

УДК.159.922.8

Печенюк І.

Психологічні детермінанти самотності в підлітковому віці

Анотація. Стаття присвячена проблемі самотності в підлітковому віці. Визначено та проаналізовано деякі психологічні детермінанти самотності. Представлено результати діагностичного експерименту що засвідчують зв'язок між тривожністю, самооцінкою та переживанням самотності в підлітковому віці.

Ключові слова: самотність, самооцінка, тривожність, спілкування, автономія, ізоляція.

Анотация. Статья посвящается проблеме одиночества в подростковом возрасте. Определены и проанализированы некоторые психологические детерминанты одиночества. Представлены результаты диагностического эксперимента, которые выявляют связь между тревожностью, самооценкой и одиночеством в подростковом возрасте.

Ключевые слова: одиночество, самооценка, тревожность, общение, автономия, изоляция.

Annotation. The article is devoted to the problem of solitude in adolescence. Some psychological determinants of loneliness are identified and analyzed. The results of the diagnostic experiment confirming the connection between anxiety, self-esteem and experience of loneliness in adolescence are presented.

Key words: loneliness, self-esteem, anxiety, communication, autonomy, isolation.

Постановка проблеми. В умовах сучасного інформаційного суспільства, шаленого ритму життя, глобальної урбанізації проблема зменшення глибини та якості «справжнього» спілкування постає особливо гостро. Переживання самотності, що виникає внаслідок редуції міжособистісних стосунків, стає причиною низької соціалізованості індивіда, появи депресій, соціофобій та девіацій. Особливого значення дана проблема набула в підлітковому віці, коли, з одного боку, інтимно-особистісне спілкування має пріоритетне значення для розвитку особистості, а з іншого, виникає необхідність усамітнення для реалізації процесів самосвідомості. В межах підліткового віку самотність виступає як діалектичний феномен, який відображає складну інтеграцію афіліації та ізоляції. На думку Г.Р. Шагивалеєвої, самотність розглядається як обов'язкова умова становлення аутоідентичності особистості, формування її суб'єктності та індивідуалізації, але водночас, виступає як психологічний механізм її кооперації та соціалізації [1].

Аналіз досліджень. Проблема самотності виступає полінауковим феноменом. Дослідженням різних її аспектів займаються філософи, соціологи, педагоги та психологи. В психологічній науці проблема самотності знайшла своє відображення в працях А. Адлера, Г.Зілбурга, Г.Саллівана, К.Роджерса, К.Боумана, Д.Рісмана, Ф.Слейтера, Р.Вейса, У.Садлера, Т.Джонса, Д.Рассела, М.Фергюсона, Ф.Фромм-Рейхман, Т. Титаренко, Л. Варави, Г. Колеснікова, С.

Корчагіної, С. Куртиян, Ю. Швалба та ін. На думку науковців, самотність розглядається як соціально-психологічне явище, емоційний стан, спосіб життя, психотип особистості, що пов'язані з реальною або уявною відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми, або зі страхом їх втрати [2; 4; 7; 11]. Підліткова самотність є предметом наукового аналізу в дослідженнях О. Долгіної, І. Кона, М. Писаревської, Г. Шагивалєєвої, О. Соколової, С. Малишева, А. Єліна, Н. Першиної, К. Мустака та ін. [1; 6; 8; 11; 12]. Але, незважаючи на достатню кількість наукових наробок в даному напрямку, проблема самотності підлітка не залишає своєї актуальності і потребує більш детального та системного аналізу.

Мета статті: визначити психологічну модель самотності в підлітковому віці, виявити основні психологічні детермінанти феномену. Емпірично і статистично довести існування кореляційних залежностей між рівнем тривожності, самооцінки і самотністю

Виклад основного матеріалу. На думку І.С. Кона, підлітковий вік характеризується відчуженням від світу дорослих, бажанням незалежності від них, прагненням відстоювати власну незалежність і права [6]. Проте в цих складних особистісних прагненнях, підлітка спіткає маса труднощів і невдач. Виникають розчарування, внутрішні протиріччя і як наслідок, відчуття нікчемності, непотрібності і самотності. Як зазначає В.С. Мухіна, самотність займає важливе місце в структурі особистості підлітків, і відображає загальну тенденцію віку. Вона може виявитись як конструктивний механізм самореалізації, так і деструктивна умова особистісних деформацій [8].

