

ПОДОЛАННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Мудрак Ігор Аркадійович,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-9003-0435>

У статті проведено теоретичний аналіз проблеми психологічної самотності, проаналізовано особливості самотності у дітей підліткового віку, визначено шляхи подолання стану психологічної самотності в умовах шкільного навчання.

Самотність – це психічний стан людини, який проявляється у відсутності спілкування, ізоляції від інших людей. У підлітковому віці феномен самотності зумовлений дією механізму дорослішання, і, як наслідок, має особливе місце і значення.

Науковці підкреслюють декілька груп чинників, які породжують виникнення стану самотності в підлітковому віці. Перша група – це певні особливості даного вікового періоду. Другу групу чинників складають особистісні особливості підлітка. До третьої групи відносяться чинники, пов'язані з сім'єю підлітка, в тому числі з типом сімейного виховання.

Вивчення особливостей підліткового віку дає підстави стверджувати, що для підлітків характерні суб'єктивне відчуття дорослості, прагнення до самостійності, спілкування з референтною групою. Для підлітків, які переживають самотність, характерна емансипація від батьків, самозаглибленість, усвідомлення своєї унікальності.

Дослідження виникнення підліткової самотності передбачає діагностику характерологічних особливостей людини, самооцінки, самоприпинення, некомунікабельності, особистісних взаємовідносин.

Соціально-психологічними чинниками, які сприяють розвитку самотності у підлітків, є несприятливе сімейне та соціальне оточення, неефективний тип виховання, конфліктності у родині, низька самооцінка.

Діагностика самотності в підлітковому віці – це великий крок до вдосконалення власного світогляду, вміння по-новому поглянути на навколишній світ, відкрити в собі нові сторони та можливості. При пошуку засобів подолання самотності необхідно аналізувати ситуацію, виявляти причини самотності та намагатися пережити цей період. Реалізація корекційної програми допомагає зрозуміти внутрішню сутність самотності та шляхи її подолання в рамках розвитку особистості.

Ключові слова: підлітковий вік, шкільне навчання, самотність, тривожність, самооцінка.

Mudrak Igor. Overcoming the state of psychological loneliness among adolescents in the conditions of schooling

The article provides a theoretical analysis of the problem of psychological loneliness, analyzes the characteristics of loneliness in adolescent children, and identifies ways to overcome the state of psychological loneliness in the conditions of schooling.

Loneliness is a mental state of a person, which manifests itself in the absence of communication, isolation from other people. In adolescence, the phenomenon of loneliness is determined by the action of the mechanism of growing up, and, as a result, has a special place and significance.

Scientists emphasize several groups of factors that give rise to the state of loneliness in adolescence. The first group is certain features of this age period. The second group of factors consists of the adolescent's personal characteristics. The third group includes factors related to the adolescent's family, including the type of family upbringing.

The study of the characteristics of adolescence gives grounds for asserting that teenagers are characterized by a subjective sense of adulthood, a desire for independence, and communication with a reference group. Teenagers experiencing loneliness are characterized by emancipation from their parents, self-absorption, awareness of their uniqueness.

The study of the occurrence of adolescent loneliness involves the diagnosis of a person's characterological features, self-esteem, self-deprecation, incommunicability, personal relationships.

Socio-psychological factors that contribute to the development of loneliness in teenagers are an unfavorable family and social environment, an ineffective type of upbringing, conflicts in the family, low self-esteem.

Diagnosing loneliness in adolescence is a big step towards improving one's worldview, the ability to look at the world around in a new way, to discover new sides and possibilities in oneself. When looking for ways to overcome loneliness, it is necessary to analyze the situation, identify the causes of loneliness and try to survive this period. The implementation of the correctional program helps to understand the inner essence of loneliness and ways to overcome it within the framework of personality development.

Key words: *adolescence, schooling, loneliness, anxiety, self-esteem.*

Постановка проблеми. В сучасному суспільстві самотність стала настільки поширеним явищем, що цілком справедливо вважається однією з глобальних проблем сьогодення. Набуваючи кризового характеру, самотність відображає розлад особистості, панування дисгармонії, страждання, кризу «Я».

Самотність – це одне з тих тонких, «болючих» питань людської душі, яке зачіпає всіх, незалежно від вікового та матеріального статку. Немає людини, яка могла б похвалитися, що ніколи не відчувала на власному досвіді цей особливий, іноді хворобливий, а іноді, навпаки, дуже глибокий і сповнений специфіки внутрішній стан.

