

УДК 159. 316.6

О. Ю. Дмитренко

*Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського*

## **ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ**

**Досліджено теоретичні аспекти феномена самотності. Проаналізовано особливості переживання самотності у підлітковому віці. Представлено емпіричне дослідження взаємозв'язку відчуття самотності з індивідуально-психологічними характеристиками підлітків.**

*Ключові слова:* підлітковий вік, особливості спілкування, індивідуально-психологічні особливості, самотність.

**Исследованы теоретические аспекты феномена одиночества. Проанализированы особенности переживания одиночества в подростковом возрасте. Представлено эмпирическое исследование взаимосвязи чувства одиночества с индивидуально-психологическими характеристиками подростков.**

*Ключевые слова:* подростковый возраст, особенности общения, индивидуально-психологические особенности, одиночество.

**The paper deals with theoretical study of phenomenon of loneliness. The psychological features of teenagers' loneliness experiencing are analyzed. The results of empiric research of interrelation feeling of loneliness with individual-psychological characteristics are presented.**

*Key words:* teenagers, individually-psychological peculiarity, loneliness.

Самотність належить до тих понять і категорій, реальний життєвий зміст яких, здавалося б, чітко зрозумілий кожному, але подібна чіткість оманна, оскільки ховає складний зміст [3, с. 7].

Самотність – це явище багатопланове. Це і психологічний стан людини, її переживання, емоції, почуття, а також характеристика міжособистісних стосунків. М. Міцеллі, Б. Мораллі, Л. Пепло розглядають самотність у тісному взаємозв'язку із самооцінкою, К. Роджерс – як відчуження особистості від власних почуттів [2, с. 46]. Багато психологів, які займаються цією проблемою (Я. Л. Коломинський, І. С. Кон, Л. Симеонова, Ф. Фромм-Рейхман), розглядають самотність як порушення сітки міжособистісних стосунків. Р. Вейс розглядає самотність як нестачу приятельських відносин [1, с. 41]. Ф. Фромм-Рейхман зазначає, що прагнення до взаємної близькості зберігається у людини з дитинства і протягом усього життя. І немає жодної людини, котра не боялась би його втратити [1, с. 56].

Досліджуючи причини самотності у підлітковому віці, Ф. Райс приходять до висновку, що основними серед них є: почуття відчуженості від батьків (або нестача позитивної батьківської участі в житті дитини); неповні сім'ї; маргінальний статус (змішання ролей) підлітка в суспільстві; надлишкове очікування уваги до своєї персони; підвищення бажання виділитись, яке призводить до того, що підліток відчуває себе невдахою та відторгнутим; занижена самооцінка та загострене почуття жалості до себе, песимізм стосовно можливості бути позитивно оціненим оточуючими; почуття байдужості до життя, його беззмістовність, 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 [3, с. 213].

Відчуття самотності здатне підсилюватись і послаблюватись залежно від динамічних змін в індивідуально-психологічних особливостей людини. Важливо зазначити, що ця проблема дуже гостро постає саме в підлітковому віці, найскладнішому періоді формування особистості.

У підлітковому віці значна частина дітей зіштовхується з подібними проблемами. Підлітковий вік – це час інтенсивного формування поглядів, ідеалів, системи ціннісних уявлень, на які справляють вплив багато факторів. Особливого значення набуває вплив цінностей осіб, референтних для підлітка. Суперечливе становище підлітка виражається зовні в дисгармонії у важливих системах стосунків (батьки, вчителі, ровесники, ставлення до себе). Відбувається складна внутрішня робота – трансформація «Я-концепції», пошук внутрішнього стрижня, навколо якого можна було б інтегрувати вимоги, які висуває світ дорослих.

Саме тому переживання самотності часто є причиною звернення підлітка за психологічною допомогою, саме з цим пов'язана необхідність визначити адекватні форми роботи з такими підлітками, а це можливо за умови співвідношення даного явища з індивідуально-психологічними особливостями підлітків. Це важливо, оскільки самотність самими підлітками трактується як одна з найважливіших проблем.

