

ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКАМИ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

Статтю присвячено дослідженню проблеми переживання самотності у підлітковому віці. Дослідження проводилося серед українських школярів, учнів середньої загальноосвітньої школи. Автором визначено чинники самотності у підлітковому віці, та розкрито значення переживання самотності, у підлітковий період та його вплив на якість життя підлітків. У статті зазначається, що переживання самотності для підлітків, супроводжується, з одного боку, дискомфортом, тривогою, сумом, а з іншого - усвідомленням необхідності змін. З моменту такого усвідомлення починається особистісне зростання, яке має здійснюватися через прийняття та розуміння себе та інших, відкритість внутрішньому досвіду переживань та досвід міжособистісного спілкування, що у кінцевому результаті сприятиме покращенню якості життя зазначеної категорії досліджуваних.

Ключові слова: *переживання самотності; рівень суб'єктивного почуття самотності; особистісне зростання; критерії особистісного зростання; самооцінка, якість життя підлітків.*

Постановка наукової проблеми. Традиційно підлітковий вік вважається найбільш складним у виховному процесі. У даний період відбувається сепарація та індивідуація, розвиток самовизначення та рефлексії, визначення референтної групи, розвиток статевої ідентифікації та особистої системи цінностей. Дані задачі супроводжуються рядом труднощів, які підліток має подолати аби перейти на новий щабель особистого розвитку. Наприклад, змінюється ставлення оточуючих до підлітків та вимоги до них. Змінюється і власне ставлення підлітків до самих себе. Тому, цілком логічним є те, що підлітковий період наповнений переживаннями, які є суперечливими, сильними і часто незрозумілими для них самих. Одним із таких переживань – є самотність як психічний стан, що відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми.

Дослідженням проблем підліткового віку і, зокрема, вивченням переживання самотності у даний період займалися вітчизняні та зарубіжні дослідники. Так, переживання самотності розглядається

як специфічне новоутворення, що вперше виникає у підлітковому віці у результаті розвитку пізнавальної та емоційної сфер особистості (І.Кон, І.Дубровіна, С.Кривцова та ін.). Переживання самотності досліджувалося і у рамках формування «Я-концепції» підліткового віку І.Слободчиковим. Різні соціальні та психологічні аспекти проблеми самотності розкрито в роботах Л.Варави, Н.Володарської, О.Данчевої, В.Сіляєвої, Ю.Швалба. Крім того, особливості і детермінанти самотності у підлітковому віці вивчали О.Долгінова, А.Кірпіков, О.Коротєєва, С.Малишева, О.Селіванова, Р.Шмельов та ін.. Значну увагу присвятили проблемам переживань та самотності підлітків у своїх роботах такі зарубіжні дослідники як К.Мустакс, Е.Еріксон, К.Боумен, М.Раттер.

В той же час, недостатньо розробленим залишається широке коло питань, пов'язаних із причинами виникнення самотності у підлітків та специфікою переживання самотності у цей період. Дослідження та розуміння даної сторони проблеми дозволить нам працювати над розробкою психологічних практик, що можуть використовуватися у якості психологічного супроводу підлітків, які переживають самотність.

Метою нашої роботи було, дослідити чинники самотності у підлітковому віці, та розкрити значення переживання самотності, у цей період, для процесу особистісного зростання.

Викладення основного матеріалу. 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. Іноді підлітки виявляються самотніми внаслідок того, що відчують свою відмінність. Особливо драматична причина, коли підліток виростає в одному середовищі: місті або регіоні країни, а потім змінює його. Крім того, самотність без добровільної згоди, нав'язана іншими через суперечки або неприйняття, також може викликати сильні переживання ізоляції або депресію [2].

Переживання самотності може бути спричинене тим, що Е.Еріксон називав кризою ідентичності [7]. Багато підлітків страждають від специфічного для даного періоду конфлікту, відчують гостре почуття своєї непотрібності, душевного розпаду та безцільності. Е. Еріксон підкреслює, що життя – це постійні зміни. Ефективне вирішення проблем на одній стадії життя не дає гарантії того, що вони знову не з'являться на наступних стадіях або що не буде знайдено нове вирішення старих проблем. Его-ідентичність – це боротьба «на все життя» [6].