Проблема самотності має специфічні риси у кожному віковому періоді. Особливу роль у виникненні самотності в підлітковому віці відіграють типові для цього періоду вікові кризи: криза ідентичності та самооцінки. Значення, зміст та вплив самотності на особистість підлітка суттєво змінюються впродовж розвитку та становлення особистості.

Метою дослідження є теоретико-експериментальне вивчення особливостей психологічної самотності та шляхів її подолання у дітей підліткового віку.

Результати теоретичного дослідження. Проблема самотності змістовно представлена у роботах вітчизняних та зарубіжних вчених. Її досліджували у контексті з'ясування самої сутності поняття самотності, причин її виникнення, характерних виявів і впливу на людей у різні періоди життя, взаємозв'язку суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. Загально-психологічні та соціально-психологічні ідеї щодо вивчення самотності розглядались такими

науковцями, як З. Фрейд, Ф. Фромм, Г. Салліван, О. Зілбург (психодинамічний підхід), К. Роджерс, (гуманістичний підхід), К. Мустакас (екзистенційний підхід), К. Боумен, Д. Рісмен, П. Слейтер (соціологічний підхід), Р. Вейс (інтеракціоністський підхід), Л.Е. Пепло (когнітивний підхід), Д. Перлман, В. Дерлега, С. Маргуліс (інтимний підхід), Ю.М. Швал, О.В. Данчева, Ю.Г. Хорицька, А. Хараш, Г.В. Старшенбаум, Дж.Фландерс, І. Ялом, М. Бубер та ін. [4]

Як стверджують сучасні психологи причинами самотності є: по-перше, емоційна ізоляція – свобода від прихильностей; по-друге – соціальна ізоляція: відчуженість, нудьга, відсутність друзів. Ці два види можуть як виключати один одного, так і взаємодоповнювати. Емоційна ізоляція внутрішня, і вона складніше долається особистістю. Самотність соціальна – це зовнішня самотність: особистості бракує спілкування, визнання, утвердження, але це не дефіцит розуміння, довіри і близькості, як в емоційній ізоляції.

Звертаючи увагу на дослідження підліткової самотності, можна виділити такі погляди науковців. Перший з них – заперечення самого факту наявності підліткової самотності як особливості віку: «Зображення підлітка як самотньої істоти – це романтичне бачення» (Дольто Ф). Романтичне – означає не реальне, а надумане, неіснуюче насправді [2].

Враховуючи погляди, які визначають підліткову самотність як явище соціальне за своєю суттю поверхневе, несерйозне за природою: «Максималізм в оцінці стосунків один з одним і рідними приводить до суб'єктивного відчуття самотності. Відособлення і відчуження в цьому віці не є внутрішніми, особистісними психологічними

процесами, а деякими характеристиками підліткового соціального відношення до життя» [3].

Третя точка зору належить І.С. Кону. Він розглядає самотність підлітка як нормальний стан, властивий підлітковому віку, відзначає серйозність, навіть драматичність цього переживання, наповнення його психологічним сенсом в цьому віці: «Відкриття свого внутрішнього світу дуже важлива, радісна і хвилююча подія, але вона викликає також багато тривожних та драматичних переживань. Разом з усвідомленням своєї унікальності, неповторності, несхожості на інших, приходить відчуття самотності. Юнацьке «Я» ще невизначене, розпливчате, дифузне, воно часто переживається як неспокій або відчуття внутрішньої порожнечі, яку чимось необхідно заповнити. Звідси росте потреба в спілкуванні та одночасно підвищується вибірковість в спілкуванні, потреба в самотності» [3].

Переорієнтація спілкування, що відбувається в підлітковому віці, з батьків і значущих дорослих на ровесників робить проблему взаємин з однолітками актуальною, а іноді дуже хворобливою для підлітків. Окрім потреби в спілкуванні з однолітками, іншою надзвичайно важливою для особистісного розвитку потребою в підлітковому віці стає потреба в усамітненні.

Науковці підкреслюють декілька груп чинників, які породжують виникнення стану самотності в підлітковому віці.

