

ПРОБЛЕМА САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

В сучасному швидкоплинному світі, при динамічних і масштабних часових та суспільних змінах, особистість як духовний персонаж зі своїми потребами й проблемами часто не знаходить свого призначення. Вона губиться серед досягнень науки і техніки, які несуть за собою не тільки комфортніші умови, але й духовний нігілізм та занепад. Людина, яка ігнорується та заперечується у суспільстві, втрачає впевненість у цінності власної особистості. Вона усамітнюється, замикається в собі. Знецінення, духовна ізоляція породжують самотність.

Самотність – це стан, що викликає гостре переживання, що виражає особливі форми самопізнання, ставлення до себе та світу. Самотні люди почувають себе непотрібними, покинутими, загубленими, переживають важкі душевні страждання, що часто призводить до руйнування їх ролей у суспільстві.

Дослідницький інтерес до розробки проблеми самотності набуває у наш час особливої актуальності, оскільки досить широко і різноманітно використовується термін «самотність» у повсякденному житті та наукових джерелах. Проблема самотності є актуальною для будь-якого часу. Проблематика людської самотності є багатогранною та багатоаспектною, до неї постійно звертаються психологи, філософи, соціологи, що свідчить про її актуальність.

У сучасному українському суспільстві проблема самотності набула значної гостроти. Почуття самотності – це соціально-психологічне явище, певний емоційний стан людини, що пов'язаний із відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та із страхом соціальної ізоляції. Дослідження почуття самотності є важливим для більш глибокого розуміння цього людського феномену.

Самотність – тяжке емоційне переживання, яке пов'язане із руйнацією глибинних очікувань особистості, що є важливою складовою людського буття. Це явище – багатопланове. Це і психічний стан людини, її переживання, емоції, почуття, а також характеристика міжособистісних стосунків.

Самотність як психологічний стан існувала в усі часи, але саме ХХ століття породило проблему самотності. У ХХ столітті інакше осмислюється вплив суспільства на індивіда, і багато приділяється уваги тому, як сама людина визначає своє становище у суспільстві залежно від своєї внутрішньої злагоди.

У теоретичній спадщині глибокого осмислення проблеми самотності існує кілька підходів, однак дані моделі самотності не є повним і систематичним поясненням даного феномена. Більшість теоретичних

міркувань про самотність пов'язані з клінічною практикою чи впливають з уже існуючих теорій. Розроблений ряд теоретичних моделей самотності складається із шести основних моделей, таких як неофрейдистської, гуманістичної, екзистенційної, соціологічної, інтеракціоністської, когнітивної моделей.

Проблема самотності є актуальною, має глобальні масштаби. Суспільство йде шляхом індивідуалізації, розвитку «Я-свідомості», тому почуття самотності загострюється. Зараз розширюється та поглиблюється вивчення самотності у вітчизняній психології, однак розвиток психології самотності як галузі наукового дослідження тільки починається. Наукове визначення феномену самотності відрізняється складністю та неоднозначністю. Незважаючи на поширеність наукових розробок із проблеми самотності, вчені досі не виробили єдиних поглядів на її сутність.

Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами умов, що впливають на особистісний розвиток дитини (Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, І.С. Кон, І.Ю. Кулагіна, В.С. Мухіна, Д.Й. Фельдштейн, З. Фрейд та ін.). Вони стосуються фізіології організму, відносин, що складаються у підлітків з дорослими людьми і однолітками, рівня розвитку пізнавальних процесів, інтелекту і здібностей. У всьому цьому намічається перехід від дитинства до дорослості. Організм дитини починає швидко перебудовуватися і перетворюватися в організм дорослої людини. Центр фізичного і духовного життя дитини переміщується з дому в зовнішній світ, переходить в коло однолітків і дорослих. Відносини в групах однолітків будуються на більш серйозних, ніж розважальні спільні ігри, справах, що охоплюють широкий діапазон видів діяльності, від спільної праці над чимось до особистого спілкування на життєво важливі теми. У всі ці нові стосунки з людьми підліток вступає, вже будучи інтелектуально досить розвиненою людиною і маючи у своєму розпорядженні здібності, які дозволяють йому зайняти певне місце в системі взаємовідносин з однолітками.

Відбувається формування системи особистісних цінностей, які визначають зміст діяльності підлітка, сферу його спілкування, вибірковість ставлення до людей, оцінки цих людей і самооцінку. Старші підлітки починають цікавитися різними професіями, у них виникають професійно орієнтовані мрії, тобто починається процес професійного самовизначення. Однак ця позитивна тенденція характерна далеко не для всіх підлітків. Багато хто з них і в більш пізньому віці не замислюється серйозно над своєю майбутньою професією.

На початку підліткового віку у дитини з'являється і посилюється прагнення бути схожим на старших, дітей та дорослих, причому таке бажання стає настільки сильним, що, форсуючи події, підліток іноді передчасно вважає себе вже дорослим, вимагаючи відповідного

ставлення до себе як до дорослої людини. У той же час він ще далеко не в усьому відповідає вимогам дорослості. Почуття дорослості – центральне й специфічне новоутворення цього віку. Прагнення підлітків до дорослості посилюється за рахунок того, що й самі дорослі починають ставитися до підлітків уже не як до дітей, а більш серйозно і вимогливо.

