

## ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ Й ОСОБЛИВОСТІ ДУХОВНО-ЕМОЦІЙНОЇ ТА КОМУНІКАТИВНОЇ СФЕР ЖИТТЯ

### СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

Дана стаття присвячена вивченню ролі почуття самотності в духовно-емоційній та комунікативній сферах життя старших підлітків.

**Ключові слова:** самотність, спілкування, старші підлітки, духовно-емоційна сфера, стратегії подолання самотності.

**Постановка проблеми та її значення.** Ситуація сьогодення свідчить про поширеність серед старших підлітків – студентів коледжів такого явища як самотність. Причому переживання самотності негативно позначається як на комунікативній, так і на духовно-емоційній сферах їхнього життя, являючись одночасно причиною і наслідком проблем підлітків у цих сферах. Ми передбачаємо, що самотність студентами сприймається переважно як небажаний стан та переживання, що травмує душевно, і тому передбачає наявність стратегії виходу із нього.

Взагалі особливості переживання самотності підлітками, їх комунікативної, духовної та емоційної сфер життя знайшли відображення у дослідженнях Л. В. Кузнецової, В. Г. Лашук, З. Н. Сафіної, М. А. Чулкової, Г. Р. Шагівалєєвої, Д. У. Мур, Н. Р. Шульц [1; 2; 3; 4; 5; 6 та ін.] Попри наявність достатньої кількості психолого-педагогічних досліджень, присвячених вивченню вказаних особливостей, все ще існує брак вітчизняних соціально-педагогічних наукових праць, які б висвітлювали те, який саме вплив чинить самотність на ці сфери життя сучасних підлітків.

Отже, **метою статті** є вивчення впливу почуття самотності на комунікативну та духовно-емоційну сфери життя старших підлітків, а також визначення найбільш уживаних стратегій подолання самотності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Експериментальний етап дослідження, здійсненого нами на виборці зі студентів, віком від 14 до 18 років, підтвердив та значно конкретизував наші гіпотези. Отже, нами було проведене анкетування студентів коледжів щодо вивчення впливу почуття самотності студентів на різні сфери життя старших підлітків, а саме: комунікативну та духовно-емоційну сфери,

а також визначення найбільш уживаних ними стратегій подолання самотності.

Підлітки, що брали участь в анкетному опитуванні, були студентами педагогічного коледжу Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара та Дніпропетровського центру професійно-технічної освіти з поліграфії та інформаційних технологій. Кількість опитаних підлітків склала 282 особи.

Перш за все, розглянемо результати анкетного опитування по блоку запитань, призначеному для виявлення проблем у комунікативній сфері життя студентів. Для з'ясування цього студентам було запропоноване запитання: “Яка проблема в сфері спілкування стоїть на першому місці особисто для тебе?” Отже, для майже половини опитаних (44,3 %) це проблема довіри та відвертості. На першому місці для 23,8 % підлітків стоїть проблема взаєморозуміння. Для 16,3 % респондентів важко “залишатися собою”, зберігати своє “я” є найважливішою проблемою у сфері їх спілкування. Це є типовим для підлітків, у яких ще до кінця не вирішена криза ідентичності. Надмірна зосередженість на власному внутрішньому світі також утруднює процес спілкування і сприйняття іншої людини. Важко встановлювати контакт, зав'язувати знайомства 5,3 % підлітків і такому ж їх числу важко будувати та підтримувати подальші взаєностосунки, що свідчить про недостатній розвиток навичок спілкування. Серед найбільших особистих проблем у сфері спілкування підлітки також називали наступні: власна безкомпромісність, прямота і нетерпимість (“Інколи я не йду на компроміси”, “Я завжди говорю правду в обличчя”, “Я не люблю, коли людина ставить себе вище інших, а насправді вона “ніхто””). Тільки три респонденти вважають, що у них немає особистих проблем у сфері спілкування, і п'ятьом з них важко було визначитися з відповіддю на дане запитання.

Таким чином, спілкування є найважливішою сферою самовираження студентів, їх самоствердження та реалізації їх потреб у взаєморозумінні, прийнятті, ідентифікації, і для переважної більшості підлітків воно є проблемною сферою. Тому студенти, які позбавлені ефективного спілкування особливо у референтних групах однолітків, можуть відчувати самотність.

