

## СУБ'ЄКТИВНІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

**В.В. Овсяннікова,**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності  
Запорізького національного університету

*У статті проаналізовані теоретичні підходи до поняття «самотність», визначені особливості та причини суб'єктивних переживань самотності підлітків, виокремлені види самотності підлітків.*

**Ключові слова:** самотність, переживання самотності, страх самотності.

*В статье проанализированы теоретические подходы к понятию «одиночество», определены особенности и причины субъективных переживаний одиночества подростков, выделены виды одиночества подростков.*

**Ключевые слова:** одиночество, переживание одиночества, страх одиночества.

У сучасному світі глобальний характер носять зміни в стилі життя, у зв'язку з соціальними, політичними й економічними основами, що змінюються. Людина раптом починає усвідомлювати власну даремність і неможливість реалізувати свої здібності. На рівні суспільства це часто носить декларативний характер, на рівні людини – розпад вищих цінностей і соціальне відчуження.

Існує нерозуміння адаптивних можливостей до Світу, що змінюється, оскільки більшість людей переживає розрив старих, значущих зв'язків, неможливість сформувати нові, одночасно відчуваючи потребу в цьому. «Дуже багато об'єктивних факторів випало на наше стрімке століття, і протистояти їм кожна окрема особа сама по собі просто не в силах, особливо діти. Саме тому ми і говоримо, що наш час – час відчуження і самотності» [1].

Однією з серйозних проблем є проблема самоти дітей. Самотнім не можна назвати підлітка, який, мало взаємодіючи з оточуючими, не проявляє ні психологічних, ні поведінкових реакцій самоти. Крім того, діти можуть і не усвідомлювати, що між реальними й бажаними взаєминами з оточуючими існують розбіжності. Справжні суб'єктивні стани самотності зазвичай супроводжують симптоми психічних розладів, які мають форму афектів із явно негативним емоційним забарвленням. Причому, афективні реакції на самоту різні. На переживання стану самотності впливають не стільки реальні стосунки, скільки ідеальне уявлення про те, якими вони мають бути. Дитина, яка страждає від відчуття самоти, часто відчуває себе не такою, як усі, і вважає себе непривабливою особистістю. Самотній дитині складно контактувати з соціумом, тому вона найчастіше відсторонюється від нього. Їй властива імпульсивність, надмірна дратівливість, страх, неспокій, відчуття розбитості та фрустрованості, гіпертрофоване відчуття жалості до себе, очікування від інших тільки неприємностей, а від майбутнього – лише гіршого. Діти часто не можуть визначити сенс життя, його цінність. Безпорадність, як одна з можливих реакцій на конкретну ситуацію, супроводжується посиленням тривоги. Переживання й негативне сприйняття себе можуть провокувати психосоматичні захворювання (виразкова хвороба шлунку, бронхіальна астма, алергія, гіпертонія та ін.) або депресивні стани.

У нашій статті зроблена спроба прослідкувати зв'язок значущого для підлітка переживання самоти з рівнем рефлексії особистості. Вважаємо, що особливості переживань залежать від ступеня усвідомлення та звертання до своїх ресурсів та можливостей і можуть стати ситуацією, яка приведе до розвитку дитини, стане стимулятором появи рефлексії з приводу власного життя та перспектив свого розвитку; або ці переживання як непродуктивні негативні емоційні стани заведуть підлітка в безвихідь.

**Мета статті:** виявити особливості та причини суб'єктивних переживань самоти підлітками.

У психологічному словнику дається таке визначення самоти: «Самота – один із психогенних чинників, що впливають на емоційний стан людини, яка знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей. Як тільки люди потрапляють в умови самоти, обумовленої експериментальною, географічною або соціальною ізоляцією, то відразу ж всі безпосередні («живі») зв'язки з іншими людьми уриваються, що викликає появу гострих емоційних реакцій. У ряді випадків виникає психологічний шок, що характеризується тривожністю, депресією та

супроводжується вегетативними реакціями. Зі збільшенням часу перебування людини в умовах самоти, актуалізується потреба в спілкуванні» [2].

Не дивлячись на відносно недовгий термін існування психології як відособленої науки, майже в кожному з її напрямів можна знайти пов'язані із самотою концепції, теорії та дослідження.

