

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

*О. Є. Дудкіна*

Херсонський державний університет, [alenatereshchenko13@gmail.com](mailto:alenatereshchenko13@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І. Р. Крупник*

Переживання самотності є одним з найбільш значущих переживань, що має різні особливості прояву протягом усього життя особистості. Підлітковий вік характеризується тим, що вперше переживання самотності усвідомлюється найбільш гостро, оскільки відбувається розширення та актуалізація соціальних потреб: встановлення значущих міжособистісних відносин, накопичення власного соціального досвіду, розширення дружніх контактів, прагнення бути визнаним і причетним. Почуття самотності в підлітковому віці – складний соціально-психологічний феномен, що включає різні типи переживань (Львовичкіна О. В.) [3].

У дослідженні орієнтуємося на визначення самотності Н. Олейник, що вивчає самотність як суб'єктивне переживання: «самотність – це суб'єктивне переживання, яке виявляється у добровільній або вимушеній неможливості людини задовольнити потребу у взаємодії, спілкуванні, інтимності та супроводжується широким спектром емоційних проявів. Дане переживання у певній мірі не залежить від присутності інших людей, оскільки людина може переживати самотність навіть у тих ситуаціях, коли поруч з нею є значимі об'єкти» (Олейник Н. О.) [4, с. 83].

Проблема самотності особистості знайшла відображення у сучасних дослідженнях таких вчених: С. Бакалдіна, Л. Варави, С. Вербицької, О. Грановської, Є. Заворотних, С. Корчагіної, Д. Леонтьєва, І. Наталушка, Н. Олейник, Є. Осіна, О. Пагави та інших. Вивчення особливостей переживання самотності саме у підлітковому віці представлені в працях таких сучасних учених: О. Голубь, О. Дмитренко О. Долгінова, О. Кірпіков, Л. Клочек,

С. Малишева, М. Миронець, О. Мухіярова, О. Неумоева, Ю. Никоненко, В. Овсяннікова, А. Тукузова та інших [1; 3; 4].

Мета статті полягає у визначенні психологічних особливостей переживання самотності у підлітковому віці.

Дослідження проводилося на базі Херсонської загальноосвітньої школи № 8. Емпіричну вибірку склали школярі 9-10 класів, віком від 14 до 16 років. Загальна кількість досліджуваних 40 осіб.

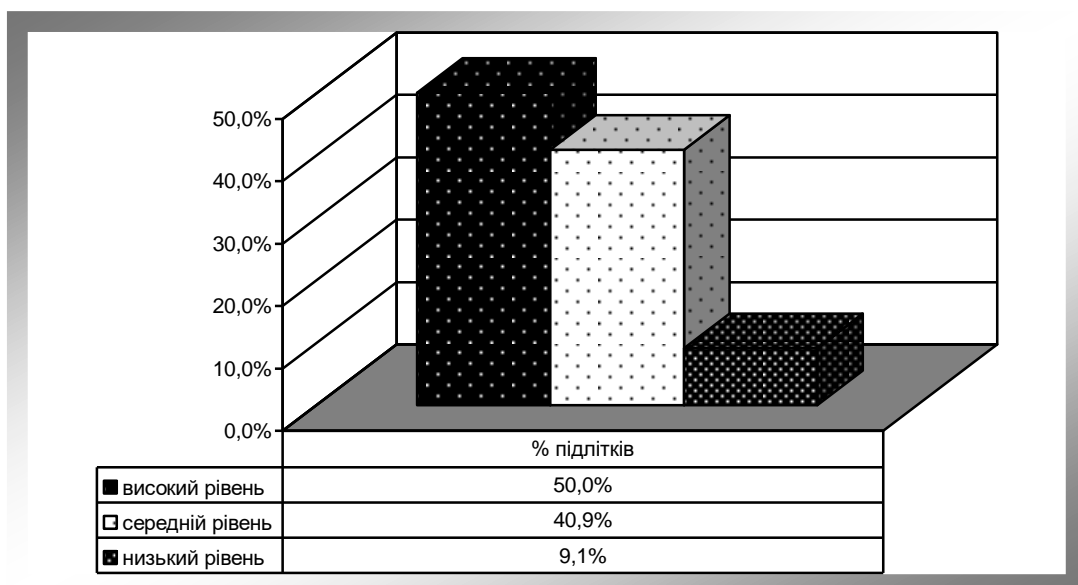
Для досягнення поставленої мети застосовано наступні методи:

1. Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона) (Модифікована шкала вимірювання самотності UCLA) – з метою вивчення загального рівня переживання самотності.

