [2].

Як зазначає Р. Немов, підлітковий вік – найскладніший із всіх дитячих періодів, що представляє собою період становлення особистості. Разом із тим, це найвідповідальніший період, адже тут закладаються соціальні установки, ставлення до себе та до інших. У даний період стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Головні мотиваційні лінії даного вікового періоду, пов'язані із активним прагненням до самовдосконалення – це самопізнання, самовираження та самоствердження. Часто, цей непростий шлях до самовдосконалення та пізнання власної особистості приховує для юної людини багато випробувань, одним із яких є самотність [5].

Таким чином, самотність визначається не лише зовнішніми умовами і зрозуміти, що поряд із нами самотня людина, не так просто як це здається. Особливо, якщо ми говоримо про підлітка, який може приховувати свої переживання під маскою байдужості, агресивності, провокаційної поведінки тощо.

Іноді підлітки виявляються самотніми внаслідок того, що відчують свою відмінність. Вони дійсно не можуть «належати» до групи. Це може відбуватися із ряду причин. Наприклад, коли підліток виростає в зовсім іншому середовищі: місті або регіоні країни. У цьому випадку підлітки досить сильно переживають зміну місця проживання. Крім того, самотність без добровільної згоди, нав'язана іншими через суперечки або неприйняття, також може викликати сильні переживання ізоляції або депресію [4].

Досліджуючи особливості переживання самотності у підлітковому віці, О. Соколова констатує наступну ситуацію. У 70% досліджуваних підлітків, віком 14 – 15 років, виявлено неглибокий рівень переживання самотності, що характеризується прагненням підлітка злитися із групою, суспільством, світом, а з іншого боку – присутній страх втратити себе, своє «Я», свою тільки починаючи проявлятися індивідуальність. У зв'язку з однією з головних тенденцій підліткового віку - переорієнтації спрямованості спілкування з батьків (і взагалі старших) на ровесників, виникає основне протиріччя в сфері спілкування підлітка: одночасна потреба у відокремленні і потреба «в приналежності» («і прагнення до спілкування, і вибірковість спілкування»), як зазначав Л.С Виготський). Одночасно підліток прагне відкритися, бути з групою, але й побути одному йому також необхідно, і можливо внаслідок того, що в той час як він залишається один, він відчуває свою самотність. Але саме прагнення до спілкування, не дає самотності набути гострої форми. У 28% спостерігається глибокий рівень самотності, а дуже глибоке переживання самотності відмічається у 2% досліджуваних. О. Соколова висловлює припущення, що ці показники свідчать про те, що підліток на даному етапі прагне до відокремлення, чому і виникає високий рівень самотності. Крім того, підліток перебуває у процесі прийняття себе, що супроводжується досить сильним інтересом, який починає домінувати і відводить спілкування на другий план, що викликає самотність. Підлітковий вік характерний виникненням інтроспекції, що веде до самозаглиблення, самоаналізу; появою особливого інтересу до своїх переживань; незадоволеністю зовнішнім світом, відходом у себе, що виражається в замкнутості підлітка, його прагненні до самотності, схильності віддаватися мріям, протиставленні себе оточуючим, що тягне за собою конфлікти [7]. Крім того, дослідниця вказує на те, що для 50% досліджуваних підлітків характерна дисоційована самотність, що виражається у тривожності, збудливості та демонстративному характері, протидорстві у конфліктах, поєднанні високої на низької емпатії, егоїстичності та підпорядкуванні у міжособистісних стосунках, що є протилежними тенденціями. Наступний вид самотності – це дифузна самотність, була виявлена у 31%. Це підлітки, які мають конфлікти у міжособистісних стосунках. Останній вид – самотність-відчуження, виявлена у 19% і характеризує найскладніший стан. Така самотність виникає у підлітка у випадку, коли він не приймається групою або ж сам її не приймає [7].

Висновки та перспективи дослідження. Підліткова самотність може набувати як позитивного, так і негативного ха-

рактеру. Негативне переживання викликає втрату самоповаги, аутосимпатії, якщо ж переживання має позитивний характер – у підлітка виникає інтерес до власної особистості [7].

У свою чергу, інтерес до власної особистості може спонукати підлітка до діяльності, що сприятиме особистісному зростанню, у результаті чого:

- особистість стає більш відкритою для досвіду, менше застосовує психологічний захист, більш реалістична та об'єктивна, більш ефективно вирішує свої проблеми;
- покращується психологічна пристосовуваність та зменшується вразливість;
- сприймання свого “Я”- ідеального наближується до “Я” – реального;
- зменшується тривожність, а також фізіологічне та психічне напруження;
- підвищується самооцінка;
- особистість стає більш реалістичною і, більш адекватно сприймає оточуючих, а оточуючі сприймають поведінку цієї особистості як соціально зрілу;
- поведінка стає більш адаптивною та креативною (творчою) [5].

Глибоко психологічним у наведеному вище контексті є вислів М. Бердяєва, який зазначив, що людина має священне право на самотність, оскільки через момент самотності народжується особистість, самопізнання особистості, у самотності переживається унікальність та неповторність власного «Я».

Отже, зважаючи на усе вищезазначене, завданням психолога має бути наступне:

1) виявлення підлітків, що характеризуються високими показниками негативного переживання самотності;

2) допомогти підліткам усвідомити власні психологічні обмеження та змінити негативне почуття самотності на позитивне, пробуджуючи у нього інтерес до власної особистості та пошуку шляхів особистісного зростання;

3) застосовуючи певні психологічні технології, допомогти підлітку спрямувати процеси, що супроводжують відчуття самотності, на досягнення особистісного зростання та позитивних зрушень у власному житті.

Таким чином, нами пропонується проводити із підлітками психокорекційну та розвивальну діяльність, спрямовану на подолання негативного стану, пов'язаного із відчуттям самотності, а також на використання стану самотності задля самопізнання та особистісного зростання підлітків.

Список використаних джерел

1. Вейс Р. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества. / Р. Вейс - М. : Прогресс, 1989. С. 15 – 26.
2. Кон И. С. Психология старшеклассника / И. С. Кон – М.: Просвещение, 1980. – 192 с.
3. Корчагина С. Г. Психология одиночества : учебное пособие. / С. Г. Корчагина - М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. -228 с.
4. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс; пер. с англ. – СПб.: Питер, 1999. – 688 с.
5. Немов Р. С. Психология образования : Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн. 2. Психология образования. - 3-е изд./ Р. С. Немов - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 608 с.
6. Раттер М. Помощь трудным детям / М. Раттер - М.: Прогресс, 1987. – 424 с.
7. Соколова О.Н. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте /О. Н. Соколова // Психология, социология и педагогика. 2014. № 4.
8. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Одиночество / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева Киев, 1991. – 270 с.

This article is analysis of approaches to experience loneliness. This article determined basic definition of “loneliness”, which is considered as a mental condition, which reflects the experience of their separateness, subjective inability or unwillingness to feel adequate review, acceptance and recognition of his others. This article also analysis the problem of adolescent loneliness. It is noted that the feeling of loneliness adolescents often leads to negative consequences. However, adolescent loneliness can take both positive and negative. Negative emotions cause you to lose self-esteem, self- sympathy, if the experience is positive - adolescents have an interest in self. It is proposed to conduct a psycho teenagers and developmental activities aimed at overcoming the adverse conditions associated with a sense of loneliness, as well as the use of state of loneliness to self-knowledge and personal growth of adolescents.

Keywords: *loneliness as a psychological phenomenon; experience loneliness; adolescent loneliness; personal growth.*