Роботи науковців апелюють до того, що самотність, перш за все, пов'язана з «переживаннями людиною її відірваності від співтовариства людей, сім'ї, історичної реальності, гармонійного природного всесвіту» [1]. Проте, на думку вчених, фізична ізоляція не завжди приводить до самоти. «Самота не може бути прирівняна до фізичного стану ізоляції людини. У протилежність стану ізоляції, який є об'єктивним, зовні обумовленим, самота – суб'єктивне внутрішнє переживання. «Багато людей випробовували болісну самоту не в ізоляції, а в якому-небудь співтоваристві, у лоні сім'ї і навіть серед друзів. Щоб виявити фізичну ізоляцію, досить мати одні очі, але щоб пізнати самоту, необхідно відчуття її» [1]. Можна сказати, що самота – це переживання, яке викликає комплексне й гостре відчуття, що виражає певну форму самосвідомості, здатне показати розкол основної реальної мережі стосунків і зв'язків внутрішнього світу людини.

Представник психоаналізу Г. Зілбург стверджував, що самота – це непереборне, неприємне (воно як «хробак» роз'їдає серце), константне відчуття. Дослідник вважав, що причинами самоти є такі риси особистості, як нарцисизм, манії величчя й ворожисть, а також прагнення зберегти інфантильне відчуття власної всемогутності. Така орієнтація починає формуватися в дитячому віці. З одного боку, дитина відчуває радість від того, що її люблять, а з іншої – незадоволення й потрясіння від очікування задоволення своїх потреб від інших [3].

Г. Саліван, розглядаючи потребу в людській близькості, вважав, що вона, починаючись у дитинстві (прагнення дитини до контакту), у підлітковому віці набуває форми потреби в приятеліві, з яким можна обмінятися своїми сокровенними думками. Якщо підліток не може задовольнити цю потребу, то в нього може розвинути глибока самотність [3].

Підхід К. Роджерса відрізняється від психоаналітичного тим, що він мало звертає увагу на ранні дитячі переживання, вважаючи, що самота викликана поточними впливами, які відчуває на собі особистість. На його думку, самотність – це прояв слабкої пристосованості особистості, а причина його полягає у феноменологічній невідповідності уявлень індивіда про власне «Я». Якщо розділити процес виникнення самоти на 3 етапи та схематично представити його, то ми отримаємо таку картину:

1) суспільство впливає на людину, змушуючи її поводитися відповідно до соціально виправданих зразків, що обмежують свободу дії;

2) через це виникають суперечності між внутрішнім дійсним «Я» індивіда та проявами його «Я» в стосунках з іншими людьми, що приводить до втрати сенсу існування;

3) індивід стає самотнім, коли, усунувши охоронні бар'єри на шляху до власного «Я», він, проте, думає, що йому буде відмовлено в контакті з боку інших [2].

На відміну від психоаналітиків і послідовників К. Роджерса, К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер відповідальність за проблему самотності покладають на суспільство. Так, Д. Рісмен вважав однією з головних причин самотності орієнтацію на інших. Люди з такою орієнтацією відособлені від свого «Я», своїх відчуттів і очікувань, оскільки постійно пристосовуються до обставин у бажанні догодити й сподобатися оточуючим, нерідко набуваючи «синдрому стурбованості». Ця потреба в принципі не може бути задоволена. Д. Рісмен звертає увагу на американське суспільство як «направлене зовні» і вважає, що його члени утворюють «самотній натовп».

Науковець Б. Вейс виділив два типи самоти: емоційну та соціальну. Перша є результатом відсутності такої тісної інтимної прихильності, як любовна або подружня. При цьому людина може переживати почуття, схоже на «неспокій покинутої дитини». Соціальна ж самота є результатом відсутності значущих дружніх зв'язків або відчуття спільності, що може виражатися в переживанні туги й відчутті соціальної маргінальності [4].

Представник когнітивного підходу Е. Пепло вважає, що пізнання є ключем для пояснення зв'язку між браком соціальності та відчуттям самотності. Самота виникає в разі дисонансу між бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Разом із цим, як люди можуть вважати себе самотніми, якщо не мають когнітивних пояснень свого стану. Когнітивні індикатори самоти, очевидно, виводяться з уявлень про тип соціальних стосунків. Суспільну свідомість

відображає потреба в якомога частішій і тіснішій взаємодії людини та суспільства та уявлення про те, що вдосконалення соціальних стосунків здатне полегшити страждання окремої людини [4].