Слід зазначити, що численні дослідження підліткового віку самотність розглядаються як особливість цього періоду, як феномен, пов'язаний зі змінами, що відбуваються в особистості підлітка. Однак лише невелика частина робіт розглядала самотність як спеціальний предмет дослідження. Відповідно, можемо сказати про певну обмеженість досліджень на фоні актуальності даної проблеми.

**Постановка проблеми.** У сучасному українському суспільстві проблема самотності набула значної гостроти. Самотність – тяжке емоційне переживання, пов'язане з руйнацією глибинних очікувань особистості, що є важливою складовою людського буття. Переживання самотності саме в підлітковому віці в наш час є дуже важливою для суспільства проблемою, на що ми і звернули увагу в нашій статті.

**Метою** даної статті було проаналізувати феномен самотності в підлітковому віці та визначити індивідуально-психологічні характеристики особистості, що можуть його зумовлювати.

**Методи вирішення проблеми.** У нашому дослідженні, проведеному за двома методиками: визначення самотності та особливостей індивідуально-психологічних характеристик, взяли участь 50 школярів 7-х, 8-х класів, віком від 12 до 14 років, з них 19 дівчат і 31 хлопець.

З метою отримання інформації про характер переживання самотності підлітка ми використали методику діагностики рівня суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела і М. Фергюсона. Підліткам було роздано тестові бланки, де треба було вибрати одну з трьох відповідей за 20 твердженнями. Перед початком проведення дослідження учасників було проінструктовано.

На другому етапі було проведено дослідження за методикою багатфакторного дослідження особистості Р. Кеттелла, оскільки самотність сприймається як гостре суб'єктивне, індивідуальне і часто унікальне переживання.

Опитувальник Р. Кеттелла є найбільш популярним засобом експрес-діагностики особистості. Він використовується у всіх ситуаціях, коли необхідні дані про індивідуально-психологічні особливості людини. Під час дослідження ми використали С-скорочений варіант опитувальника, який використовується в умовах дефіциту часу. Він містить 105 питань.

Методика багатфакторного дослідження особистості за Р. Кеттелом включає в себе 16 факторів, за якими респондент міг набрати певну кількість балів: Фактор А інтерпретується як «замкнутість – комунікативність», Фактор В – інте-

лект, Фактор С – «емоційна нестійкість – емоційна стійкість», Фактор Е – «підлеглість – домінування», Фактор F – «стриманість – експресивність», Фактор G – «підвладність почуттям – висока нормативність поведінки», Фактор Н – «боязкість – сміливість», Фактор І – «твердість – чутливість», Фактор L – «довірливість – підозрілість», Фактор М – «практичність – розвинена уява», Фактор N – «прямолинійність – дипломатичність», Фактор О – «впевненість у собі – тривожність», Фактор Q1 – «консерватизм – радикалізм», Фактор Q2 – «конформізм – нонконформізм», Фактор Q3 – «Низький самоконтроль – високий самоконтроль», Фактор Q4 – «розслабленість – напруженість», Фактор MP – «Адекватність самооцінки».

На основі якісного і кількісного аналізу змісту особистісних факторів і їх взаємозв'язку можуть бути виділені такі блоки факторів:

1. Інтелектуальні особливості: фактори В, М, Q1.
2. Емоційно-вольові особливості: фактори С, G, I, O, Q3, Q4.
3. Комунікативні властивості і особливості міжособистісної взаємодії: фактори А, Н, F, E, Q2, N, L.

Усі бали були оброблені за t-критерієм Стьюдента і кореляційним критерієм Пірсона, який дозволяє виявити статистично значущі зв'язки на п'ятивідсотковому рівні між досліджуваними явищами.

Тестування за методиками проводилося в груповій формі після першого уроку в класній кімнаті. У дослідженні взяли участь учні 7-А, 7-Б, 8-го класів ЗОШ № 11 м. Дніпропетровська в кількості 50 осіб. Середній вік складає 12–13 років. Дослідження проводилося у денний час у спокійній обстановці.

**Результати дослідження.** На початку дослідження було отримано результати кореляційних зв'язків між досліджуваним рівнем переживання самотності та індивідуально-психологічними характеристиками підлітків, представлені у таблиці.