Підліткову самотність кваліфіковано як потенційно позитивну, коли підліток починає розуміти або інтуїтивно вгадує значиму позитивну роль самотності в становленні своєї особистості. Активність підлітка по відношенню до самотності носить конструктивний, глибоко вмотивований характер. До такого вибору спонукають інтереси, вподобання і потреби, властиві даному віку: потреба в самопізнанні і самодослідженні. Однак підлітку може бракувати внутрішніх ресурсів для повного використання позитивного потенціалу самотності, а мотиви його вибору можуть бути помилковими. В такому випадку самотність супроводжується певними типовими симптомами: пригніченість, дефіцит умінь і навичок спілкування, злість, сум, гіпертрофоване відчуття жалю до себе, безпорадність, ізоляція внутрішня спустошеність тощо [6; 8].

Переорієнтація стосунків із дорослих на однолітків є аксіоматичним положенням психологічної науки. Спілкування, яке стає інтимно-особистісним, виступає провідною діяльністю віку і припускає відкритість і глибинність у стосунках, тісний «Я-Ти» контакт. Теоретично інтимно-особистісне спілкування запобігає самотності, оскільки сприяє глибокій емоційній прив'язаності з іншими, Але з іншого боку, хронічний дефіцит близького, довірливого спілкування із значущими людьми викликає почуття ізольованості, непотрібності та самотності.

В підлітковому віці перед особистістю постає задача першого соціального усвідомлення себе і свого місця у світі. Вирішення цього завдання потребує значної соціальної активності та розвинутої системи стосунків. Велика роль

відводиться колективно-груповим формам спілкування, зростає значущість референтних груп. Посилюється потреба у встановленні більш широких відносин, що виходять за межі сім'ї. Прагнучи віднайти та виразити свою індивідуальність, підлітки створюють специфічний набір цінностей і норм поведінки, що надає почуття групової спільності та солідарності. Водночас підліток потребує просторової автономії, недоторканості особистого простору, що може стати причиною самотності.

Психологічний фундаменталізм феномену самотності засвідчив складну його поліфакторну природу. На думку науковців, у визначенні психологічних детермінант самотності неабияку роль відіграє самооцінка (Е.Пепло, Д.Рассел, Б.Мораллі, М.Фергюсон та ін..) та особистісна тривожність (Е. Борн, Ю.Ханін, А.М. Прихожан та ін.).

Зв'язок самооцінки (особливо заниженої) із самотністю підкреслюється в працях Е.Пепло, Д.Рассела, М.Фергюсона, Ф.Фромм-Рейхман та ін. Автори зазначають, що у низькій самооцінці потенційно закладено більший ризик самотності, ніж в адекватній, тому що низька самооцінка в кінцевому результаті сприяє появі відчуття непотрібності та ізольованості; породжує взаємопов'язаний комплекс психологічно несприятливих факторів, які становлять перешкоду встановленню особистих взаємостосунків з оточуючими людьми [7]. Але з іншого боку, тривалий досвід самотності, зі свого боку, може негативно впливати на самооцінку. Невдачі у спілкуванні можуть посилювати почуття самотності і, як наслідок, знижувати самооцінку.