Дослідник К. Мустакас розділяє «метушню самоти» і дійсну самоту (у цьому його позиція схожа з поглядом на самоту в деяких східних релігіях). Перше він визначає як комплекс захисних механізмів, який віддаляє людину від вирішення істотних життєвих питань шляхом здійснення «активності заради активності» разом з іншими людьми. Дійсна ж самота виходить з усвідомлення «реальності самотнього існування». Як і І. Ялом, він вважає, що цьому усвідомленню можуть сприяти зіткнення з особливими життєвими ситуаціями (народження, смерть, життєві зміни, трагедія), які людина переживає наодинці. Основним моментом у таких випадках виступає усвідомлення відсутності чогось, відчуття втрати й краху. З такою зору екзистенціальної феноменології самотність загрожує розколоту (розірвати) інтенціональну структуру особистості особливо в інтерсуб'єктивній частині (відчуття, яке пов'язує щось втрачене з внутрішнім світом особистості) [1].

Великий внесок у розгляд проблеми самотності зробив М. Бубер. Він вважав, що прагнення людини до стосунків закладене із самого її народження. У тільки що народженої дитини вже є прагнення до контакту, спочатку – до тактильного, потім – «оптимального» з іншими людьми. Для М. Бубера основним модусом людського буття є стосунки, і для нього немає самоти як фундаментального факту буття. М. Бубер виділив два факти стосунків: «Я–Ти» і «Я–Воно». Стосунки «Я–Воно» – це стосунки без взаємності, де інший є засобом, об'єктом. Стосунки «Я–Ти» побудовані на взаємності та включають переживання іншого. Відмінності між цими типами стосунків лежать не тільки в їх природі, але й у тому, що «Я» є в кожному з них. «Я» виникає та набуває контурів у рамках стосунків, і воно таким чином пов'язане з «Ти», взаємодіючи з яким кожного разу створюється нове «Я». При стосунках «Воно» людина не повністю знаходиться у «відносинах», вона утримує частину себе, оскільки в цьому випадку вона займається категоризацією, аналізом і має свою думку про «Воно». Основний спосіб переживання «Я–Ти» стосунків – діалог.

Кожен із учасників має на увазі іншого або інших у їх особливому бутті та звертається до них із наміром встановити живі взаємини між собою та ними. В. Франкл також вважав, що ідея зустрічі в наш час спростилася. «Зустріч» часто є самовираженням, реалізацією афекту, що приводить до зміщення акценту з повороту до іншого на самооцінку, використання інших для вирішення своїх проблем. За словами М. Бубера, це «монологи, замасковані під діалог» [цит. за 5].

Підліткова субкультура сьогодення включає цілий спектр асоціальних проявів, що розцінюються підлітками як норма. Про це писали у своїх роботах Б.Н. Алмазів, Л.А. Грищенко, А.С. Белкін, В.Т. Кондрашенко, А.Е. Лічко. Подібна тенденція вказує на зміну загального світогляду в середовищі підлітків, зміну системи норм і цінностей і, як наслідок, зміну поведінкових реакцій. Фактичним результатом цього є динаміка індивідуальних відчуттів підлітка у бік нестійкості та негативу. Одним із найбільш гострих переживань стає відчуття самотності. Це пов'язано, перш за все, із розвитком рефлексії в цьому віці та переходом на новий рівень самосвідомості з посиленням потреб у самосвідомості, визнанні, спілкуванні, відособленні, з кризою самооцінки. Психологічно обґрунтованою потребою в цьому віці є потреба в самоті та самоствердженні. Наодинці із собою підліток може осмислити зміни, що відбуваються з ним, оцінити себе, свої стосунки, поведінку, позицію. Проте бажання бути наодинці може служити сигналом того, що щось не так у стосунках з однолітками або у внутрішньому світі. Різке переважання потреби в самоті – тривожна ознака, оскільки можливий її перехід у хронічний стан.

