

ПРОБЛЕМА САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості. Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка породжують новий рівень його самосвідомості, потреби у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Відсутність таких стосунків переживається дуже болісно. Тому у підлітків часто виникає почуття самотності.

Проблема самотності посідає одне із центральних місць серед психологічних досліджень, оскільки щороку збільшується кількість людей, які вважають себе самотніми і, які не знають як самотійно можна впоратися з цим почуттям, зменшується вік самотності. Передумови, причини, види та складові даної проблеми розглядали і шукали можливі шляхи її вирішення такі психологи, як С. Г. Корчагіна, О. В. Помазова, Т. Ю. Довбій, Ж. В. Пузанова та інші.

Метою є дослідити психологічні чинники переживання самотності в підлітковому віці.

Завданням було поставлено визначити психологічний стан групи представників підліткового віку, виявити лідерів та дітей, які не сприймаються колективом, встановити можливі причини обстановки, яка склалася.

Предметом дослідження є психологічні чинники переживання почуття самотності підлітками.

Об'єктом дослідження є переживання почуття самотності підлітками.

Переживання почуття самотності визначається такими чинниками, як наявність чи відсутність конфліктності та надмірного почуття тривожності, та впливає на соціометричний статус підлітка.

Провідною діяльністю підлітків є міжособистісне спілкування. Ровесники набувають більшого авторитету, ніж батьки та вчителі. Швидкий розвиток сучасного світу вимагає від особистості високого рівня адаптації. Але не всі здатні пристосовуватися до змін, в результаті чого відбувається руйнування міжособистісних зв'язків і виникнення почуття самотності.

Варто відокремлювати від самотності такі поняття, як усамітнення та ізолюваність. Усамітнення має позитивні властивості, так як за допомогою нього особистість має можливість усвідомити власну індивідуальність, психологічну відокремленість та автономію.

Ізоляція – це відокремленість людини від світу, яке більше визначається зовнішньою ситуацією. Ізоляція може бути емоційною та

соціальною. Вона, на відміну від самотності, не відображає розлад із зовнішнім світом і, як правило, не супроводжується стражданнями.

З настанням підліткового віку у особистості виникає більш гостра потреба у близькому спілкуванні з ровесниками. Тому підлітки, які позбавлені ефективного спілкування у референтних групах однолітків, можуть відчувати самотність. Як правило, такі діти мають страх бути знехтуваними, стають ворожими і пасивними. Вони безініціативні у встановленні зв'язків з оточуючими і зазвичай мають негативний досвід спілкування, тому бояться його повторення. Підлітки ж з низьким рівнем самотності, навпаки, товариські. Страх бути відторгнутими у них відсутній.

Отже, з настанням підліткового віку, особистість через спілкування не тільки з однолітками, а й із дорослими, засвоює соціальні моделі поведінки. Тому дефіцит партнерів у сфері інтимно-особистісного спілкування може призвести до невідповідності індивіда виконувати певні соціальні ролі.

У ході дослідження було використано чотири методики, серед яких соціометрія, методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Расела і М. Фергюсона, методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса, методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга і Ю. Л. Ханіна та опитувальник Басса-Дарки.

Експериментальне дослідження проводилося із групою підлітків віком 14-15 років. Колектив складається із 20 чоловік: 8 дівчат і 12 хлопців.

Під час проведення соціометрії кожному представнику пропонувалося питання, яке стосувалося сфери навчання (Кого б Ви (не)обрали старостою вашого класу?) та сфери дозвілля (Кого б Ви (не)запросили на свій День народження?) На кожне питання підліток мав можливість зазначити по три представники колективу.

Після обробки результатів дослідження у колективі було виявлено четверо «зірок» (20%) у сфері навчання та троє «зірок» (15%) у сфері дозвілля. Вони отримали найбільше число позитивних виборів.

Таблиця 1

Статуси учнів у сфері навчання

Статус	Цифровий показник	Показник у відсотках
«соціометричні зірки»	4	20
«ті, кому надають перевагу»	3	15
«знехтувані»	8	40
«ізолювані»	5	25

Досить велика кількість членів групи отримали статус «знехтуваних»: восьмеро (40%) у сфері навчання і дев'ятеро (45%) у сфері дозвілля.

«Ізольованими» у сфері навчання виявилось п'ятеро чоловік (25%), у сфері дозвілля – двоє (10%). За результатами дослідження у колективі немає «відторгнутих» членів.

Таблиця 2

Статуси учнів у сфері дозвілля

Статус	Цифровий показник	Показник у відсотках
«соціометричні зірки»	3	15
«ті, кому надають перевагу»	6	30
«знехтувані»	9	45
«ізольовані»	2	10

Позитивні вибори підлітків зі статусом «знехтуваний» та «ізольований» різняться між собою. Зокрема, в обох сферах представники з даними статусами надають перевагу або членам з таким же статусом, або ж «зіркам» колективу. Щодо негативних виборів, то представники цього статусу зазначають в основному прізвища членів групи з таким самим статусом, як і у них самих. Досить часто ці вибори повторюються і в першому, і в другому дослідженнях. Не було й таких, які б відмовилися зробити позитивний чи негативний вибір, весь колектив брав участь в опитуванні і відповідав на всі запитання.