За методикою на визначення суб'єктивного переживання самотності ми отримали такі дані. Так, серед школярів 12 % респондентів мають високий рівень самотності, 26 % школярів мають середній рівень самотності, відповідно 62 % підлітків характеризуються низьким рівнем самотності.

Кореляційні зв'язки між досліджуваним рівнем самотності і індивідуально-психологічними характеристиками підлітків подані у табл. 1.

Згідно з отриманими даними існує позитивний кореляційний зв'язок між рівнем переживання самотності та такими індивідуально-психологічними характеристиками підлітків: 1) замкнутість – комунікативність ( $r = -0,57$ , при  $p < 0,05$ ) – підлітки, які мають більш високий рівень самотності є більш замкнутими; 2) емоційна нестійкість – емоційна стійкість ( $r = -0,48$ , при  $p < 0,05$ ) – підлітки, у яких більш високий рівень самотності, мають характеризуються емоційною нестійкістю; 3) боязкість – сміливість ( $r = -0,47$ , при  $p < 0,05$ ) – підлітки з високим рівнем самотності мають високий рівень боязкості; 4) твердість – чутливість ( $r = 0,3$ , при  $p < 0,05$ ) – підлітки, які мають високий рівень самотності є більш чутливими, тля них не характерна твердість; 5) конформізм – нонконформізм ( $r = 0,29$ , при  $p < 0,05$ ) – підлітки з високим рівнем самотності характеризуються незалежністю у власних діях і судженнях; 6) розслабленість – напруженість ( $r = -,53$ , при  $p < 0,05$ ) – підлітки, які мають високий рівень самотності більш напружені.

*Інтерпретація результатів дослідження.* У результаті кореляційного аналізу ми побачили, що рівень самотності не залежить від адекватності самооцінки у школярів. Спираючись на те, що підлітки у зв'язку з переживанням психологічної кризи постійно намагаються завищити свої можливості, не можуть об'єктивно оцінити власну самооцінку, можемо зробити висновок, що рівень самооцінки не відіграє значної ролі в процесі переживання самотності.

Таблиця 1

**Кореляційний зв'язок між рівнем самотності  
та індивідуально-психологічними характеристиками підлітків**

Фактори	г	р
Фактор МР «адекватність самооцінки»	-,2205	р = ,124
Фактор А «замкнутість – комунікативність»	-,5738	р = ,000
Фактор В «інтелект»	,1136	р = ,432
<b>Фактор С «емоційна нестійкість – емоційна стійкість»</b>	<b>-,4786</b>	<b>р = ,000</b>
Фактор Е «підлеглість – домінування»	,0135	р = ,926
Фактор F «стриманість – експресивність»	-,0907	р = ,531
Фактор G «підвладність почуттям – висока нормативність поведінки»	,0505	р = ,728
<b>Фактор Н «боязкість – сміливість»</b>	<b>-,4749</b>	<b>р = ,000</b>
<b>Фактор І «твердість – чутливість»</b>	<b>,3073</b>	<b>р = ,030</b>
Фактор L «довірливість – підозрілість»	,0699	р = ,629
Фактор М «практичність – розвинена уява»	,2370	р = ,097
Фактор N «прямолинійність – дипломатичність»	,0728	р = ,616
Фактор О «впевненість в собі – тривожність»	,1942	р = ,177
Фактор Q1 «консерватизм – радикалізм»	,0555	р = ,702
<b>Фактор Q2 «конформізм – нонконформізм»</b>	<b>,2939</b>	<b>р = ,038</b>
Фактор Q3 «низький самоконтроль – високий самоконтроль»	-,0081	р = ,956
<b>Фактор Q4 «розслабленість – напруженість»</b>	<b>,5336</b>	<b>р = ,000</b>

У результаті дослідження ми встановили, що існує залежність самотності від високого рівня замкнутості серед школярів. Слід зазначити, що підлітки, які думають про самотність як про слабкість часто зіштовхуються з такими проблемами: великі труднощі у взятті на себе відповідальності, у самоствердженні, у представленні себе в компаніях, розмовах по телефону та на вечірках. Труднощі в саморозкритті та в спілкуванні з іншими людьми. Тенденція очікування того, що його відштовхнуть.