У соціальній педагогіці широко описані стани, близькі до самотності. Це, зокрема, самота як соціальна відчуженість [3]. Проте ці стани не розглядаються ні у взаємозв'язку, ні в динаміці. Тим часом, аналіз підліткової самоти дозволяє вибудувати чіткий ряд розвитку багатьох схожих станів, що є базою прогнозування їх соціально-педагогічних наслідків. Детальний аналіз багатьох психолого-педагогічних і соціально-педагогічних проблем дозволяє виявити самотність як базовий стан, на основі якого формуються конфлікти, комплекси, напруження, порушення комунікативної сфери.

Соціальна самота є результатом стану недостатньої соціальної організованості, адаптації, а також наслідком розриву значущих соціальних зв'язків і стосунків. Психологи виділяють два види соціальної самоти: дезадаптивний (конфліктний) і самота «втрати» (смерть близької людини, розлучення батьків та ін.).

Психологічна самота – комплекс внутрішніх переживань, пов'язаний із «несхожістю», невизнанням, образою, а також як наслідок розколу образу «Я».

Розглядаючи самоту як психологічний стан, слід вказати на те, що вона пов'язана, перш за все, з усвідомленням і переживанням людиною своєї відособленості й віддаленості від інших людей. Хворобливим переживанням самоти буває в тому випадку, якщо людина починає сприймати свою віддаленість від інших як відсутність зв'язків з людьми і світом, недоліками спілкування, уваги, любові, людського тепла. Потреба в спілкуванні з однолітками, яких не можуть замінити батьки, виникає в дітей дуже рано і з віком посилюється. Навіть у дошкільників відсутність спілкування з однолітками негативно позначається на розвитку комунікативних здібностей і самосвідомості. Підлітки, які переживають таку самоту, відчувають себе відірваними від оточуючих, відчуваючи при цьому смуток, печаль, образи, а іноді й страх. Зазвичай вони не задоволені своїм спілкуванням з однолітками, вважають, що в них мало друзів чи немає вірного друга, коханої людини, яка змогла б їх зрозуміти і, за необхідності, допомогти. З ряду різних причин такі підлітки не завжди самі активно шукають друзів або прагнуть до спілкування, але, гостро потребуючи його, бувають залучені до негативних або навіть асоціальних груп. Часто вони, навпаки, всіляко уникають подібного спілкування та ситуацій, які можуть завести в небезпечну безвихідь.

Більшість авторів підкреслює двоїстість характеру переживання самоти та її впливу на підлітка: з одного боку, вона збагачує внутрішній світ, дозволяючи відчути унікальність свого існування, з іншого – може привести до поведінкових відхилень, депресії або навіть до суїциду. На жаль, за даними ВООЗ, ці тенденції посилюються. Прагнення бути в групі, бути «як усі» в підлітковому віці дуже велике, адже поведінка підлітків по суті є колективно-груповою. Наприклад, коли молодій людині пропонують палити, її рішення ґрунтується на різних чинниках. Одним із найважливіших є страх залишитися наодинці, поза групою. Щохвилинна вигода має значно більшу вагу, ніж довготривала. На жаль, часто рішення підлітка не належать йому, але він цього не усвідомлює, і це може бути підставою для ризикованих учинків.

Дослідниця Д.А. Бутене, дослідивши переживання самотності дитиною, прийшла до висновку, що існують принципові відмінності між переживаннями цього відчуття дітьми та дорослими. Недостатньо сформований рівень самосвідомості дитини виражається в глибшому емоційному переживанні відчуття самоти, на відміну від дорослих. Дитячу самотність як феномен можна позначити таким чином:

- наодинці дитина усвідомлює дистанцію між собою та іншими. Ця дистанція дозволяє зрозуміти значення для неї інших людей і усвідомити потребу бути потрібним;
- бажання мати близькі взаємини, неможливість цього стає причиною втрати внутрішнього сенсу й породжує небажання щось робити;
- проживання відчуття часу: час ніби зупиняється, зважаючи на відсутність змін усередині та зовні;
- дитина не знаходиться в гармонії з собою і з тими, хто її оточує;
- усвідомлення бажання бути з кимось поряд для усунення самоти.