Болісне переживання власної ізольованості від людей, невизначеності та непотрібності виникає у значної частини підлітків. Причиною тому є цілий ряд факторів. Так, почуття самотності може

виникати внаслідок розриву стосунків із близькою людиною або її втратою і т.д.. Однак, нас, в першу чергу, цікавили, особистісні причини виникнення даного переживання. Тому нами були обрані методи, спрямовані на вимірювання самооцінки, рівня домагань та дослідження особистісних характеристик.

Наше дослідження проводилося серед українських школярів, учнів середньої загальноосвітньої школи. Загалом, у ньому взяло участь 61 особа. Серед них, 31 хлопець та 30 дівчат, віком 13 – 14 років. Для визначення рівня самотності, який властивий підліткам, ми використали методику Д.Рассела та М.Фергюсона. Дана методика призначена для діагностики рівня суб'єктивного почуття самотності. В результаті чого, ми з'ясували, що з 61 респондента, низький рівень почуття самотності було виявлено у 35 – це 57,4%, середній – у 26, що становить 42,6%, високий рівень – не було виявлено взагалі. Варто також зазначити, що за t-критерієм Ст'юдента для незалежних вибірок, не було виявлено статистично значимих відмінностей між дівчатами та хлопцями щодо рівня суб'єктивного почуття самотності.

Для бачення цілісної картини підліткової самотності, нами було розроблено три відкриті питання. Питання звучали наступним чином «Що для тебе означає самотність?», «Що викликає почуття самотності?», «Чому потрібно навчитися та що змінити, щоб подолати самотність?».

Відповідаючи на перше питання підлітки описували самотність як «почуття, що пригнічує», «почуття, що викликає біль і сум», «відсутність людини, з якою можна поділитися своїми переживаннями», «почуття, ніби тебе з'їли зсередини», «почуття, ніби ти зовсім один», «почуття, яке ти хочеш подолати, але потім звикаєш і навіть не намагаєшся це змінити», «це таке почуття, що ти – ніхто для всіх людей, а вони – ніхто для тебе», «відсутність підтримки, близьких, рідних», «стан душі». Підлітки підійшли до відповіді на це запитання творчо, деякі досліджувані відповіли метафорично на дане запитання, один з досліджуваних, навіть, написав про самотність вірш.

Серед причин самотності, респонденти відмічали наступні: «відсутність близьких та потрібних людей», «коли відвертаються друзі, близькі», «люди самі себе накручують», «коли ти розумієш, що нікому не потрібен».

Для того, щоб подолати самотність, на думку підлітків, потрібно: «навчитися не так сильно прив'язуватися до людей», «змінити себе», «змінити своє ставлення», «розуміти, що в них завжди хтось є», «відкритися людям» і т.д..

Тож, з такого анкетного опитування, випливає, що підлітки розуміють самотність як почуття окремістості, відстороненості, хоча по-

руч є люди. Із визначень, які пропонувалися, зрозуміло, що для досліджуваних – це не просто почуття, а переживання, яке має свою глибину та етапи. Наприклад, одна досліджувана описала етапи самотності наступним чином: «Спочатку сум, потім злість, а в кінці – прийняття. Але найсумніше те, що після прийняття настає більш бездонний сум та відчай».

Загалом, аналізуючи відповіді, слід означити основні моменти, на які звертали увагу підлітки при описі самотності, її причин та шляхів подолання:

- 1) Власне переживання самотності;
- 2) Власне ставлення до самотності;
- 3) Наявність або відсутність людей поряд;
- 4) Особиста роль у виникненні самотності та можливості її подолання.

Отримані результати демонструють картину того, що в дійсності, підлітки, з особистого досвіду переживання знають, що таке самотність.

У формі анкетного запитання, нашим досліджуваним пропонувалося дати відповідь на питання «Чи відвідуєш ти позакласні секції (гуртки)?». Таким чином, за мету ми ставили перевірити те, чи впливають захоплення, хобі, інтереси поза школою на рівень почуття самотності підлітком. Ми припускали, що відвідування таких секцій має впливати на зниження суб'єктивного рівня почуття самотності у підлітковому віці.