Наше дослідження доводить, що самотність не залежить від рівня інтелекту школярів. Це можна пояснити тим, що у шкільному житті саме підлітків і юнаків процес навчання не впливає на статус дітей у колективі, на їх соціальні стосунки. Іноді чим вищі успіхи у навчанні дитини, тим менше вона відчуває підтримку, прихильність інших. Дитина з високим рівнем інтелекту в більшій мірі схильна до почуття відчуженості, оскільки дітей з середніми та низькими успіхами у навчання набагато більше у кожному колективі. Вони утворюють окрему групу спілкування, де немає місця «інтелектуалам».

У результаті аналізу ми бачимо, що існує залежність між переживанням самотності і низьким рівнем емоційної стійкості. Це можна пояснити тим, що схильність до чуттєвості, швидка стомлюваність, низька протидія стресам, швидка зміна інтересів, висока стомлюваність, дратівливість стають передумовою виникнення у людини такого психологічного стану, як самотність. Можливо також, що емоційна стійкість у житті школярів відіграють велику роль, а емоційна нестійкість обумовлює переживання і виникнення стану самотності. Як ми знаємо, рівень емоційної стійкості пов'язаний з типом нервової системи людини. Таким чином можемо сказати, що тип нервової системи вірогідно впливає на рівень переживання самотності.

Результати кореляційного аналізу показали, що не існує вагової залежності між рівнем самотності та рівнем підлеглості – домінування.

За результатами кореляційного аналізу ми бачимо, що рівень переживання самотності не залежить від рівня експресивності. Це пояснюється тим, що у всіх підлітків життя є обов'язково емоційно забарвленим, і всі вони проявляють високу динамічність спілкування, що відіграє важливу роль у їхньому житті і відповідно не допускає виникнення такого переживання, як самотність.

Результати кореляційного аналізу показали, що залежність самотності від рівня підвладності почуттям у підлітків не простежується. Це можна пояснити пристосованістю підлітків до шкільних норм і правил. Регулярне виконання шкільного розпорядку життя та навчання не викликає у дітей почуття обмеження власних прав та свобод, чим сумлінніше учні дотримуються правил шкільного життя, тим вищий їхній статус в очах педагогів і товаришів. Така ж ситуація простежується і в юнацькому віці.

За результатами кореляційного аналізу ми визначили, що існує яскрава залежність у школярів між високим рівнем самотності та високим рівнем боязкості ( $r = -0,48$  при  $p < 0,05$ ). Можливо це спричинено тим, що, відчуючи певний страх, боязнь перед зовнішнім оточенням, суспільством, діти почувають себе невпевнено, тривожно, самотньо. Підлітки з такими емоціями не проявляють соціальної активності, їм важко мати дружні взаємини з оточуючими, а тим паче з незнайомими людьми.

У результаті дослідження підтвердилось існування залежності між високим рівнем переживання самотності та високим рівнем чутливості підлітків. У школярів коефіцієнт кореляції становить 0,3 при  $p < 0,05$ . Обґрунтуємо це тим фактом, що чутливі люди схильні до залежності від інших, вони схильні мати людину, яка б за них піклувалася, у них повністю відсутня автономія у діях, поведінці, принципах. Такі люди найбільш схильні відчувати високий рівень самотності, коли втрачають близьку людину або коли її не мають. Вони можуть сильно душевно переживати навіть тимчасову фізичну самотність.

Результати кореляційного аналізу показали, що залежність самотності від рівня довірливості-підозрілості не існує у підлітковому віці.

За результатами кореляційного аналізу не підтвердилася залежність самотності від індивідуально-психологічної характеристики практичність – розвинена уява.

Також ми бачимо, що не існує високого рівня залежності самотності від рівня прямолінійності серед школярів. Така тенденція може бути пояснена тим, що молоді люди нині дозволяють виявляти свої погляди прямолінійно, не вкладаючи їх у певні обмежені рамки. Через це у ранньому віці немає передумов виникнення недосказаності, сучасна молодь зробить все можливе, щоб її почули.