Вчена вважає, що найчастішим проявом самотності є втеча з дому в незнайомий, чужий і небезпечний світ, у якому немає на кого розраховувати, окрім себе, у якому доводиться бути самостійним, навіть якщо до цього не готовий. Це і «фізичний» вихід в небезпечний світ (школа, група однолітків), і символічний відхід дитини в безпечніший але вигаданий світ («уявні» друзі з телепередач, комп'ютерних сайтів та ін. [1].

Е.Е. Рогова, дослідивши переживання самоти в підлітків з про соціальною та асоціальною спрямованістю, виділила декілька їх видів:

- поведінкова самотність, що виявляється при конфліктах, втраті зв'язку з оточуючими, відсутності доступного кола соціального спілкування, невключеності в референтну підліткову групу;
- когнітивна самота як особливий стан, що виникає в результаті усвідомлення депривації (внутрішнє відчуття самоти, спустошеність);
- емоційна самота – відсутність тісної прихильності до кого-небудь або розриву емоційних зв'язків.

Взаємопов'язаними є екзистенціальна самота й страх самоти. Страх виникає при втраті зв'язку з внутрішнім світом, при неможливості пережити своє життя автентично. У результаті з'являються психологічні, емоційні, психосоматичні проблеми. Якщо ж підтримуються зв'язки із собою та світом, то самота є тим способом буття, який пробуджує самосвідомість, збільшує усвідомленість власних дій, дає поштовх до змін [2]. Страх самотності характерний для підлітків, оскільки в період становлення особистості їм важливо відчувати приналежність до групи

однolitків. З одного боку, підліток прагне до встановлення близьких стосунків, з іншої – боїться втратити себе в іншій людині, оскільки власне «Я» ним до кінця неусвідомлене. «Вигадати іншого легше, ніж зрозуміти його», – відзначив І. Кон. Часто невдачі в спілкуванні ведуть до того, що підліток обирає самоту (або самота обирає його). Разом із цим, знайшовши друга, підліток реалізує потребу в саморозкритті й у співрозмовнику. Його становлення стає продуктивним. Проте групова взаємодія важлива з погляду отримання інформації, яку з тих або інших причин вони не можуть отримати від дорослого, а також для отримання навичок соціальної взаємодії. У груповій діяльності діти отримують уміння підкорятися колективній дисципліні, відстоювати свої права, співвідносити особисті інтереси з суспільними. Свідомість групової приналежності полегшує автономізацію від дорослих і дає можливість набуття відчуття емоційного благополуччя та стійкості виховує відчуття безпеки. Якщо з якоїсь причини людина відривається від групи, то ризикує втратити контакт з її концепцією реальності. Їй стає важче перевіряти свої гіпотези, і значення втрачають опору, яку вони отримували в іншому випадку. Мимоволі їй доведеться діяти, керуючись своїми особистими значеннями. Слід зазначити, що самотність не є природним станом дитини в підлітковому віці. Якщо по відношенню до неї застосовується жорстокість, агресія, знущання та насмішки або інше психологічне насильство, то дитина стає жертвою, нерідко виношуючи план помсти кривдникам. Відкидання з групи однolitків багатьма дослідниками розглядається як прояв шкільної дезадаптації. Не менш важливими є ставлення до дитини й у сім'ї. Якою її бачать батьки, чи розділяють її переживання, чи проживають разом з нею етапи на шляху її особистого розвитку?

У плані переживання самоти слід зазначити, що вона важко переноситься, якщо зачіпає людину в декількох вимірах. Ці виміри можна позначити як космічний, культурний, соціальний, міжособистісний.

Космічний вимір застосовується для позначення принаймні трьох різних форм самосприйняття:

- розуміння себе як цілісної реальності, що співвідноситься з природою та космосом;
- причетність до містичних (таємничих) аспектів життя, близьких до Бога або глибин буття;
- віра людини в унікальність своєї долі або причетності до великих історичних цілей.

Космічна самотність присутня там, де є хоча б один із цих аспектів.