У сфері навчання лише один учень (5%) отримав усі позитивні відповіді і троє (15%) – лише негативні вибори, всі інші 16 чоловік (80%) отримали і позитивні, і негативні вибори. У сфері дозвілля п'ятеро чоловік (25%) отримали лише позитивні і один негативні вибори. У класі є чітко виражена трійка лідерів (15%), які тісно взаємодіють між собою і утворюють мікрогрупу. Всі троє надавали перевагу один одному в обох видах опитування. Також наявні й інші мікрогрупи, які складаються і серед тих, яким «надають перевагу», і серед «знехтуваних». Але очевидно, що рівень взаємодії між членами колективу не достатньо активний, оскільки індекс групової згуртованості є низьким (у навчанні – 0,366; у дозвіллі – 0,466). У сфері навчання виявлено четверо (20%), а в сфері дозвілля двоє представників (10%), які вибираючи інших позитивно, отримують від них негативний вибір.

Загалом психологічний клімат у класі нейтральний, але його представникам не вистачає дружності і згуртованості. Серед хлопців та дівчат домінує неофіційний тип відносин. Між «соціометричними зірками» протилежної статі панують дружні стосунки, у них чітко сформована своя мікрогрупа, яка складається із трьох чоловік. В обох

сферах є чітко виражений «ізолюваний» представник, який отримувач негативні вибори і від таких самих «ізолюваних» однокласників, і від лідерів колективу, і від тих, яким просто «надають перевагу». Він також і входить у число тих, хто надаючи комусь позитивний вибір, отримували натомість негативний.

Ще дві представниці (10%) виявилися «знехтуваними». Одна з них отримала лише два позитивних і три негативних вибори у сфері навчання, а також два позитивних і одинадцять негативних виборів у сфері дозвілля. Інша представниця отримала один негативний і жодного позитивного вибору в навчальній сфері і два позитивних та один негативний вибори у сфері неофіційних стосунків.

Таблиця 3

Статус	Рівень самотності		
	високий	середній	Низький
«соціометричні зірки»		1 (5%)	2 (10%)
«ті, кому надають перевагу»		1 (5%)	5 (25%)
«знехтувані»	1 (5%)	4 (20%)	5 (25%)
«ізолювані»		1 (5%)	1 (5%)

Результати дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності показали, що в даному колективі є дванадцять представників (60%) із низьким рівнем, семеро (35%) із середнім та один (5%) із високим рівнями почуття самотності. Зокрема серед дітей із низьким рівнем переживання самотності є й ті, які згідно з соціометричним дослідженням виявилися у числі «знехтуваних».

Опрацювання результатів методики виявлення реактивної та особистісної тривожності показало, що у даній групі підлітків є п'ятеро представників (25%) із високою реактивною і помірною особистісною тривожністю. У трьох дітей висока особистісна, але помірна реактивна тривожність. Ще троє дітей мають високі показники обох видів тривожності. Низька реактивна і помірна особистісна тривожність спостерігається у соціометрично «ізолюваного» члена групи. Решта одинадцять представників (55%) колективу мають помірну реактивну і особистісну тривожність.

Варто зазначити, що діти, які згідно із результатами першого дослідження виявилися «знехтуваними» або «ізолюваними», мають невисокі показники тривожності. Лише одна представниця даної мікрогрупи отримала високі бали і за шкалою реактивної, і особистісної тривожності. Також високі показники має «соціометрична зірка».

Згідно з результатами методики визначення схильності до конфліктної поведінки, у даному класі було виявлено четверо підлітків, які здатні до знаходження компромісу у проблемних ситуаціях. Ще троє представників схильні коливатися між компромісом та уникненням

проблеми, для якого характерне як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей. Ще двоє згодні співпрацювати із опонентом у спірних питаннях. Тобто вони здатні знаходити альтернативне рішення, яке б влаштувало обидві сторони конфлікту. П'ятеро дітей можуть пристосовуватися і приносити в жертву свої інтереси на користь протилежної сторони. Троє підлітків схильні до абсолютного і безкомпромісного суперництва. Також ще двоє членів колективу вагаються між суперництвом і пристосуванням.

Більшість членів колективу мають середні показники агресивності. Серед них, як «соціометричні зірки», так і «ізолювані», «знехтувані» чи «ті, кому надають перевагу». Зокрема це і діти, які можуть знаходити компроміси, співпрацювати чи пристосовуватися у вирішенні проблем.

Для встановлення зв'язку між проявами самотності та окремими її чинниками на статистично значущому рівні був проведений кореляційний аналіз за формулою Пірсона, який показав, що лише реактивна тривожність має тісний позитивний статистично значущий зв'язок з проявами самотності ($r=0,58$; $p>0,05$). Тобто, діти, які переживають самотність, занадто часто відчувають тривогу.

