

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

*Стаття присвячена проблемі відчуття самотності в підлітковому віці. Розкривається сутність цього феномена та здійснено аналіз основних причин виникнення відчуття самотності в підлітків.*

**Ключові слова:** підлітковий вік, самотність, відчуження, вікова криза, соціалізація, соціальна дезадаптація, конформізм, маргіналізація, емансипація, причини підліткової самотності, "Я" - концепція.

Постановка проблеми. Підлітковий вік – це час активного формування світогляду, інтересів, системи ціннісних уявлень, розвитку рефлексії, зміни самооцінки та формування відчуття дорослості. Період дорослішання, перехід від дитинства до юності як ніякий інший етап онтогенезу особистості характеризується емоційно – психологічними новоутвореннями та акцентуаціями. На цьому віковому етапі відбувається дозрівання особистості відразу у трьох сферах: статевій (гормональна активність, статева ідентифікація, побудова уявлення про привабливість свого фізичного "Я", зміна психосексуальної свідомості), загально – органічній (зміна зовнішності, швидке збільшення зросту та внутрішніх органів, що безпосередньо пов'язано зі статевою і соціальною сферами), соціальній (засвоєння нових норм та цінностей, відокремлення від світу дорослих та входження до референтних груп, емоційний фон у підлітковому віці характеризується нестабільністю та полярністю: "підлітковий вік у порівнянні із молодшим шкільним, характеризується безперечним розвитком емоційної сфери. Переживання стають глибшими, з'являються більш стійкі почуття, емоційне ставлення до ряду явищ життя робить значнішим і стійкішим" [8; 16-17]).

У результаті побудови власних життєвих цінностей та встановлення міжособистісних відносин одним із найбільш гострих переживань стає відчуття самотності та відчуження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Узагалі проблема самотності особистості знайшла відображення у дослідженнях Р.С. Вейса, Л.С. Виготський, С.В. Малишевої, Н.А. Рождественської, І. С. Кона, О.Б. Долгунової, І.М. Слободчиков, А.В. Мудрик, І. Дж. Тендер.

**Метою написання статті** є аналіз основних детермінантів виникнення почуття самотності та відчуження у підлітків.

Згідно з більшістю вікових періодизацій психічного розвитку особистості, підлітковий вік визначається періодом "11 – 13 (молодший підлітковий вік, негативна фаза, і до 13 – 15 років (старший підлітковий вік, позитивна фаза)" [2; 26].

У психології хронологічний проміжок часу під назвою підлітковий вік часто називають перехідним, критичним або кризовим. Саме поняття "криза" характеризує стан, породжений проблемою, яка постала перед індивідом і якої він не може розв'язати за короткий час і звичним способом [5; 156].

Криза підліткового віку пов'язана із переходом із дитинства до дорослості і супроводжується якісними та кількісними новоутвореннями. В цей віковий період відбувається ломка старих поглядів, стереотипів, структур та формування нових стереотипів і побудови нових структур. Це може супроводжуватися зниженням продуктивності і здатності до учбової діяльності, негативізмом, емансипацією від батьків: "сучасний підліток має, в цілому, емоційно позитивне ставлення до своєї родини. Тим не менш, спостерігається тенденція до деякої відгородженості підлітка від сім'ї і його небажання намагатися вирішувати свої проблеми, використовуючи поради і досвід своїх батьків" [12; 55], проявом інтересу до іншої статі (побачення, розваги), підвищенням агресивності, виникненням печалі та глибокого нещастя, страху, замкнутості та відстороненості особистості. В цей час найбільшої трансформації зазнає "Я" – концепція підлітка. Відбувається побудова нового образу "Я", на який впливає зовнішнє соціальне оточення підлітка (сім'я, школа, друзі та однолітки). Підліток намагаючись довести собі та іншим свою самостійність та унікальність, прагне до усамітнення, що допомагає йому в індивідуалізації. "Відчуття самотності ... - нормальне явище, наслідок народження внутрішнього життя", – пише І.С. Кон [3; 67]. Але в процесі своєї індивідуалізації відокремлення свого я особистість стикається із проблемою самотності, він внаслідок своєї неповторності усвідомлює, що ніхто у цьому світі його не розуміє "мене розуміють тільки у тому випадку, якщо інша людина не тільки знає мотиви моїх переживань, але й приймає їх як деяку, причому безумовну, цінність" [11; 38]. Підлітки за своєю природою є конформістами, їм буває важко відмовити групі, притримуватись власної думки, оскільки зробивши, це вони втрачають почуття безпеки, яке дає їм приналежність до групи: "свідомість групової приналежності не тільки полегшує підлітку автономізацію від дорослих, але і дає йому надзвичайно важливе почуття емоційного благополуччя і стійкості" [3; 128-129]. Все вище сказане активно впливає на процес соціалізації індивіда, яка в період кризи проходить дуже складно через зростання соціальної та моральної зрілості та його входження у нову систему відносин. Тому при недостатній підтримці з боку авторитетних для підлітка людей та референтних груп у нього може виникнути почуття неоптимальності і як наслідок самотності та відчуження.