Перша група. Це певні особливості даного вікового періоду. Перш за все, розвиток рефлексії, який породжує потребу підлітка пізнати себе як особу, зрозуміти себе на рівні власних вимог до самого себе. В той же час підліткові важко реалізувати цю потребу через недостатній розвиток навиків самоспостереження та самоаналізу [3].

Другу групу чинників складають особистісні особливості підлітка: сором'язливість, занижена самооцінка, завищені вимоги до себе або інших. Виділяються і соціальні чинники, що приводять до самотності: неприйняття підлітка групою однолітків (соціальне відторгнення), припинення дружніх взаємовідносин або відсутність спілкування з друзями, що може бути наслідком як особистісних особливостей підлітка, так і результатом впливу ситуа-

тивних причин: переїзд на нове місце проживання, зміна школи, втрата близької людини [5].

У третю групу відносяться чинники, пов'язані з сім'єю підлітка, в тому числі з типом сімейного виховання. Дисгармонійні взаємини в сім'ї (часті конфлікти, низька культура спілкування, відсутність поваги та довіри між членами сім'ї) формують уявлення про міжособисті стосунки як непередбачувані та небезпечні, яких краще уникати. Відсутність емоційної близькості між дитиною та батьками (емоційне відторгнення), нестача батьківської уваги і турботи про дитину не дають позитивного досвіду спілкування та заважають нормальному розвитку комунікативних навиків. Разом з тим надмірна турбота і підвищена увага (гіперопіка), характерні для виховання дитини за типом «кумир сім'ї», сприяють розвитку егоцентризму, високій вимогливості до оточуючих в поєднанні з низьким контролем власної поведінки. Як правило, підліток, якому притаманні такі риси, відштовхується однолітками [5].

Процес виникнення самотності у підлітковому віці можна поділити на наступні етапи:

1. суспільство впливає на підлітка, примушуючи вести себе, у відповідності з соціальними нормами, обмежуючи свободу дій певними правилами;

2. виникає протиріччя між поглядами у відносинах з іншими людьми, що веде до втрати суті існування;

3. особистість стає самотньою, коли подолавши бар'єри на шляху до власного «Я», виникають сумніви у встановленні контактів з навколишнім оточенням.

Дослідження виникнення підліткової самотності передбачає діагностику таких чинників: характерологічні особливості людини, такі як сором'язливість, некоммунікбельність, скритність; н и з ь к а самооцінка, самоприниження; небажання людини опинитись в такій ситуації міжособистісного спілкування, при якій вона піддається ризику отримати відмову у встановленні необхідних для неї взаємовідносин, відчуті зніяковілість і розчарування; соціальні причини: розрив особистісних взаємовідносин [2].

Заклад освіти сприяє структуризації діяльності підлітка, підтримуючи про-

яви соціальної взаємодії. В підлітковому віці потрібно звернути увагу на вміння та навички, набуті у дитинстві за встановленими правилами та нормами, які ускладнюють самостійне вирішення життєвих проблем. Хоча заклад освіти не завжди є тим середовищем, де підліток зміг би навчитися вирішувати свої особисті проблеми та ефективно взаємодіяти з соціумом, все ж навчальний заклад впливає на формування особистості та її поведінкову діяльність[1].

Соціально-психологічними чинниками, котрі створюють сприятливі умови для розвитку самотності у підлітка, являються несприятливе сімейне та соціальне оточення, неефективний тип виховання, конфліктності у родині, низька самооцінка.

Виявивши причини самотності особистості та шукаючи засоби її подолання необхідно аналізувати ситуацію, виявити причини самотності, щоб перебороти їх в майбутньому та намагатися пережити цей період [4]. Для подолання самотності підлітками під час навчання можна використати такі засоби: відволікання за допомогою розумової діяльності (перегляд ТБ, книги, прослуховування музики), заняття наполегливою працею, щоб досягти в ній успіху, виконання домашніх справ, заняття спортом, творчістю з метою усунення негативних емоцій, шопінг з метою зміни свого імідж, пошук нових знайомств, аналіз причин своєї самотності, прогулянка на свіжому повітрі, виїзд на природу, звернення до психолога або психотерапевта для подолання проблеми.

Аналіз результатів дослідження.

Дослідження підліткової самотності проводилось на базі Луцького ліцею № 15. Вибірка становила 50 учнів 11 класів.