Особистісна тривожність, за Е. Борном - це стійка властивість індивіда, яка виявляється в схильності людини до переживання емоційного дискомфорту при очікуванні несприятливого розвитку подій [10]. На думку Ю.Л. Ханіна, особистісна тривожність є стійкою властивістю особистості, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами та відіграє переважно негативну роль [10]. Що стосується поведінкового аспекту, то тут слід зазначити про те, що особистісна тривожність може утруднювати появу нових і підтримку старих контактів та зв'язків, знижує потребу у встановленні емоційно близьких стосунків, і як наслідок спостерігається «занурення» в самого себе, виникає відчуття самотності. Крім того, емоційна симптоматика, що супроводжує відчуття тривоги, а саме: фрустрація, відчай, відчуття власної непривабливості, безпорадність, панічний страх, пригніченість, внутрішня спустошеність, втрата надії, ізоляція, меланхолія, відчуженість тощо, є афективними показниками відчуття самотності.

Відповідно до визначених теоретичних положень про те, що самооцінка та рівень особистісної тривожності виступають в якості психологічних детермінант самотності, нами було проведено емпіричне дослідження серед учнів підліткового віку (28 осіб). Діагностичним інструментарієм виступили: тест «Визначення рівня тривожності» (Дж. Тейлор в адаптації Т.А.Немчіна), тест «Інтегральна самооцінка» (В.В.Новіков), опитувальник «Шкала самотності» (Д.Рассел, Е.Пепло, М.Фергюсон).

За методикою визначення рівня особистісної тривожності були отримані результати, які були занесені в табл. 1. та графічно представлені на рис. 1.

Таблиця. 1

Показники рівня тривожності підлітків

Код учня	Рівень тривожності	Код учня	Рівень тривожності
01	7	15	24
02	14	16	16
03	19	17	15
04	23	18	8
05	19	19	10
06	25	20	16
07	13	21	19
08	21	22	24
09	12	23	6
10	14	24	4
11	21	25	12
12	32	26	25
13	20	27	32
14	28	28	22



Рис. 1. Показник рівня тривожності

Як видно з отриманих результатів, в групі опитаних 1 учень (3%) має низький рівень тривожності; 10 учнів (36%) - тривожність, що відповідає середньому рівню; у 50% досліджуваних - 14 учнів діагностовано середній рівень тривожності з тенденцією до високого; високий рівень виявлено у 3 учнів (11%). Дуже високого рівня тривожності в групі діагностовано не було.

Наступним етапом нашого дослідження була психологічна діагностика рівня самооцінки учнів. Отримані результати представлені в таблиці 2. та на рис.2

Таблиця 2.

Результати дослідження рівня самооцінки

Код учня	Рівень самооцінки	Код учня	Рівень самооцінки
01	35	15	48
02	37	16	46
03	21	17	38
04	28	18	40
05	24	19	43
06	36	20	26
07	36	21	28
08	38	22	22
09	42	23	35
10	40	24	52
11	42	25	45
12	34	26	33
13	40	27	45
14	30	28	34



Отримані результати свідчать про те, що адекватну самооцінку діагностовано у 15 учнів (53%). Тенденцію до заниження самооцінки мають 10 учнів (36%), 3 учнів (11%) мають тенденцію до завищення самооцінки.

Результати діагностики суб'єктивного відчуття самотності внесено до таблиці 3.

Таблиця .3
Результати дослідження рівня самотності

Код учня	Рівень самооцінки	Код учня	Рівень самооцінки
01	35	15	48
02	37	16	46
03	21	17	38
04	28	18	40
05	24	19	43
06	36	20	26
07	36	21	28
08	38	22	22
09	42	23	35
10	40	24	52
11	42	25	45
12	34	26	33
13	40	27	45
14	30	28	34



Рис.3. результати дослідження рівня самотності

Як засвідчують емпіричні дані 18% опитаних респондентів мають низький рівень суб'єктивного відчуття самотності (тобто не відчують себе самотніми); у переважачої більшості - 19 учнів (68%) було діагностовано середній рівень самотності; 4 учні (14%) - високий рівень суб'єктивного відчуття самотності (тобто відчують себе дуже самотніми).

Відповідно до нашого припущення про те, що відчуття самотності є поліфакторним феноменом, в якому одними із детермінант виступають самооцінка та особистісна тривожність, було застосовано кореляційний аналіз. Мета цієї статистичної процедури полягала у встановленні достовірного зв'язку між зазначеними змінними.