Культурна самота виявляються в тому випадку, якщо є роз'єднання із системою нормативних значень і цінностей, адже вони визначають істотні елементи в інтерсуб'єктних стосунках і стилях життя. Безсилля та безнадійність людини в сучасному світі (дослідження Е. Фромма), стан маргінальності, розрив поколінь, притаманний суспільствам, у яких протікають бурхливі соціальні зміни. Наприклад, у творі Г. Гессе «Степовий вовк» чоловік символізує дилему багатьох, хто опинився між двома культурами – старою і новою. До такого виду самоти схильні вчені, реформатори, критики соціальних порядків, які намагаються ввести цінності, забуті або знехтувані суспільством.

Проявами соціальної самотності є такі поняття соціальної ізоляції, як вигнання, остракізм, неприйняття й відставка. Тоншими формами можна вважати позбавлення членства в групах. Поняття «соціальне» застосовується не до суспільства в цілому, а до певних груп. На жаль, чинники соціальної самоти очевидні в наш час: роздробленість суспільства, що збільшується, високий ступінь мобільності, невизначеність традиційних соціальних меж, розпад традиційних груп, зневага до точки зору окремого індивіда, великий рівень очікування, пов'язаний із соціальною позицією («Цивілізація, яка заради прогресу та зростання, руйнує малі групи, зробить людей самотніми й нещасними» Дж. Хомас).

Усі типи самотності мають загальну характерну межу: вони є відчуттям, що свідчить про саме про себе. Кожен тип самоти як форма самосвідомості свідчить про розрив мережі відношень і зв'язків, що створювали внутрішній світ особистості, і вимагає розгляду.

З метою виявлення особливостей і причин суб'єктивних переживань самотності підлітків нами було проведено діагностування за такими методиками: метод спостереження; опитувальник «Самота (модифікована шкала вимірювання самотності (UCLA); метод соціометрії; особистий опитувальник Айзенка (адаптований варіант методики «НЕП» (нейротизм, екстраверсія, психотизм).

У дослідженні брали участь учні 8–11 класів віком від 14 до 17 років у кількості 80 осіб.

Перший етап дослідження включав використання методик, де базовими виступили метод спостереження й опитувальник «Самота».

Метод спостереження дозволив протягом тривалого часу спілкування з дітьми побачити їх взаємини з іншими, поведінкові реакції, способи вирішення проблем, залучивши їх до психологічних тренінгів, наблизити до реальної атмосфери стосунків підлітка зі Світом, зрозуміти емоційні стани та потреби дітей, особливості психічних функцій (рухової сфери, сприйняття, пам'яті, уяви, мислення, мови, сфери відчуттів, вольових процесів). При оцінюванні сфери відчуттів вивчалися ознаки, доступні реєстрації, а саме: легкість збудження, стійкість, велика кількість або бідність зовнішніх проявів.

Згідно з методом спостереження, переживання підлітками відчуття самотності викликає появу гострих емоційних реакцій.

У дітей, які пережили психологічний стрес, виявлені тривожність, депресивні стани, загострені вираженими вегетативними реакціями. В умовах браку спілкування актуалізувалася потреба в ньому. Якщо потреба в спілкуванні не задовольнялася протягом тривалого часу, діти персоніфікували предмети (дитячі іграшки), тварин, уявляли партнерів (ейдетичні образи), з якими можна спілкуватися різними засобами. Наприклад, при побудові «Свого Світу» на піску або малюнках образи людей представлені тваринами або рослинами. Ці екстеріоризаційні реакції є захисними (компенсаторними) і не виходять за рамки психологічної норми. Корекція подібних реакцій проходить успішно, особливо методами терапії мистецтвом. Доросліші підлітки показали здатність до внутрішнього аналізу, адекватного ставлення до своїх переживань, до відкриття світу любові. Будь-яка подія для них була стимулом для роздумів про себе, свої проблеми, про життя. Нами враховувалося, що відкриття внутрішнього світу приносить безліч переживань, тривог, виділення відчуття неповторності. У бесідах і консультаціях підлітки часто говорили про відчуття внутрішньої порожнечі. Її потрібно заповнити. Звідси нез'ясовні пориви до спілкування або самоти. Діти звертали увагу на порушення дитячо-батьківських стосунків (саме в підлітковому періоді, зазвичай, виникають складнощі в стосунках із близькими людьми). Батьки бояться за долю дитини. Їх турбує вплив однолітків, особливо тих, хто не викликає довіри, їх лякає залучення до асоціальної групи. Хоча в зустрічах із батьками ми обговорюємо, що заборони батьків – шлях до ізоляції, неможливість отримати ту інформацію, яку з різних причин вони не можуть отримати від дорослого. Групова діяльність сприяє розвитку комунікативних навичок, навичок соціальної взаємодії, емоційного контакту, посиленню потреби не тільки в соціальній, але й у просторовій, територіальній автономії, недоторканності свого особистого простору. Діти досить складно відносяться до критики в сім'ї. Безумовно, це є чинником психоемоційних розладів, у тому числі й фобій, а також негативного ставлення до себе. У ході деструктивної критики в багатьох дітей сформовані особисті історії, у яких установками є «Я винен, зобов'язаний, я не компетентний, я не можу ризикувати (проявити некомпетентність)». Таким чином, зовнішня функція стає внутрішньою та провокує соціальну некомпетентність, пасивність, страхи, тривожність, що досить часто приводить до психосоматичних захворювань (bronхіальної астми, гастритів, високого тиску, алергічних реакцій тощо). Очевидно, що в підлітків виражені потреби в соціальній, просторовій, територіальній автономії і недоторканності особистого простору.