Для аналізу даних, було застосовано t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок. Значимих відмінностей не було виявлено. Так, серед тих, хто відвідує позакласні гуртки, низький показник самотності мають 59,4% та 40,6% - середній. Із тих, хто активно бере участь у позакласних заходах, низький показник має 55,2% та 44,8% - середній. Тож, отримані результати продемонстрували відсутність відмінностей у рівні почуття самотності за даними критерієм. Тобто, відвідування гуртків не має впливу на рівень почуття самотності підлітками. Тому, наше припущення, щодо того, що участь у позакласній діяльності має сприяти зниженню самотності – не було підтверджено емпірично.

Для визначення того, з якими особистісними характеристиками пов'язане переживання самотності у підлітковому віці, ми застосували у дослідженні методику вимірювання самооцінки Дембо – Рубінштейн та методику «Q – сортування» Б.Стефансона. Зібравши дані та здійснивши кореляційний аналіз, ми виявили наступні значимі кореляційні зв'язки.

У ході нашого дослідження було виявлено сильний позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «Уникнення боротьби». Дана шкала найбільшою мірою корелює із рівнем почуття самотності під-

літками, у порівнянні з іншими шкалами. Тенденція до уникнення боротьби свідчить про прагнення уникнути спілкування, зберегти нейтралітет у групових суперечках та конфліктах, схильність до компромісних рішень. Далі спостерігаємо помірний позитивний зв'язок зі шкалою «Залежність». Тенденція до залежності розуміється як внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових норм, стандартів та морально-етичних цінностей. Обернений кореляційний зв'язок наявний зі шкалою «Самооцінка краси». Було виявлено помірний обернений зв'язок із такою шкалою як «Прийняття боротьби», що розглядається як прагнення особистості брати участь у житті групи, бажання досягнути вищого статусу у системі міжособистісних стосунків. Обернений кореляційний зв'язок, спостерігається із такими шкалами як «Самооцінка впевненості у собі», «Самооцінка характеру», «Рівень домагань авторитету серед однолітків», «Самооцінка авторитету серед однолітків» та «Рівень домагань щодо розумової діяльності». Крім того, наявний позитивний помірний зв'язок зі шкалами «Розходження самооцінки і домагань щодо впевненості у собі» та «Розходження самооцінки і рівня домагань щодо характеру».

Отже, як з'ясувалося, рівень суб'єктивного почуття самотності пов'язаний із рядом особистісних характеристик, зокрема, самооцінкою та рівнем домагань. Як бачимо, підлітки, особливо чутливі стосовно оцінки власної зовнішності. Так, чим нижче оцінюється власна зовнішність – тим вищим є рівень самотності. Така сама ситуація стосується і самооцінки підлітками впевненості у собі, самооцінки характеру та авторитету серед однолітків. Тобто, чим нижчі показники за цими шкалами – тим вищий суб'єктивний рівень почуття самотності. Зі зростанням рівня почуття самотності знижується рівень домагань авторитету серед однолітків та рівень домагань щодо розумової діяльності.

Спираючись на результати нашого дослідження, можемо узагальнити та описати соціальну ситуацію самотнього підлітка. Перше, що слід взяти до уваги – це низька самооцінка, тобто неадекватна оцінка особистістю себе та своїх якостей. Підліток розглядає себе як менш здібну та менш привабливу людину, порівняно із іншими, а власні почуття та переживання розглядає як не значимі.

Залежність від думки оточення виявляється як тенденція поводити себе таким чином, аби отримати схвалення від інших, бути схожим на інших. Такі підлітки скоріше знехтують власною точкою зору, ніж висловлять власне бачення ситуації, якщо воно інше.

Неадекватність рівня домагань, в свою чергу, породжується віковими особливостями індивіда та неадекватною самооцінкою, і виражається у виборі занадто легких цілей, підвищеній тривозі, невпевненості у власних силах, тенденції уникати ситуацій супер-

ництва, некритичності в оцінці досягнутого і т.д.. Що, в цілому спонукає підлітка зменшувати кількість контактів і провокує переживання самотності.