Отримані результати представлені в таблиці 4. та на рис.4 і рис.5.

Таблиця 4.

Показники кореляційної залежності факторів самотності

Фактори самотності		Коефіцієнт кореляції	Залежність
Суб'єктивне відчуття самотності	Рівень тривожності	0,79	Пряма
Суб'єктивне відчуття самотності	Рівень самооцінки	- 0,8,	Зворотня

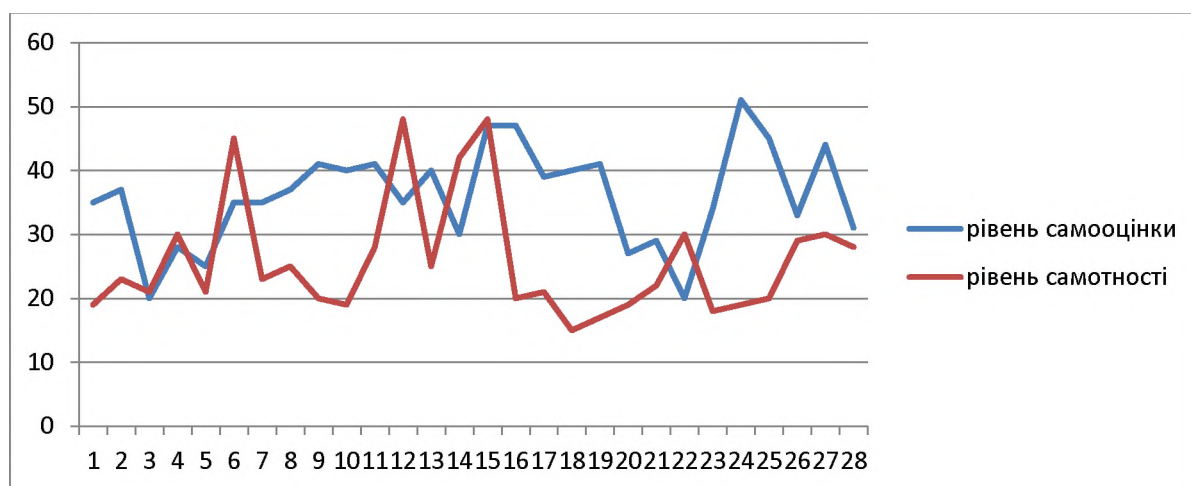


Рис.4. Кореляційна залежність між рівнем самооцінки та рівнем відчуття самотності у підлітків