2. «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С. Корчагіної) – для виявлення домінуючого виду переживання самотності.

3. «Диференціальний опитувальник самотності» (Є. Осіна, Д. Леонтьєва) ДОПС-3 – з метою визначення самотності як багатомірного феномена, що включає в себе як негативні сторони, так і позитивні.

Результати дослідження рівня переживання самотності підлітків представлені на рис.1.



**Рис. 1. – Результати дослідження рівня переживання самотності підлітків**

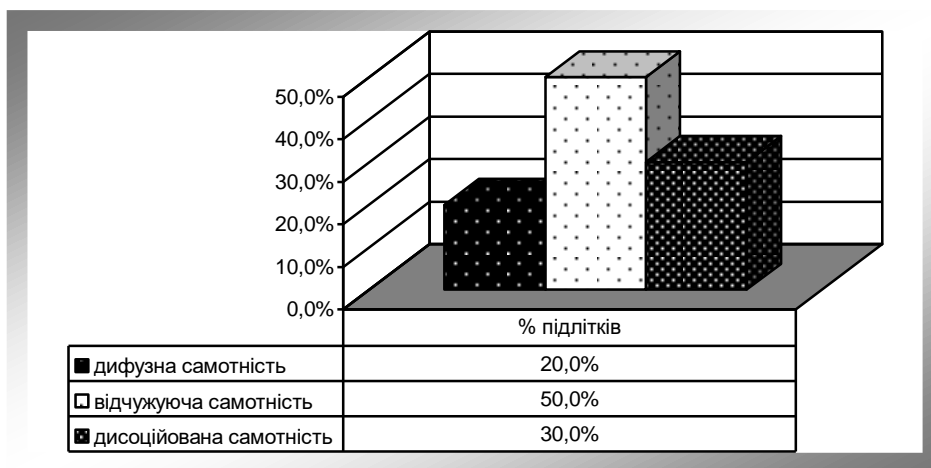
Встановлено, що більшість досліджуваних (50%) мають високий рівень переживання самотності, (40,9 %) мають середній та ще (9,1 %) низький рівень самотності.

Отже, нами було виявлено, що у більшості підлітків (50 %) домінує високий рівень самотності. Так, І. Крупник зазначає, що: «у більшості випадків у таких досліджуваних присутній поганий настрій, важкі переживання, вони відчувають себе покинутими і нікому не потрібними» (Крупник І. Р.) [2, с. 147].

Також слід відмітити, що досить високий відсоток досліджуваних (40,9 %) демонструє середній рівень самотності. Це вказує на те, що вони час від часу відчувають самотність, та попри це можуть контролювати дані переживання.

Слід вказати, що низькі бали зустрічаються у вибірці досить рідко (у 9 %), це може свідчити про те, що результати досліджуваних можуть змінюватися у зв'язку з певними обставинами, які можуть обумовлювати високі бали показників.

З метою визначення домінуючого виду самотності застосовано «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С. Корчагіної). Отримані результати зображені на рис. 2.



**Рис. 2. – Результати дослідження домінуючого виду самотності підлітків**

Розподіл отриманих результатів свідчить про те, що більшість досліджуваних (50 %) мають відчужуючий вид самотності, (30 %) дисоційований вид та (20 %) – дифузний вид самотності.

Отже, більшість досліджуваних (50 %) переживають відчужуючу самотність. Автор методики С. Корчагіна надає наступну інтерпретацію для даного виду переживання самотності: «відчужуюча самотність проявляється у збудливості, тривожності, циклотимності характеру, низькій емпатії, протиборстві в конфліктах, підозрілості і залежності в міжособистісних стосунках. Наслідком переважання в тенденції особистості відособлення є відчуження людини від інших людей, норм і цінностей, прийнятих у суспільстві, світу в цілому. При цьому спостерігається втрата значущих зв'язків і контактів, інтимності, приватності у спілкуванні, здатності до єднання. Людина відчуває себе покинутою. Вона не може вже знайти необхідний відгук і розуміння. Усвідомлення неможливості бути вислуханим, зрозумілим, прийнятим, часто призводить до переконання власної непотрібності. Коли думка про це опановує свідомість, втрачається інтерес до життя взагалі. Людина оцінює своє буття як відірване від себе» (Корчагіна С. Г.) [1, с. 53].