Незадоволеність власною зовнішністю пов'язана із самооцінкою та рівнем домагань. Так, підліток прагне мати красиве тіло, набувати риси дорослої людини, натомість, має проблемну шкіру, диспропорції тіла і т.д.. Особливо, це стосується дівчат, для яких зовнішність починає набувати провідного значення саме у підлітковому віці. Приреченою на невдачу є стратегія порівнювати себе із образами сучасної молоді людини, яке пропагує ЗМІ. Часто, у молодіжній кінопродукції, можна спостерігати типового підлітка, який має безтурботне життя, багато друзів, життя насичене пригодами і т.д.. При цьому, далеко не кожен режисер здатен передати глядачу ті переживання, які насправді відбуваються в душі підлітка.

Переживання самотності для підлітків, супроводжується дискомфортом, тривогою, сумом, а іноді - відчаєм і почуттям безвиході. На наш погляд, така ситуація не може тривати завжди. В певний момент, підліток починає усвідомлювати, що настав час щось змінювати, зокрема, себе та своє ставлення до світу. З моменту такого усвідомлення, на наш погляд, і починається особистісне зростання. Таким чином, підліткова самотність може набувати як позитивного, так і негативного характеру. Негативне переживання викликає втрату самоповаги, аутосимпатії, якщо ж переживання має позитивний характер – у підлітка виникає інтерес до власної особистості [5].

Інтерес до власної особистості може спонукати підлітка до діяльності, що сприятиме особистісному зростанню [4]. С.Братченко та М.Миронова, спираючись на розроблені К.Роджерсом положення щодо самоактуалізації особистості, наголошують на тому, що за наявності необхідних умов у людини актуалізується процес саморозвитку, наслідком якого є зміни у напрямку її особистісної зрілості. При повноцінному особистісному зростанні ці зміни зачіпають взаємовідносини особистості як із внутрішнім світом (інтраперсональність), так і з зовнішнім (інтерперсональність) [1].

Переживання самотності, яке виникає у підлітка викликає його незадоволеність власним життям, що через певний час переходить у бажання змін. Потреба у змінах може реалізуватися через особистісне зростання. На цьому етапі підліток потребує допомоги психолога, який буде сприяти розвитку особистості підлітка. Такий розвиток має здійснюватися, головним чином, через прийняття та розуміння себе та інших, відкритість внутрішньому досвіду переживань та досвід міжособистісного спілкування.

У спеціально організованих умовах, зокрема, у підлітковій групі особистісного зростання, підлітки матимуть можливість сформува-

ти та відпрацювати необхідні для спілкування навички, навчитися проговорювати власні думки, чути інших, а також дослухатися до власних переживань та думок.

Завданням психолога у цьому контексті 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 переживання самотності, на досягнення особистісного зростання та позитивних зрушень у власному житті [3].

Висновки. Отже, в результаті дослідження було виявлено, що рівень суб'єктивного почуття самотності підлітками пов'язаний із рядом особистісних характеристик, зокрема, самооцінкою та рівнем домагань. Чим нижче оцінюється власна зовнішність, характер, впевненість у собі, авторитет серед однолітків – тим вищим є рівень самотності. Зі зростанням рівня почуття самотності знижується рівень домагань авторитету серед однолітків та рівень домагань щодо розумової діяльності. Рівень почуття самотності має сильний позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «Уникнення боротьби» за методикою Q-сортування. Спостерігається позитивний зв'язок рівня почуття самотності зі шкалою «Залежність». Крім того, наявний обернений зв'язок суб'єктивного рівня почуття самотності зі шкалою «Прийняття боротьби» та шкалою «Незалежність».

Важливо також зазначити, що участь психолога у процесі особистісного зростання підлітка полягає в організації ситуації, що сприятиме прийняттю та розумінню підлітком себе та інших, його відкритості власним переживанням, усвідомленню та аналізу досвіду міжособистісного спілкування.

Список використаних джерел

1. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии / С.Л.Братченко, М.Р.Миронова // Психологические проблемы самореализации личности. СПб., 1997, с.38-46.
2. Крайг Г., Бокум Д., Психология развития/ Г.Крайг, Д.Бокум – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.
3. Львовочкіна О.В. Самотність підлітка як психологічна проблема / О.В.Львовочкіна – К.: 2015.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов /А.А.Осипова – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.