Визначення самотності Л.Симеонової найкраще відображає стан речей: "Самотність – це не просто складалась ситуація, коли ти проводиш час один. Це почуття, що в тебе немає близької людини, яка змогла б тебе зрозуміти...це відчуття, що в твоїх соціальних зв'язках щось зруйнувалося або ніколи не існувало" [9; 14].

Почуття відчуження слід розглядати і як наслідок переживання підлітком почуття самотності, і як фактор, що несе в собі соціальну депривацію.

"Характеристики відчуженості відповідають трьом рівням психічного відображення:

1. Відчуження на емоційному рівні трактується як прояв нездатності до прихильності та любові, відсутності емоційного зв'язку з іншими людьми.

2. Відчуження когнітивне проявляється в байдужості або негативній оцінці когнітивної діяльності особистості.

3. Відчуження на психосоціальному рівні є наслідком психосоціальної ізоляції" [1; 56].

Для підліткового віку самотність – особливий психоемоційний стан, який може стати базовим для формування таких негативних явищ, як комплекс неповноцінності, напруга, тривожність, порушення комунікативної сфери. "Самотність – це хворобливе усвідомлення того, що у нас відсутні значимі контакти з іншими. Вона прирікає людину на внутрішню порожнечу, що супроводжується сумом, пригнобленням, почуттям ізоляції, занепокоєнням і сильними бажаннями бути потрібним і бажаним комусь" [13; 72].

Проте не всі психологи визначають самотність у підлітковому віці як патологічне негативне явище. Так, І.С. Кон розглядає самотність підлітка як нормальний стан особистості цього перехідного періоду: "Відкриття свого внутрішнього світу – дуже важлива, радісна і хвилююча подія, але вона викликає також багато тривожних і драматичних переживань. Разом із усвідомленням своєї унікальності, неповторності, несхожості на інших, приходить відчуття самотності. Юнацьке "Я" ще не визначене, розпачливе, дифузне, воно часто переживається як неспокій або відчуття внутрішньої порожнечі, яку чимось необхідно заповнити. Звідси росте потреба у спілкуванні і одночасно підвищується вибірковість у спілкуванні, потреба у самотності" [3; 62].

На думку І.М. Слободчикова, "самотність – це особливий феномен, що має власну картину проявів, динаміку, цінність і значущість" [10; 1]. Тому дану проблему слід поділити на два види. В першому йдеться про протиставлення підліткових груп і суспільства в цілому. Другим є самотність як наслідок протиставлення окремо взятого підлітка та групи.

Однією із основних проблемних наслідків переживання самотності у підлітків є схильність до асоціальної поведінки та маргіналізація.

В період власної ідентифікації та пошуку свого місця в суспільстві підлітку як ніколи потрібна підтримка та розуміння з боку дорослих; якщо він не знаходить такої підтримки, то звертається до таких же "відторгнутих суспільством" однолітків: "Самотній

серед дорослих і серед законотворчих однолітків, беззахисний перед зовнішніми домаганнями, підліток, входячи в асоціальну групу, отримує реальну фізичну, психологічну, моральну і навіть матеріальну підтримку. Це докорінно змінює його самопочуття і формує впевненість у тому, що група захистить його від образ та утисків" [7; 39- 46].

Відображаючи реальну картину важливості впливу почуття самотності та відчуження на особистість підлітка, слід визначити причини, що можуть призвести до такого стану.