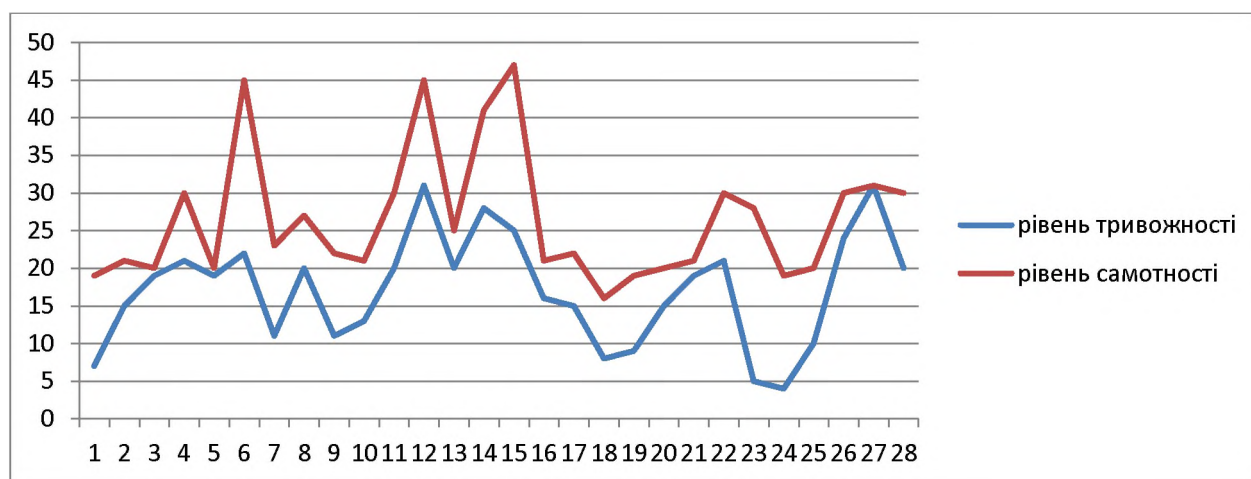


Рис.5. Кореляційна залежність між рівнем тривожності та рівнем відчуття самотності у старшокласників

Висновки. Проаналізувавши емпіричні дані, які були отримані в ході психологічного експерименту, ми можемо констатувати підтвердження нашої гіпотези про наявність взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного відчуття

самотності рівнем тривожності та самооцінки підлітків.

Емпіричним шляхом було встановлено, що між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та рівнем тривожності існує пряма залежність про що свідчать результати статистичної обробки даних (коефіцієнт кореляції між ними складає 0,79 ($p \geq 0,5$)) та аналіз графіка залежності (рис.5). Це означає, що чим більшим є рівень особистісної тривожності підлітка, тим більш сенситивним до переживання самотності є підліток.

Достовірний зв'язок було виявлено між рівнем суб'єктивного відчуття самотності учнів та рівнем самооцінки. Обернена залежність у вигляді коефіцієнту кореляції складає -0,8 ($p \geq 0,5$), що свідчить про те, що чим вище самооцінка тим менш самотньою почувається індивід і навпаки. Це підтверджується аналізом зведеної таблиці емпіричних даних, де учні із низькою самооцінкою мають високі показники самотності.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми і актуалізує перспективи подальшого дослідження, зокрема розробку психологічних рекомендацій, методів корекції тривожності, самооцінки та самотності підлітків.

Список використаної літератури

1. Азарова Е. Н. Одиночество в структуре социального самочувствия студентов технического вуза в условиях социальной неопределенности / Е. Н. Азарова // Материалы IV Всероссийского социологического конгресса «Социология в системе научного управления обществом» (Москва, 2-4 февраля 2012 года). – С. 195 – 203.
2. Голота Б.М. Соціокультурні виміри буття особистості: самотність // Вісник Харківського державного університету. - № 445. Частина 3. Серія: Теорія культури і філософія науки. - Харків, 2008. - С. 45 - 51.
3. Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания /Е.И. Головаха, Н.В. Панина. - К.: Изд-во политической литературы Украины, 1989-189с.
4. Гольман Т. И. Социальное одиночество студенческой молодежи в транзитивном обществе: управленческий аспект : диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук: 22.00.08 [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/sotsialnoe-odinochestvo-studencheskoi-lodezhi-v-tranzitivnom-obshches>
5. Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения /А.Б. Добрович. - М.: Просвещение, 1987-139с.
6. Кон И.С. Психология старшеклассника /Игорь Семенович Кон. - М.: Просвещение, 1980- 192с.
7. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Под ред. Е.Н. Покровского. - М.: Прогресс, 1989. - 624с.
8. Мухина В.С. К проблеме социального развития подростка / В.С. Мухина //Психол. журн, 2012. - №5.- с.13-16.
- 9.Поліщук В.В. Життєвий світ особистості і космічна самотність // Вісник

Харківського національного університету ім. В.Н.Каразіна. Глобалізм Суспільство. Особистість. - № 562. Серія: теорія культури і філософія науки. - Харків, 2009. - С. 96 - 99.

10. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Воронеж : МОДЭК, 2005. – 303 с.

11. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: социально-психологические проблемы / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. - К.: Украина, 1991.

12. Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка / Д.В. Ярцев // Вопросы психологии, 2010. - №4. - с. 10-15