Все це цілком закономірно, адже, як вважають багато дослідників проблем підліткового віку, амбівалентність соціального статусу (вже не дитина, але ще і не дорослий), з одного боку, “відчужує” підлітка від батьків, а з іншого, зближує його з однорідною за віком групою однолітків, яка задовольняє типові юнацькі потреби в міжособистісному спілкуванні, певному стилі поведінки, моді, дозвіллі. Ці групи виконують соціально-психологічну, терапевтичну,

якщо можна так сказати, функцію – подолання соціальної відчуженості.

Але виникає питання: що робити тим, хто не має друзів серед однолітків, або, маючи їх, все-таки відчуває самотність? Адже, непорозуміння з друзями викликає незадоволення спілкуванням, відчуженість, почуття самотності і може призвести навіть до суїцидальних намірів. Звичайно, почуття самотності в тій чи іншій мірі цілком природно для цього віку та відображає внутрішні протиріччя становлення особистості підлітків. Але важливо, щоб це почуття не стало постійним супутником людини. Звернувшись до цієї проблеми в ході нашого емпіричного дослідження, ми виявили, що переважна більшість юнаків та дівчат тією чи іншою мірою переживають самотність.

У нашій анкеті студентам також був запропонований опитувальник за методикою діагностики *рівня суб'єктивного відчуття самотності* Д. Рассела та М. Фергюсона. Даний блок тверджень спрямований на з'ясування не тільки рівня самотності кожного із респондентів, а також особливостей їх комунікативних і афіліативно-духовних зв'язків з оточуючими.

За результатами аналізу відповідей студентів на запропоновані твердження можна зробити висновок, що достатньо велика кількість студентів добре знайомі з явищем, яке вивчається. Виявилось, що 69,9 % опитуваних мають низький рівень самотності, 28,7 % респондентів мають середній рівень самотності, та 1,4 % – високий. Ілюстрацію отриманих даних наведено у рис. 1.

Отже, можна сказати, що до переживання самотності в різній ступені схильні всі підлітки. І саме ті з них (більше ніж 30 % підлітків), які мають високий та середній рівень суб'єктивного переживання самотності, стали об'єктом нашої подальшої експериментальної роботи.



Рис. 1. Кількість підлітків, що переживають самотність (в залежності від рівня суб'єктивного відчуття самотності, у відсотках).

При цьому виявилось, що суб'єктивно себе сприймають *абсолютно самотніми* близько 44 % студентів (із них 2,8 % опитаних відчують себе абсолютно самотніми часто, 11,3 % – відчують себе такими іноді та 29,8 % – рідко). Необхідно звернути увагу на те, що за ознакою статі були виявлені наступні відмінності (39,5 % опитаних хлопців відчують себе абсолютно самотніми та 45,6 % опитаних дівчат, відповідно).

Це, напевно, можна пояснити мотивом соціально схваленої поведінки, існуванням стереотипу, що хлопцям “не личить” бути та почуватися самотніми, тобто в уявленні юнаків, можливо, самотність асоціюється із слабкістю. Також вірогідною причиною відмінностей можна назвати менший рівень розвитку рефлексії у хлопців, у порівнянні з дівчатами, адже частка хлопців, які не могли дати відповіді на запитання в анкеті, що стосувалися внутрішнього душевного стану, є набагато більшою, ніж дівчат.

Відносно віку підлітків, які відчують себе абсолютно самотніми, виявилось, що найбільш самотніми відчуваються 16-тирічні респонденти, потім 18-тирічні, 17-тирічні та 15-тирічні. Найменш самотніми відчуваються наймолодші 14-тирічні підлітки. Ці дані підтверджують думку про більш глибоке усвідомлення підлітками саме в пізньому підлітковому віці своєї потреби в прийнятті, в наявності близької коханої людини.

Отримані результати також підтверджують дані про те, що дійсну проблему представляє тривала, хронічна самотність на всіх рівнях, але особливо на емоційному та духовному. Саме така самотність викликає тяжкі переживання, адже в умовах сучасного урбанізованого життя просторова та комунікативна самотність у чистому вигляді – явище, що порівняно рідко зустрічається.