Розглянута була також і позиція підлітка до школи, а саме негативне ставлення внаслідок падіння мотивації до навчання. Неуспішність у школі визначила песимістичний підхід до дійсності і, як наслідок, привела до депресивного стану, тобто до синдрому тотальної регресії. Підлітки відмовляються від активної діяльності, спілкування з дорослими й однолітками. Таке положення посилюється ставленням до життя та планів на майбутнє. Життя сприймається дітьми як позбавлене сенсу або нікчемне. Негативне ставлення оточення ще більше підсилює переживання нікчемності й самотності.

У багатьох підлітків спостерігаються значні зміни у формуванні особистості. Перш за все, фізичні й фізіологічні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням. Дітям не завжди вдається зберегти відчуття цілісності та стабільності свого «Я». Втрата ідентичності пов'язана з виникненням особистих проблем, одна з яких – статевий потяг, що змінює систему мотивів і переживань. Підлітки не можуть пояснити нестійкість настрою, коливання самооцінки, різку зміну фізичного стану й самопочуття, вразливість, неадекватність у поведінці. Вони зовсім не грають у дорослих, вони хочуть ними бути. У цей час підліткові властиві уявлення про себе як про дорослого (ця суб'єктивна сторона дорослості є центральним новоутворенням підліткового періоду). Підліток претендує на рівноправ'я в стосунках з дорослими, нерідко відстоюючи свою позицію, іде на конфлікти з ними.

Відповідно до результатів спостереження, у підлітків формується система внутрішніх узгоджених уявлень про себе, образів ідентифікацій «Я», матеріального та соціального планів,

тобто «Я-концепція». Ми відзначали неспокій підлітків з приводу своєї зовнішності, сили характеру, вольових якостей, прагнення проявити себе, іноді не зовсім адекватно. Були випадки, коли дівчаткам хотілося бути стрункими й худенькими, і вони обтяжували себе голодуванням аж до анорексії (2 випадки).

В уявленні про себе («Я-реальне, Я-ідеальне») спостерігалось недостатнє усвідомлення власних можливостей, високий рівень домагань. Інколи прична цього криється в нереалізованих прихованих бажаннях батьків. Проте «Я-ідеальне» в більшості випадків відрізняється від «Я-реального». Цей розрив супроводжується невпевненістю в собі, агресією, образливістю та іншими негативними відчуттями. Розуміючи, що підліткова криза – процес дезінтеграції, ми розглядали її з двох точок зору. Із позитивної точки зору криза сприяє переходу на новий рівень цілісності, збільшенню творчого потенціалу, підвищенню активності. З негативної – дезінтеграція нерідко супроводжується деструктивними змінами в особистості, зниженням стійкості, втратою соціальних зв'язків. У деяких випадках діти переживали стани депресії, були виявлені психосоматичні захворювання, наголошувалися суїцидальні спроби (3 випадки), спостерігалися психопатичні зрушення, відсутність захисних механізмів подолання труднощів. Важкі підлітки, особливо педагогічно та соціально занедбані, переживають кризу самооцінки й перебільшують реакції протесту. Найбільш характерними для підлітків цієї категорії є делінквентність, криза ідентичності й авторитетів, переживання відчуження, нарцисичні кризи, порушення оцінки зовнішності, порушення статевого розвитку.