Так, дослідження С.В Малишевої та Н.А. Рождественської, які вивчали проблему самотності у підлітковому віці, дозволили зробити висновки про причини її виникнення:

- Усвідомлення себе як унікальної неповторної, ні на кого несхожої особистості. В ході переживання своєї унікальності можуть виникнути думки про те, що ніхто в принципі не зможе зрозуміти іншу людину, в силу чого всі "приречені" на самотність.

- Відсутність достатньої кількості міжособистісних контактів з однолітками. Тільки у спілкуванні з однолітками підліток може самоствердитись, навчитися взаємодіяти в неформальній групі однолітків, відчуті підтримку друзів і підтримати когось самому. Підлітки, що не мають в достатній кількості міжособистісного спілкування у референтних групах, як правило, відчувають почуття самотності.

- Підліткова криза пошуку "сенсу життя" також може призвести до загострення самотності.

- Вимушене утримання підлітків в яких-небудь групах. Даний феномен часто спостерігається в дитячих притулках: діти не мають можливості залишитись на самоті, тому нереалізована потреба в усамітненні породжує в них думки про нерозуміння оточуючих їх особистих потреб [4; 63 - 68].

Ф.Райс згрупував можливі причини виникнення почуття самотності у підлітковому віці, основними з яких є:

- почуття відчуженості від батьків(або нестача позитивної батьківської участі в житті дитини); неповні сім'ї; маргінальний статус підлітка в суспільстві;

надлишкове очікування уваги до своєї персони; підвищене бажання виділитись, яке призводить до того, що підліток відчуває себе невдахою та відторгнутим; знижена самооцінка та загострене почуття жалості до себе, песимізм стосовно можливості бути позитивно оціненим оточуючими; почуття байдужості до життя, його беззмістовності, низькі очікування стосовно власних успіхів у навчанні, що призводить до ланцюга невдач і замкнутості; підвищена тривожність і сором'язливість; розкриття власних когнітивних здібностей, які дозволяють краще себе пізнати; зростання відчуття волі, яке лякає підлітка; прагнення до самоідентифікації [6; 324].

**Висновки.** Отже, самотність у підлітковому віці – це певний психологічно-соціальний стан ізоляції особистості, відчуження, що супроводжується триво-

жністю, відчуттям непотрібності, депресіями та фрустрацією. Здійснивши аналіз наукової літератури, ми визначили 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.

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 справитись з цією проблемою.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Долгинова О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте. Диссертация / О.Б. Долгинова. – СПб., 1996. – 151 с.

2. Истратова О. Н. Большая книга подросткового психолога / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – [Изд. 3-е.]. – Ростов н/Д, 2010. – 636 с.

3. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М., 1989. – С 252-129; Кон И.С. Психология юношеского возраста / И. С. Кон. – М., 1979. – С 254.

4. Мальшева С.В. Особенности чувства одиночества у подростков / Мальшева С.В., Рождественская О.В. // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 2001. – №3. – С. 63-68.

5. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.

6. Райс Ф. Психология подросткового возраста / Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

7. Рогова Е. Е. Переживание одиночества подростками с разной социальной направленностью / Е. Рогова

// Вопросы психологии. – М., 2007. – №5 – С. 39-46.

8. Салдер Р.А. Від самотності до аномії / Салдер Р.А., Джонсон Т.Б. // Лабіринти самотності. – М., 1989. – С. 16- 17.

9. Симонова Л. Людина поруч / Л. Симонова. – М., 1989. – С. 14.

10. Слободчиков И. М. Социально-педагогическое прогнозирование одиночества как средство предупреждения дезадаптивного поведения подростков: автореф. дисс. на получение науч. степени канд. пед. наук: спец 13.00.01 "Общая педагогика" / Слободчиков Илья Михайлович. – Екатеринбург, 2000. – 159 с.

11. Шваль Ю.М. Самотність: соціально – психологічні проблеми / Ю.М. Шваль, О.В. Данчева. – К., 1991.

12. Ярцев Д.В. Особливості соціалізації сучасного підлітка / Ярцев Д.В. // Питання психології. 1999. – № 6. – С. 55.

13. Gary R. Collins, Christian Conseling: A Comprehensive Guide ( Waco, Tex.: Word, 1980) 72 – 79.

Подано до редакції 30.01.13