Дослідження проводилось в три етапи. Перший етап роботи полягав у проведенні констатувального експерименту, другий – у проведенні формувального експерименту, на третьому етапі – провели контрольний зріз для виявлення ефективності впровадження корекційної програми.

У процесі проведення констатувального та формувального експерименту використовувались такі психологічні методики: методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела, М. Фергюсона); методика «Ставлення до само-

тності», яка являє собою фрагмент тесту А.Е. Лічко «Виявлення акцентуації характеру у підлітків (ПДО)», тест «Самооцінка»; методика виявлення рівня тривожності у підлітків та опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ) на виявлення тривожності.

Отримані результати дають можливість констатувати аспекти психологічної самотності у підлітків в умовах шкільного навчання.

Так, результати, отримані в процесі проходження методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела, М. Фергюсона), свідчать про те, що з 25 учнів 11-А класу: 32% проявляють низький ступінь суб'єктивного відчуття самотності, 48% – середній, 20% – високий рівень відчуття самотності. Відносно, учнів 11-Б класу, то обставини прояву самотності дещо відрізняються, а саме: 80% підлітків мають середній рівень відчуття самотності, 16% – низький рівень та 4% – високий рівень самотності.

Аналізуючи результати, які були отримані в ході дослідження за методикою «Схильність до самотності» А.Е. Лічко, ми можемо говорити про те, що дані двох класів майже тотожні – 60-64% усіх підлітків схильні до самотності, а 36-40% – несхильні проявляти відчуття самотності.

За результатами проведеної методики «Самооцінка» 56% учнів 11-А класу притаманний низький рівень самооцінки, а у 11-Б класі – 32% учнів. Це свідчить про те, що низький рівень самооцінки вказує на невпевненість у собі, боязнь, відсутність прагнень, неможливість реалізувати свої здібності. Підлітки не ставлять перед собою мети, яку важко досягти, обмежуються вирішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе. 40% учнів 11-А класу та 64% учнів 11-Б класу властивий середній рівень самооцінки. Це вказує на те, що підлітки правильно співвідносять свої можливості і досягнення, досить критично ставляться до себе, прагнуть реально дивитись на свої невдачі та успіхи, намагаються ставити перед собою досяжні цілі. До оцінки досягнутого підходять не лише із своїми мірками, але й намагаються передбачити, як до цього ставляться інші люди, товариші, однокласники, близькі. Високі показники самооцінки діагностовані у 4% підлітків 11-А

класу та 2% учнів – 11-Б класу. Це вказує на те, що підлітки з високою самооцінкою виявляють неправильне уявлення про себе, ідеалізують образ власної особистості та можливостей, своєї цінності для оточуючих. Підлітки ігнорують невдачі заради збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків та справ. Відбувається емоційне відторгнення усього, що порушує уявлення про себе. Неуспіх є наслідком підступу або несприятливих обставин.

Проведена діагностика виявлення рівня тривожності у підлітків за шкалам: шкільна, самооціночна та міжособистісна тривожність, показала, що 40 та 32% учнів 11-А та 11-Б класів відповідно мають рівень норми відносно шкільної тривожності, 44 та 48% – дещо підвищений рівень і 16 та 20 % – високий рівень тривожності, який у більшості викликає сильним хвилюванням, яке стосується негативних оцінок, насиченістю інформації у зв'язку з майбутніми екзаменами. Самооціночна тривожність учнів показала, що 52 та 72% мають рівень норми, 40 та 20% – проявляють дещо підвищену тривожність відносно норми і 8% у кожному з класів – високий рівень, який спричинений переживаннями, які стосуються оцінювання власної особистості. Діагностика міжособистісної тривожності показала 40 та 48% респондентам притаманна норма, 52 та 36% – дещо підвищений рівень, 8 та 16 % – високий рівень.

Методика Спілбергера-Ханіна (СХ) на виявлення тривожності дає можливість визначити рівень реактивної та особистісної тривожності у підлітків. Отримані результати діагностики реактивної тривожності дають можливість стверджувати, що 68 та 36% підлітків 11-А та 11-Б класів властивий високий рівень, 32 та 64% – середній рівень, діагностика особистісної тривожності виявила, що 64 та 68% учнів проявляють високий рівень тривожності, 36 та 32% – середній рівень тривожності.

Враховуючи отримані результати, нами була розроблена корекційна програма подолання стану самотності під назвою «Долаємо самотність разом», яка розрахована на дітей підліткового віку.