Підсумком цих процесів стає зміцнення внутрішнього прагнення підлітка скоріше стати дорослим, яке створить абсолютно нову зовнішню і внутрішню ситуацію особистісного психічного розвитку. Вона вимагає і породжує зміну всієї системи відносин підлітка з навколишніми людьми і з самим собою.

Більшість психологів підкреслює подвійність характеру переживання самотності та її впливу на підлітка: з одного боку, вона збагачує внутрішній світ, даючи змогу відчувати унікальність свого існування, з іншого боку – може призвести до поведінкових відхилень, депресії або навіть суїциду.

Характеризуючи самотність як психічний стан, слід сказати про те, що насамперед вона пов'язана з усвідомленням і переживанням людиною своєї відокремленості від інших людей. Хворобливим переживанням самотності стає в тому разі, якщо людина починає сприймати свою відокремленість від інших як відсутність зв'язків з людьми та світом, брак спілкування, уваги, любові.

Підлітки, що переживають таку самотність, відчувають себе відірваними від навколишнього світу, переживаючи при цьому сум, образи, іноді страх. Як правило, вони не задоволені своїм спілкуванням з однолітками, вважають, що в них мало друзів чи немає вірного друга, коханої людини, яка б змогла зрозуміти їх і за потреби допомогти. При цьому такі підлітки не завжди самі активно шукають друзів чи прагнуть до спілкування. Часто вони, навпаки, уникають його, незважаючи на гостру потребу в контактах.

Виокремлюють декілька груп факторів, що сприяють виникненню самотності в підлітковому віці.

Це деякі особливості цього вікового періоду, насамперед, розвиток рефлексії, яка породжує потребу підлітка пізнати себе як особистість, зрозуміти себе на рівні власних вимог, критеріїв до самого себе. Проте, водночас, підліткові важко реалізувати цю потребу через недостатній розвиток навичок самоаналізу та самоспостереження. Неможливість зрозуміти себе приводить підлітків до висновку, що ніхто не може зрозуміти глибину їх внутрішнього світу.

Переорієнтація спілкування із батьків і значимих дорослих на ровесників робить проблему взаємин з однолітками досить значимою. Як правило, в цьому віці різко зростає кількість дітей, що скаржаться на відсутність досвіду й навичок спілкування.

Крім потреби в спілкуванні з однолітками, існує й потреба в самотності, оскільки тільки наодинці з самим собою підліток може

осмислити зміни, що відбуваються з ним, та оцінити себе й своє становище.

Також відіграють роль у виникненні самотності й типові для цього періоду вікові кризи ідентичності й самооцінки. Перша проявляється в ускладненні для підлітка урівноважити два протилежних фактори формування ідентичності – ототожнення і відокремлення. Друга проявляється в нестійкості самооцінки, підвищеній критичності підлітків до себе, як наслідок, пошук недоліків, що часто стає причиною агресивності й тривожності підлітків.

Певні особистісні особливості підлітка: сором'язливість, занижена самооцінка, завищені вимоги до себе чи інших, нереалістичні уявлення про дружбу чи любов.

Соціальні фактори – неприйняття підлітка однолітками, відсутність кола спілкування й близьких друзів.

Часто причиною є дисгармонійні відносини в родині. Відсутність емоційної близькості між дитиною та батьками, нестача батьківської уваги та турботи не дають позитивного досвіду спілкування й заважають нормальному розвитку комунікативних навичок.

Вплив самотності на підлітка залежить і від тривалості переживання. Тому загальноприйнято виокремлювати три типи самотності:

1. тимчасову (короткочасні напади переживання незадоволеності спілкуванням та власної відособленості);
2. ситуативну (наслідок стресових ситуацій: смерть близької людини, розрив стосунків);
3. хронічну (відсутність в людини протягом довгого часу спілкування, яке б могло задовольняти потребу в контактах).

Найважчі наслідки має хронічна самотність, адже саме вона може призвести до емоційних і поведінкових відхилень (переживання самотності в ціннісній свідомості підлітків).

Отже, самотність – це переживання, що викликає комплексне і гостре [відчуття](#), яке виражає певну форму самосвідомості і відображає розкол реальної [мережі](#) відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості. Найбільш гостро виражена ця проблема в юності, а вперше самотність усвідомлюється людиною в підлітковому віці. Це пов'язано, перш за все, з розвитком рефлексії в цьому віці і переходом на новий рівень самосвідомості, з посиленням потреб у самопізнанні, прийнятті та визнанні, спілкуванні і відокремленні, з кризою самооцінки.

Список використаних джерел

1. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена // Прикладная психология. – 2000. – № 4. – С. 28-36.
2. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.

3. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості. – Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. – 264 с.

4. Слободчиков И. М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 3. – С. 27-34.

5. Швалб Ю. М. Психологія самотності : консультативна робота // Психолог (Шкільний світ). – 2007. – № 7. – С. 5-7.