Отже, якщо говорити про конкретні види самотності, то найбільш часто зустрічається духовна самотність, а найменш часто – комунікативна. Іншими словами, чисто комунікативні зв'язки та контакти у студентів виражені сильніше, ніж духовно-афіліативні. Даний факт підтверджує поширеність серед студентів такого явища, як “самотність у натовпі”. Комунікативні зв'язки в умовах сучасного урбанізованого суспільства розвинуті у багатьох, а емоційна та духовна близькість з іншими людьми часто відсутня.

Вивчаючи більш детально духовно-емоційну сферу життя старших підлітків, можна переконатися, що самотність займає значне місце у переліку найбільш тяжких та болісних почуттів. За результатами проведеного нами дослідження найбільш болісним для 23,4% підлітків є саме почуття самотності. Отже, результати відповідей на дане запитання наведені у табл. 1. Причому кореляційний аналіз відповідей

студентів на цей блок анкети виявив, що 57,6 % студентів відчувають себе абсолютно самотніми серед тих 23,4 % підлітків, у кого душевний біль пов'язаний із самотністю.

Таблиця 1.

**Почуття, що найбільшою мірою викликають у підлітків душевний біль (частота у %)**

Почуття	%	Почуття	%	Почуття	%
Пустота	28,7	Печаль	17,7	Безнадія	7,8
Розчарування	27,3	Гнів	17,0	Розгубленість	6,7
Горе	25,5	Залишеність	16,3	Сором	6,4
Образа	25,2	Ревність	12,8	Безпорадність	6,4
Самотність	23,4	Страх	11,3	Ненависть до себе	5,7
Відчай	19,5	Безсилля	9,2	Інше	1,4

Таким чином, можна зробити висновок, що самотність багатьма підлітками сприймається як негативний досвід, що травмує душевно, і тому передбачає розвиток умінь виходу з цього стану.

Отже, респондентам було запропоновано визначитися із найбільш дієвими, на їх думку, способами виходу із стана самотності. Майже половина з них (49,6 %) найбільш дієвим способом виходу із стана самотності вважають зміну власної поведінки і ставлення до себе та інших людей. Спробувати зав'язати нове знайомство найбільш дієвим засобом виходу із стана самотності вважають 44,7 % опитаних (підліткам можна було відмітити два варіанти відповідей). 23,8 % респондентів воліють звертатися по допомогу та підтримку до інших людей для того, щоби подолати самотність. Ще 15,2 % підлітків вважають вдосконалювання своїх навичок спілкування найбільш дієвим способом виходу із стана самотності.

Інша частка респондентів (5,0 %) найбільш дієвим способом виходу із стана самотності вважають спілкування з людьми: “Поговорити з найкращим другом”, “Поговорити з батьками”, “Почати більше спілкуватися”. Деякі з них також радять: “Подзвонити друзям”, “Відновити стосунки із старими знайомими” та, звичайно, “Зайти в Інтернет”.

Певна частка респондентів (2,8 %) на запитання: “Що ти вважаєш найбільш дієвим способом виходу із стана самотності?” відповіли: “Піти погуляти, обміркувати все”, “Розібратися у собі, згадати приємне”. Є й наступні поради: “Послухати музику, налаштуватися, що все буде добре, що ти – найкращий”, “Подивитися у дзеркало та

посміхнутися собі-любій, адже життя продовжується!”, “Можна помолитися Богу”, “Посидіти на самоті”. Тобто, є студенти, які стан самотності сприймають як можливість міркувань, переосмислення свого життя та активізації своїх внутрішніх життєвих сил. Цікаво, що усамітнення визначається ними як необхідна умова подолання самотності. Інші опитані віддають перевагу відволіканню та переключенню своєї уваги на щось інше, наприклад, на хобі, роботу, заняття улюбленою справою як найбільш дієвому способу подолання самотності.

Попри те, що переважна більшість підлітків займає активну позицію у вирішенні проблеми самотності, все ж таки є частка з них (2,1 %), хто вважає, що із самотністю не потрібно нічого робити – вона з часом мине сама. І, нарешті, 1,4 % з опитаних взагалі не знають ніяких ефективних способів виходу із стана самотності.

Стратегії подолання самотності студентами, за оцінкою самих підлітків, висвітлені у рис. 2.



Рис. 2. Найбільш дієві стратегії подолання самотності за оцінкою студентів.