Дослідження частково підтвердило гіпотезу, що підлітки, які виявилися «за бортом» колективу, проявляють схильність до суперницької і конфліктної поведінки у вирішенні проблемних ситуацій. Такі діти достатньо агресивні і ворожі по відношенню до оточуючих. Оскільки самотність – переживання суб'єктивне, не можна придумати єдиний спосіб подолання, підходящий всім і кожному у разі.

Але це не означає, що їх потрібно сприймати негативно. Таким дітям варто приділити особливу увагу, як з боку дорослих, так і з боку однолітків.

Робота повинна бути спрямована не стільки на відпрацювання необхідних навичок спілкування, тренування експресивно-мовленнєвих умінь, скільки на зміну ставлення до інших людей і пов'язаної з ним самооцінки подолання внутрішніх конфліктів, активізацію самосвідомості. Відповідно з висунутими в науковій літературі, моделями профілактики самотності в підлітковому віці, профілактика здійснюється на трьох рівнях:

-афективний (емоційний): саме переживання і відчуття стану самотності.

- когнітивний: інтерпретація самим підлітком свого стану.

- поведінковий: поведінка підлітка в ситуації самотності [4].

В першу чергу, необхідно з'ясувати, чи дійсно такі діти усвідомлюють свою ізолюваність від колективу і чи страждають вони від цього. Також потрібно дізнатися, чи розуміють вони причини несприйняття їх іншими членами групи і чому саме вони схильні до конфліктної поведінки. Варто з'ясувати потреби таких підлітків, можливо саме незадоволення цих потреб і є джерелом агресії та конфліктності.

У даному класі наявна проблема дуже малої згуртованості. Тому класному керівнику необхідно проводити якомога більше виховної роботи, спрямованої на об'єднання дітей, виховання їх дружності. Це можуть бути і виховні години на тему понять дружби, співпраці, взаємодопомоги та взаємопідтримки. Також засобом досягнення єдності можуть бути спільні походи в кіно, театр, кафе чи поїздки усім класом. Необхідно якомога більше задіювати дітей, які відсторонені від колективу у різноманітні види роботи, де вони могли б проявити свої сильні сторони та незвичайні вміння. Потрібно давати таким дітям більше обов'язків для того, щоб вони усвідомлювали всю відповідальність і відчували свою значущість на рівні з іншими.

Також важливо створювати проблемні ситуації, в яких би конфліктні і агресивні підлітки змушені були вчитися іти на компроміси і поступки, або адекватно, аргументовано і спокійно відстоювати свою власну думку. Це дасть можливість направити всю активність в правильне русло, дитина вчитиметься вислуховувати думку інших і адекватно сприймати невдачі.

Розподіл обов'язків в класі також відіграє важливу роль. Необхідно давати «ізолюваним» та «знехтуваним» дітям можливість бути в різних ролях, в тому числі і лідерами для того, щоб підвищити їх самооцінку, а також для того, щоб інші діти також подивилися на них з іншого боку.

Хорошим засобом подолання бар'єру між членами колективу може стати проведення колективних творчих справ (свят, тематичних заходів, творчих змагань тощо). Такі заходи зумовлюють виникнення потреби скооперуватися і діяти разом.

Висновки. Отримавши результати кореляційного аналізу за формулою Пірсона, стало очевидно, що необхідна корекційна робота з тривожними підлітками. Підвищена тривожність – це проблема, з якою підліток не завжди здатен впоратись самотійно, потребуючи активної доброзичливої підтримки і допомоги, насамперед, психологічної. Тому у такому разі можна застосовувати бесіди, тренінги, а також залучати до цього і батьків. У роботі з тривожними дітьми важливо підтримувати в дитині позитивне самосприйняття, підбадьорювати, заохочувати, показувати свою впевненість у її можливостях. Необхідно виховувати вміння підлітка шанувати свою роботу і роботу інших, спокійно ставитися до можливих невдач і не боятися рухатися далі. На фоні цього всього варто розвивати і збагачувати навички підлітка у спілкуванні з дорослими та однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок та думок інших людей. У такому разі дитина буде легше іти на контакт із оточуючими, схилитися до компромісів, а також буде менш розгублена у певних ситуаціях, які раніше викликали тривогу.

Список використаних джерел

1. Балашова С. П. Практичний курс військової психології: Навчальний посібник. Частина 2. / С. П. Балашова, С. П. Васильєв, Г. Р. Дубровинськи

й. – К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. – 172 с.

2. Гребень Н. Ф. Психологические тесты для профессионалов / Н. Ф. Гребень. – Минск: Современ. шк., 2007. – 496 с.

3. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика / Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ – М», 2007. – 672 с.

4. Социальная педагогика: проблемы, тенденции, перспективы развития: сборник студенческих публикаций / под. общ. ред. М. В. Мясоедова, А. В. Коротун / Урал. гос. пед. ун-т, Екатеринбург, 2011. – 227 с.