5. Соколова О.Н. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте / О.Н.Соколова // Психология, социология и педагогика. – 2014.
6. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности / Л.Хьелл., Д.Зиглер. – [3-е изд.] – СПб: Питер, 2005. – 607 с.
7. Erikson E.N. Childhood and society (2nd ed.)/ E.N.Erikson – New York: Norton, 1963.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bratčenko S.L., Myronova M.R. Lyčnostnyj rost y eho kryteryj [Personal growth and its criteria]/ S.L.Bratčenko, M.R.Myronova // Psycholohyčeskye problemy samorealizacy lyčnosti. SPb., 1997, c.38-46.
2. Krajh H., Bokum D., Psycholohýa razvytýa [The Psychology of Development]/ H.Krajh, D.Bokum – 9-e yzd. – SPb.: Pyter, 2005. – 940 s.
3. Liovočkina O.V. Samotništ pidlitka jak psycholohična problema [Loneliness of adolescent as a psychological problem] / O.V.Liovočkina – K.: 2015.
4. Osypova A.A. Obščaja psychokorrekcýa: učebnoe posobyje dlja studentov vuzov [Common psychocorrection: a manual for university students] /A.A.Osypova – M.: TC «Sfera», 2000. – 512 s.
5. Sokolova O.N. Osobennosti perežyvanýa odynočestva v podrostkovom vozraste [Features of experience of loneliness in adolescence] / O.N.Sokolova // Psycholohýa, socyolohýa y pedahohyka. – 2014.
6. Chýell L. Zyhler D. Teoryj lyčnosti [Theories of personality] / L.Chýell., D.Zyhler. – [3-e yzd.] –SPb: Pyter, 2005. – 607 s.
7. Erikson E.N. Childhood and society (2nd ed.)/ E.N.Erikson – New York: Norton, 1963.

Лёвочкина О.В. Переживание одиночества подростками и его влияние на качество жизни

Статья посвящена исследованию проблемы переживания одиночества в подростковом возрасте. Исследование проводилось среди учащихся средней общеобразовательной школы. Автором определены факторы одиночества в подростковом возрасте, и раскрыто значение переживания одиночества в подростковом периоде и его влияние на качество жизни. В статье отмечается, что переживания одиночества для подростков, сопровождается, с одной стороны, дискомфортом, тревогой, грустью, а с другой - осознанием необходимости перемен. С момента такого осознания начинается личностный рост, который должен осуществляться через принятие и понимание себя и других, открытость внутреннему опыту переживаний, а также через опыт межличностного общения, что в конечном итоге будет способствовать улучшению качества жизни данной категории испытуемых.

Ключевые слова: переживание одиночества; уровень субъективного чувства одиночества; личностный рост; критерии личностного роста; самооценка, качество жизни.

Liovochkina O.V. The experience of solitude teenagers and its impact on quality of life

Traditionally, adolescence is the most difficult in the educational process. Adolescence is filled with experiences that are contradictory, strong and often confusing for most adolescents. One of these experiences - is loneliness, which is defined as a mental condition which reflects the experiences of his separateness, subjective inability or unwillingness to feel adequate review, adoption and confess other people.

Important significant results obtained from the use of Q-sort methodology. Adolescents with high level of loneliness tend to avoid group interaction, remain neutral in the disputes and conflicts and make compromises. They also have inner desire to acceptance of group norms, standards and ethical values.

Loneliness in adolescence is accompanied by discomfort, anxiety, sadness, despair and hopelessness. However, at some point, the teenager begins to realize that it is time to change anything, including itself and its relationship to the world. Personal growth starts with the awareness of this fact. So, adolescent loneliness can take both positive and negative. Negative emotions cause loss of self-esteem. If experience is positive, adolescents will have an interest in researching themselves. This interest encourages activities that promote personal growth.

Teens need psychological support that will be given specialist and contribute to their personal development. This development should be implemented mainly through the adoption and understanding of themselves and others, openness to emotions and experience of interpersonal communication

Key words: *the experience of loneliness; the level of subjective feelings of loneliness; personal growth; indicators of personal growth; self-concept; the quality of life.*