У результаті кореляційного аналізу ми не побачили чіткої залежності самотності від упевненості в собі – тривожності. Підлітки мають коефіцієнт кореляції 0,19 при  $p < 0,05$ .

Дослідження показало, що рівень кореляції між самоністю і показником консерватизму недостатній, щоб стверджувати про наявність відповідної залежності. Такий зв'язок можна пояснити відсутністю страхом перед змінами, тривоги за своє майбутнє після цих змін. Як правило, малодь завжди відчуває потяг до експериментів, нової інформації, адекватно ставитися до нових ідей. Така активність і оптимістична налаштованість виключає ймовірність виникнення самотності.

Результати кореляційного аналізу показують, що існує високий ступінь залежності між рівнем самотності і високим рівнем конформізму серед представників підліткового віку. Це можна пояснити, що сучасні підлітки надають перевагу власним рішенням, поглядам, вони незалежні та мають власну думку. Вони не по-



требують підтримки чи схвалення інших, вони просто самотійно йдуть до своєї мети. У цей період вони можуть відчувати самотність, але не страждати від неї.

Ми побачили, що залежності самотності від рівня самоконтролю у підлітків не існує.

За результатами дослідження ми виявили, що існує чіткий кореляційний зв'язок між самотністю та високим рівнем напруженості у підлітків ( $r = 0,53$  при  $p < 0,05$ ). Обґрунтуємо це тим фактом, що сам підлітковий вік трактується як кризовий. У цей час для дітей характерним є підвищений рівень стурбованості, тривожності, збудженості, хвилювання. А активне незадоволення власних потреб може спровокувати скритність у поведінці, переключення на свій внутрішній світ, обмеження соціальних контактів з метою уникнення стресових ситуацій, і, врешті-решт, гостре відчуття самотності.

**Висновки.** Отже, в результаті проведеного дослідження зв'язку рівня переживання самотності та індивідуально-психологічних характеристик підлітків ми побачили, що самотність пов'язана не з усіма рисами характеру респондентів. Групуючи досліджувані характеристики в блоки, можемо зробити висновок, що у підлітків у зв'язку з переживанням самотності домінуючими виступають риси характеру, що входять до блоку «емоційно-вольові особливості» людини – це фактор емоційна нестійкість – емоційна стійкість, твердість – чутливість, розслабленість – напруженість.

Також наше дослідження виявило, що в значній мірі самотність у підлітків залежить від комунікативних особливостей та міжособистісної взаємодії з оточуючими. До цього блоку входять такі фактори, як замкнутість – комунікативність, боязкість – сміливість, конформізм – нонконформізм. Саме за цими факторами коефіцієнт кореляції виявився  $>0,5$ .

Емпіричне дослідження показало, що у підлітковому віці не простежується залежності між рівнем самотності та блоком, що характеризує інтелектуальні особливості людини: інтелект, практичність – розвинена уява, консерватизм – радикалізм.

Перспективи подальших пошуків у напрямі дослідження не викликають сумнівів. Результати даного дослідження є значимими і важливими для розуміння підлітків, їх можна вдосконалювати і надалі. Також феномен самотності є досить багатогранним і вимагає подальшого дослідження, в перспективі можна виявляти різноманітні взаємозв'язки почуття самотності з іншими психологічними характеристиками.

### Бібліографічні посилання

1. **Бандура А. С.** Подростковая агрессивность. Изучение влияния воспитания в семейных отношениях / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М. : Прогресс, 1999. – 218 с.
2. **Кулагіна Л.** Моральний вибір підлітка / Л. Кулагіна // Шкільний світ. – 2001. – № 5. – С. 65–71.
3. **Покровский Н. Е.** Человек, одиночество, гуманизм / Н. Е. Покровский // Лабиринты одиночества : пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – 624 с.
4. **Райгородский Д. Я.** Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.

*Надійшла до редколегії 20.03.2012 р.*