Мета тренінгу – розвиток уміння правильно жити на самоті, не відчувати себе

відчуженим; навчити підлітків вмінню співпрацювати, взаємодіяти один з одним та пошук шляхів подолання самотності.

Основні завдання тренінгу:

1. Дати визначення самотності, показати різницю між самотністю і самотою.

2. Пізнати особистісні ефекти самотності, його вплив на самооцінку, депресію, страхи.

3. Подолання самотності. Нові стратегії та сенс життя. Підвищення рівня самосвідомості та самоповаги.

Для перевірки ефективності впровадження психокорекційної програми, була проведена повторна діагностика стану психологічної самотності підлітків. Дані практичного рівня аналізу обраховані за допомогою парного критерію Т-Уїлкоксона, який базується на ранжуванні абсолютних величин різності між двома рядами вибірових значень у першому та другому експерименті. Метод рангової кореляції показав, що результати повторного дослідження змінилися в позитивну сторону. Таким чином, не зменшуючи значимості особистісних якостей при переживанні підлітками самотності, ми можемо стверджувати, що проблема підліткової самотності пов'язана насамперед з проблемами самооцінки та тривожності.

Висновки дослідження. Дослідження особливостей підліткового віку дає підстави констатувати, що для цього вікового періоду є характерними: суб'єктивне відчуття дорослості, прагнення до автономії, спілкування з референтною групою. Підлітки відрізняються чутливістю, вразливістю та потребою у близькій людині, якій можна довіряти.

Для підлітків, які відчувають стан самотності, характерна емансипація від батьків, самозаглиблення, усвідомлення своєї унікальності. У зв'язку з цим виникають конфлікти з дорослими, напруженість, бажання знайти товариша, якому можна довіряти.

Діагностика самотності в підлітковому віці – це великий крок до покращення власного світобачення, здатності по-новому подивитись на оточуючий світ, відкриття у собі нових сторін і можливості.

У процесі подолання проблеми психологічної самотності, робота фіхівців з підлітками повинна бути направлена не стільки

на перегляд навичок спілкування, тренування експресивно-мовних вмінь, скільки на корекцію відношення один до одного, яке пов'язане з самооцінкою, переборенням внутрішніх конфліктів та активацією самосвідомості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дячок О.В. Дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітками за умов освітньої соціалізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету Серія Психологічні науки*. 2020. Випуск 4. С. 48-56.
2. Железнякова Ю.В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 19. С. 67-74.
3. Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 1–2. С. 66-68.
4. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості : монографія. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
5. Мушкевич М.І. Самотність: психологічні процеси та наслідки. *Психологічні студії*. 2022. № 2. С. 29-32.

REFERENCES:

1. Diachok O. V. (2020). Doslidzhennya psykhologichnykh osoblyvostey perezhyvannya samotnosti pidlitkamy za umov osvith'oyi sotsializatsiyi [The research of psychological features of teenager's loneliness in conditions of educational socialization]. *Khersons'koho derzhavnoho universytetu Seriya Psykhologichni nauky – Scientific Bulletin of KSU Series Psychological Sciences, 4*, 48-56 [in Ukrainian].
2. Zheleznyakova Y.V. (2013). Samotnist' u pidlitkovomu vitsi yak sotsial'no-psykhologichna problema [Loneliness in adolescence as a socio-psychological problem]. *Visnyk Dnipropetrovs'koho universytetu. Seriya : Pedagogika i psykhologiya – Bulletin of Dnipropetrovsk University. Series: Pedagogy and psychology, 19*, 67-74 [in Ukrainian].
3. Myronets M.G. (2013). Psykhologichni osoblyvosti perezhyvannya samotnosti v pidlitkovomu vitsi [Psychological features of experiencing loneliness in adolescence]. *Nauka i osvita – Science and education, 1-2*, 66-68 [in Ukrainian].
4. Movchan M. M. (2009). Samotnist' yak fenomen buttya osobystosti [Loneliness as a phenomenon of being an individual]. Poltava: RVV PUSKU [in Ukrainian].
5. Mushkevych M. I. (2022). Samotnist': psykhologichni protsesy ta naslidky [Loneliness: psychological causes and consequences]. *Psykhologichni studiyi – Psychological Studies, 2*, 29-32 [in Ukrainian].