30 % підлітків переживають дисоційований вид самотності. Генезис такого виду самотності визначається: «яскраво виразними процесами ідентифікації та відчуження і різкою їх зміною по відношенню навіть до одних і тих же людей. Спочатку людина ототожнює себе з іншим, приймаючи їх спосіб життя і слідуючи їм, безмежно довіряє «як самому собі». Саме це «як самому собі» становить основу для розуміння психологічного генезису даного стану. Після повної ідентифікації виникає різке відчуження від того ж об'єкта, що відображає справжнє ставлення людини до самої себе. Одні сторони своєї особистості приймаються людиною, інші – категорично відкидаються. Як тільки проекція цих знедолених якостей знаходить своє відображення в об'єкті ідентифікації, останній відразу ж відкидається весь цілком, тобто відбувається різке і беззастережну відчуження. Почуття самотності при цьому гостре, чітке, усвідомлене, хворобливе» (Корчагіна С. Г.) [1, с. 54].

У 20 % досліджуваних домінує дифузний вид самотності. С. Корчагіна зазначає, що: «людей, які переживають дифузну самотність, відрізняє підозрілість в міжособистісних відносинах і таке поєднання суперечить особистісним та поведінковим характеристикам: опір і пристосування в конфліктах; наявність усіх рівнів емпатії; збудливість, тривожність та емотивність характеру, комунікативна спрямованість. Багато в чому таке протиріччя пояснюється ідентифікацією людини з різними об'єктами (людьми). У стані гострого переживання дифузної самотності людина прагне до інших людей, сподіваючись знайти в спілкуванні з ними підтвердження власного буття, своєї значущості. Це не вдається тому що людина не спілкується у власному сенсі, не ділиться своїми переживаннями, а лише приміряє на себе маску іншого, тобто ототожнюється з ним, стаючи як би живим дзеркалом. Такі люди дуже гостро реагують на стреси, обираючи стратегію пошуку співчуття і підтримки» (Корчагіна С. Г.) [1, с. 55].

Результати дослідження за «Диференціальним опитувальником самотності» (Є. Осіна, Д. Леонтєва) дозволяють проаналізувати наступні особливості переживання самотності у підлітковому віці (таблиця 1).

*Таблиця 1*

**Значення показників особливостей переживання самотності підлітків**

Показники переживання самотності	Середні показники
Ізоляція	7,24
Відчуження	7,11
Самовідчуття	8,45
Загальне переживання самотності	23,18
Дисфорія самотності	10,58
Самотність як проблема	13,21
Потреба в компанії	13,00
Радість усамітнення	9,89
Ресурс усамітнення	16,87
Залежність від спілкування	35,84
Позитивна самотність	26,58

Отже, більшість досліджуваних демонструють середні показники за наступними шкалами: «ізоляція» (7,24), «відчуження» (7,11), «самовідчуття» (8,45), «загальне переживання самотності» (23,18), «потреба в компанії» (13,00), «радість усамітнення» (9,89), «ресурс усамітнення» (16,87) та «позитивна самотність» (26,58); показники вище середнього за такими шкалами, як «дисфорія самотності» (10,58), «самотність як проблема» (13,21) та «залежність від спілкування» (35,84).

Підвищені показники підлітків за окремими шкалами свідчать про те, що у досліджуваних домінують негативні емоції та почуття під час переживання самотності (дисфорія самотності); у більшості випадків підлітки схильні негативно оцінювати самотність як феномен (самотність як проблема); досліджувані схильні шукати спілкування будь-якою ціною з метою уникнення ситуацій самотності, котрі пов'язані з неприємними чи хворобливими переживаннями (залежність від спілкування).

Отже, емпірично визначено наступні особливості переживання самотності у підлітковому віці: у більшості досліджуваних підлітків встановлено високий рівень переживання самотності та домінуючий відчужуючий вид самотності; більшість досліджуваних демонструють високі показники за такими показниками переживання самотності, як «дисфорія самотності», «самотність як проблема» та «залежність від спілкування».

#### **Література:**

1. Корчагіна С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография. М. : МПСИ, 2005. 196 с.
2. Крупник І. Р. Проблеми дослідження особливостей уявлень про майбутнє сімейне життя дітей з родин трудових мігрантів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психол. науки*. Херсон, 2016. Вип.1. Т. 1. С. 146-150.
3. Львовичкіна О. В. Самотність підлітка як психологічна проблема. *Актуальні проблеми психології*, 2020. Т.7, вип. 37. С. 126-134.
4. Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (34), Issue: 69, 2015. P. 83-86.