

**ДЕФІНІТИВНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Щербанюк Лариса Миколаївна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Кузьменко Юлія Володимирівна

ORCID: 0000-0003-2055-7634

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічних наук, професійної та початкової освіти,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. 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.

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

Л. Клочек, С. Малишева, О. Неумоєва, Ю. Никоненко, В. Овсяннікова, А. Тукузова та інших.

Мета статті: провести теоретичний аналіз психологічних особливостей переживання самотності в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. У сучасному українському суспільстві проблема самотності набула значної гостроти. Самотність – тяжке емоційне переживання, пов’язане з руйнацією глибинних очікувань особистості, що є важливою складовою людського буття. Переживання самотності саме в підлітковому віці в наш час є дуже актуальною для суспільства проблемою.

О. Помазова у своїй статті «Самотність як психологічний феномен» цитує С. Корчагіну: «психічний стан, який відображає переживання своєї відокремленості, суб’єктивної неможливості відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми» [5, с. 206].

В. Кізіма досліджуючи поняття самотності цитує С. Вербицьку, яка визначає самотність через категорію психічного стану: «самотність – це психічний стан, який активізує емоційне переживання процесу взаємодії між суб’єктом і життєвою ситуацією та регулює міру внутрішньої та зовнішньої активності суб’єкта» [1, с. 359].

Н. Олейник вивчає самотність також 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» [4, с. 83].

Л. Магдисюк та І. Притка досліджуючи особливості самотності в юнацькому віці цитують О. Неумоєву, яка вивчала позитивні та негативні аспекти переживання самотності та виокремила такі типи самотності: «суб’єктивна негативна самотність, обумовлена особистісним вибором

(інтернальна негативна); суб'єктивна негативна самотність, обумовлена зовнішніми чинниками (екстернальна негативна); суб'єктивна позитивна самотність, обумовлена зовнішніми чинниками (екстернальна позитивна); суб'єктивна позитивна самотність, обумовлена особистісним вибором (інтернальна позитивна)» [2, с. 136].

Серед науковців існує кілька поглядів на підліткову самотність:

- перший погляд наполягає на тому, що підліткової самотності не існує;
- другий погляд визнає підліткову самотність як соціальне явище, але несерйозне за природою виникнення. Пояснюється дане твердження тим, що максималізм у відносинах підлітків обумовлює переживання самотності. Особливості переживання самотності пов'язані не з особистісними процесами, а у більшій мірі ставленням до життя;
- третя точка зору, належить І. Кону. Дослідник визначає самотність підлітка як нормальний стан, котрий властивий підлітковому віку, зазначає серйозність, навіть драматичність даного переживання. Відкриття свого внутрішнього світу дуже важливе, радісна і хвилююча подія, але воно викликає також багато тривожних і драматичних переживань. Саме усвідомлення підлітків своєї унікальності провокує переживання самотності. У зв'язку з тим, що структура «Я» у підлітковому віці ще невизначена, дифузна, досить часто усвідомлюється як внутрішня порожнеча, яку необхідно швидко чимось заповнити. Таким чином підвищується бажання у спілкуванні, інтимності, і паралельно бажання усамітнитися.

Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці можуть бути досить складними через постійні зміни в їхньому емоційному, соціальному та психологічному розвитку. Підлітки часто починають формувати свою ідентичність та встановлювати важливі соціальні зв'язки, і саме в цей період самотність може бути особливо важкою.

Підлітки можуть почуватися відокремленими від своєї оточуючої дійсності, бути неприйнятими серед однолітків. Це може спричинити стрес, анкіозність та навіть депресію. Крім того, підлітки часто шукають підтримку та зрозуміння від своїх батьків та близьких, і відчуття самотності може підірвати їхні стосунки з ними.

М. Миронець у своїй праці «Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці» акцентувала увагу на роботу С. Малишевої та Н. Рождественської, які виявили основні причини виникнення переживання самотності [3, с. 66]:

1. Усвідомлення себе як унікальної неповторної, ні на кого несхожої особистості. Під час переживання своєї унікальності можуть виникнути думки про те, що ніхто в принципі не зможе зрозуміти іншу людину, у силу чого всі приречені на самотність.

2. Відсутність достатньої кількості міжособистісних контактів з однолітками. Тільки у спілкуванні з однолітками підліток може самоствердитись, навчитися взаємодіяти в неформальній групі однолітків, відчуті підтримку друзів і підтримати когось самому. Підлітки, що не мають в достатній кількості міжособистісного спілкування у референтних групах, як правило, відчувають почуття самотності.

3. Підліткова криза пошуку «сенсу життя» також може призвести до загострення самотності.

4. Вимушене утримання підлітків у будь-яких групах. Даний феномен часто спостерігається в дитячих притулках: діти не мають можливості залишитись на самоті, тому нереалізована потреба в усамітненні породжує в них думки про нерозуміння оточуючих їх особистих потреб».

Для допомоги підліткам подолати самотність важливо створити безпечне та сприяюче середовище для спілкування, підтримувати їхні інтереси та захоплення, розвивати навички емоційного інтелекту та надавати можливість виявляти свої почуття та емоції. Також важливо

звертатися за допомогою до професіоналів, якщо виявлено серйозні ознаки депресії чи інших психічних проблем.

Висновки. Самотність – це окреме переживання, котре виявляється в актах добровільної або вимушеної відокремленості від взаємодії та спілкування, що має різні емоційні прояви (від негативних – страх, тривога, до позитивних – радість, ейфорія та інші).

Отже, у підлітковому віці досить часто саме усвідомлення своєї унікальності провокує переживання самотності. У зв'язку з тим, що структура «Я» у підлітковому віці ще невизначена, дифузна, вона досить часто усвідомлюється як внутрішня порожнеча, яку необхідно швидко чимось заповнити. Таким чином підвищується бажання у спілкуванні, інтимності, і паралельно вибірковість спілкування обумовлює бажання усамотнитися.

Переживання самотності у підлітковому віці може мати як позитивний, так і негативний вплив. Негативний вплив обумовлює переживання тривоги, страху; втрату інтересу до оточуючого світу, втрату самоповаги; формування негативної «Я-концепції». Позитивний вплив сприяє інтересу до власної особистості та творчості.

Список використаної літератури

1. Кізіма К. К. Самотність як соціально-психологічна категорія. Київ. 380 с.
2. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць. 2020. 286с.
3. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. Наука і освіта. Київ. 2013. 258 с.

4. Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (34), 2015. 180 с.
5. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Донецьк: Донецький християнський університет, 2013. 280 с.

ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Юкіш Вероніка Олександрівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Томчук Михайло Іванович

ORCID ID: 0000-0002-4508-1495

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Сучасні дослідження показують, що дедалі більше дітей, підлітків та дорослих стикаються з проблемами психічного здоров'я в умовах навчання. Постійний тиск щодо досягнень високих результатів навчання, конкуренція, а також соціальні та економічні фактори суттєво впливають на емоційний стан учасників освітнього процесу. Також у сучасній освіті все більше уваги приділяється не лише академічним знанням, але й соціально-емоційному розвитку учнів. Програми соціально-емоційного навчання (SEL), що інтегруються в навчальний процес,