Отримані нами результати певною мірою співпадають із результатами закордонних досліджень. Д. Мур та Н. Шульц, вивчаючи особистісні характеристики самотніх підлітків, а також стратегії подолання підлітками почуття самотності, виявили, що самотність пов'язана з небажанням брати на себе соціальні ризики. В їхньому дослідженні основною стратегією подолання самотності підлітками

називалося залучання в різні види діяльності, в тому числі пасивні – такі як перегляд програм по телебаченню та слухання музики [6].

Досліджуючи ефективні стратегії подолання самотності, слід акцентувати увагу на важливості стимулювання підлітків до самовиховання і навчання їх навичкам рефлексії та методиці роботи над собою. Крім того, вагому виховну роль у попередженні та подоланні самотності студентів також повинні відігравати навчальні заклади. Соціальний педагог, викладач, куратор групи має можливість впливати на студента не тільки безпосередньо, через індивідуальну роботу з ним, але й опосередковано: через навчальний предмет, який викладається, колектив групи та ефективно організовану позанавчальну діяльність. Шляхами підвищення виховної ролі навчального закладу є:

- стимулювання викладацького складу до самовдосконалення, підвищення своєї педагогічної майстерності та педагогічної культури;
- підвищення ефективності діяльності соціальних педагогів, кураторів і практичних психологів, яка сприяла б індивідуалізації роботи із студентами, надавала допомогу викладачам та батькам у роботі з підлітками;
- розвиток системи позанавчальної виховної роботи із студентами в умовах навчального закладу;
- необхідно також налагоджувати взаємодію сім'ї та коледжу щодо попередження і подолання самотності старших підлітків. З цією метою практикується: організація методичних семінарів при коледжах для батьків (батьківський лекторій, батьківський семінар); залучення до активної участі батьків у заходах коледжу; допомога і підтримка батьків у виховній роботі з боку куратора, соціального педагога коледжу.

**Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Таким чином, можна стверджувати, що проблема самотності достатньо поширена серед студентів коледжів, переважно негативно впливаючи на їх комунікативну та духовно-емоційну сфери життя. Позитивними моментами, з'ясованими в ході дослідження, є: достатньо високий рівень рефлексії та усвідомлення студентами (особливо жіночої статі) власних переживань самотності; у багатьох студентів – сформованість уявлень про способи виходу з цього стану.

Разом з тим, потрібно зауважити, що переживання самотності не може бути ідентичним у кожної людини, тому наведені в цій статті рекомендації – це скоріш зазначення загальних напрямів і шляхів у спільній разом із студентом діяльності з подолання самотності, тоді як засоби і заходи у кожній ситуації можуть бути різними. Важливо тільки відзначити, що успішне подолання самотності старшими

підлітками можливе за умов створення сприятливого виховного середовища завдяки взаємодії самих студентів, їх сімей та навчального закладу. Вивченню ефективних соціально-педагогічних умов подолання самотності студентами коледжів буде присвячені подальші розробки в рамках цього дослідження.

### Список використаних джерел

1. Кузнецова, Л. В. Диагностика и коррекция чувства одиночества детей младшего школьного возраста : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Кузнецова Лиана Владимировна. – Владикавказ, 2006. – 231 с.
2. Лашук, В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Лашук Вікторія Григорівна. – Київ, 2010. – 20 с.
3. Сафина, З. Н. Социально-педагогические условия преодоления одиночества учащейся молодежи: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Сафина Зульфия Нурмухаметовна. – Казань, 1998. – 177 с.
4. Чулкова, М. А. Преодоление межличностной изоляции старшеклассников на основе формирования смысложизненных ориентаций : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогическая психология” / Чулкова Мария Александровна. – Екатеринбург, 2008. – 26 с.
5. Шагивалеева, Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами [Текст]: Монография / Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Изд-во ОАО “Алмедиа”, 2007. – 157 с.
6. Moore D. W., Schultz, N. R., Jr. (1983). Loneliness at adolescence: Correlates, attributions and coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 12, 95 – 100.

The article is dedicated to the analyses the characteristics of the spiritual, emotional and communicative spheres of adolescents' lives as well as to the revealing of the influence of loneliness on them.

**Keywords:** loneliness, communication, adolescents, spiritual and emotional sphere, strategies of loneliness coping.

*Отримано 25.2.2012*