Для реальної оцінки самотності важливо було визначити ступінь її вираженості, інтенсивності переживань, причини та наслідки самоти.

З метою виявлення ступеня вираженості стану самотності в підлітків був використаний Опитувальник «Самота» (модифікована шкала вимірювання самоти (UCLA), розроблений Д. Расселом і М. Фергюсоном зі співробітниками. Методика призначена для дослідження рівня суб'єктивного відчуття людиною своєї самотності. Стан самоти, що виявляється, може бути пов'язаний із тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою. Необхідно розрізнити самоту як стан вимушеної ізоляції і як прагнення до самоти, потреба в ній.

Згідно з результатами дослідження встановлено, що майже кожна третя дитина переживає почуття самоти з різним ступенем інтенсивності.

Другий етап включав дослідження особистісних і соціальних властивостей підлітків.

Для другого етапу дослідження були вибрані 2 групи: експериментальна – 29 підлітків (19 дівчаток, 10 хлопчиків), якій притаманне переживання самоти, і контрольна (випадкова вибірка) – підлітки з негативним результатом за шкалою самоти (15 дівчаток, 14 хлопчиків).

За даними соціометричного тесту Дж. Морено для оцінки міжособистісних стосунків у малій групі було встановлено, що підліткова самота пов'язана з негативним ставленням у групі однолітків (у класі), оскільки «відтогннутих» виявилось 40%.

Із метою вивчення особливостей підлітків, які переживають стан самотності, було використано опитувальник Р. Айзенка.

Аналіз результатів показав, що підлітки відповідали достатньо відверто, не намагаючись лукавити й створювати позитивний приємний образ себе. Дані експериментальної та контрольної груп практично не відрізнялися.

Встановлено, що діти контрольної групи більш комунікабельні, товариські, рухливі, оптимістичні, життєрадісні, прагнуть до лідерства, мають багато друзів, можуть контролювати вчинки на відміну від підлітків експериментальної групи.

Підлітки експериментальної групи показали підвищений нейротизм по відношенню до контрольної групи. Ці діти відрізняються нестабільністю, неврівноваженістю нервово-психічних процесів, емоційною нестійкістю, лабільністю вегетативної нервової системи, легкою збудливістю. Для дітей цієї групи характерні мінливість настрою, сенситивність, тривожність, недовірливість, повільність, схильність до песимізму, нерішучість. Усі ці характеристиками є супутніми самоті.

Дані за шкалою психотизму за всіма рівнями практично не відрізнялися в обох групах. Високий показник в обох групах склав близько 20%. З чого можна зробити висновок, що незалежно від наявності або відсутності переживання самоти, підлітки схильні до ризику, іноді до необдуманих вчинків, ворожості по відношенню до оточуючих, підозрливості.

Таким чином, відповідно до всього сказаного вище, можна зробити висновок, що основною причиною самотності є соціальне відторгнення. При цьому, якщо підліток вибирає самотність не

за власною невпевненістю та невмінням спілкуватися, а за внутрішнім бажанням і потребою бути одному, то це нормально й не підлягає сумнівам.

Підлітки вважають, що причини самоти залежать і від близького оточення, і від них самих: їх характеру, поведінки, процесу прийняття рішень.

У дослідженні переживання самотності багато не розкритих аспектів. Подальше їх вивчення дасть можливість знайти ефективніші способи вирішення проблеми на особистісному рівні.

### Література

1. Лабиринты одиночества / [пер. с англ.; составление, общая редакция и предисловие Н. Е. Покровского]. — М.: Прогресс, 1989. — 624 с.
2. Психологический словарь / [под. ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др.]. — М.: Педагогика, 1983. — 448 с.
3. Долгинова О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогическая психология» / О.Б. Долгинова. — СПб., 1996. — 166 с.
4. Бохнях А. Одиночество [Текст] / А. Бохнях // Психолог и Я. — 1994. — №2. — С. 41.
5. Хараш А.У. Психология одиночества / А.У. Хараш // Педология/новый век. — 2000. — № 4. — С. 34-43.