

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

УДК 159.922.6

Щербанюк Лариса Миколаївна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Кузьменко Юлія Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічних наук, професійної та початкової освіти,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є періодом активного особистісного розвитку, коли молоді люди переживають значні зміни в емоційному, соціальному та когнітивному розвитку. Самотність у цей період стає важливим психоемоційним феноменом, оскільки підлітки часто стикаються з новими соціальними викликами, зокрема пошуком свого місця у колективі, зміною стосунків з родиною, а також боротьбою за незалежність і самовираження. Психологічні переживання самотності можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на розвиток особистості.

Актуальність дослідження переживання самотності в підлітковому віці зумовлена кількома факторами. По-перше, самотність може бути однією з причин розвитку різноманітних психічних розладів, таких як депресія, тривожність та соціальна ізоляція. По-друге, в умовах глобалізації та впливу сучасних технологій соціальні взаємодії підлітків зазнають змін, що може спричинити нові форми самотності, які потребують детального вивчення.

У зв'язку з цим, дослідження самотності в підлітковому віці має велике значення для розробки ефективних психологічних методів корекції, спрямованих на підтримку підлітків, які переживають труднощі соціалізації та емоційної адаптації. Зрозуміння особливостей переживання самотності

допоможе не лише знизити ризики виникнення психічних розладів, але й сприятиме покращенню психоемоційного благополуччя молоді в цілому.

Таким чином, дослідження переживання самотності у підлітковому віці є важливим і своєчасним завданням для психології, оскільки воно дозволяє глибше зрозуміти емоційні та соціальні потреби підлітків, а також створити відповідні умови для їх успішної адаптації в суспільстві.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підлітковий вік – це критичний етап розвитку, на якому індивід переживає безліч змін, як фізіологічних, так і психологічних. Самотність у цей період часто сприймається як одне з основних емоційних переживань, яке має значний вплив на загальний розвиток підлітка. Вивчення цього феномена є важливим аспектом психології, оскільки самотність може мати як позитивні, так і негативні наслідки для емоційного стану молодої людини.

Підлітки часто переживають самотність через конфлікти з батьками, однолітками або внаслідок соціальної ізоляції. Важливо зазначити, що самотність у підлітків може бути як тимчасовим явищем, що пов'язане зі змінами в соціальних взаєминах, так і більш глибоким переживанням, що вимагає психологічної допомоги.

Однією з причин самотності в підлітковому віці є потреба у формуванні індивідуальної ідентичності. Підлітки часто стикаються з труднощами в адаптації до нових соціальних ролей та пошуках власного місця в колективі, що може спричиняти відчуття відчуження.

Проблема самотності особистості знайшла відображення у дослідженнях таких вчених: С. Бакалдіна, Л. Варави, С. Вербицької, О. Грановської, Є. Заворотних, С. Корчагіної та ін. Вивчення особливостей переживання самотності саме у підлітковому віці представлені в працях таких учених: Дж. Келлі, К. Роджерс, В. Овсяннікова, Е. Грінберг, М. Селігман та ін.

Ю. Железнякова писала, що підліткова самотність починається з сім'ї і залежить від стилю виховання. У сім'ї, ймовірно, складаються такі стилі поведінки серед її членів, і в майбутньому у підлітків можуть розвинути

негативні емоції такі, як: сором'язливість, агресія, тривога, шкільні проблеми та інші види психологічної напруги. Вони значною мірою ускладнюють успішну соціалізацію. Відмова від соціалізації та неможливість адаптуватися в нових умовах посилює у підлітка почуття самотності [1, с. 67].

Дж. Келлі звернув увагу на вплив самотності на розвиток підлітків. Він акцентував увагу на те, що підлітки часто переживають самотність через зміни у соціальних стосунках, зокрема через складнощі у взаєморозумінні з батьками та однолітками. На його думку, самотність у підлітків є важливою частиною процесу самовизначення та пошуку індивідуальності [2, с. 184].

К. Роджерс підкреслював, що самотність пов'язана з відсутністю глибоких емоційних зв'язків, що негативно впливає на розвиток самосвідомості підлітка. За його словами, відсутність автентичних стосунків може призвести до почуття неповноцінності та ізоляції [3, с. 92].

З метою вивчення особливостей переживання самотності в підлітковому віці було проведено дослідження у якому взяло участь 60 підлітків. Згідно результатів проведеного дослідження:

1) Більшість підлітків (48,4%) знаходяться на середньому рівні переживання самотності, що вказує на норму для цього віку. Це свідчить про те, що більшість підлітків стикаються з певною ізоляцією, однак це не досягає рівня психологічної кризи; 23,3% підлітків переживають високий рівень самотності, що може бути тривожним сигналом, який вказує на потребу в психологічній підтримці та допомозі в адаптації до соціальних змін; 28,3% підлітків мають низький рівень переживання самотності, що свідчить про їх більш позитивний досвід соціальних взаємодій та комунікації («Діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон).

2) Найбільша частина підлітків (45%) має середнє почуття самотності, що вказує на типову ситуацію, коли підлітки мають певні емоційні труднощі, але не відчувають себе цілковито ізольованими; 15% підлітків переживають високе почуття самотності, що може бути показником серйозних психологічних проблем, таких як соціальна ізоляція або емоційне відчуження; 13,3% мають

вище середнього почуття самотності, що також свідчить про певні проблеми в соціалізації; 26,7% підлітків відчувають низьке почуття самотності, що може означати гарну інтеграцію у соціальне середовище та розвиток соціальних зв'язків («Методика для виявлення самотності (С. Корчагіна).

3) 58,3% підлітків мають середній рівень самооцінки, що вказує на норму для цього віку, де самооцінка може бути нестабільною і залежить від соціальних факторів; 18,3% підлітків мають високу самооцінку, що є позитивним показником їх впевненості та адекватного сприйняття себе; 23,4% підлітків мають низьку самооцінку, що може бути пов'язано з переживанням самотності або соціальними труднощами, що негативно впливають на їх самооцінку (методика «Діагностика самооцінки» (Т. Дембо, С. Рубінштейн).

Результати дослідження показують, що більшість підлітків переживають середній рівень самотності, що є типовим для цього віку. Однак, значна частина підлітків відчуває виражене почуття самотності, що може бути пов'язано з соціальною ізоляцією або труднощами у взаємодії з однолітками. Також виявлено, що більшість підлітків мають середню самооцінку, що є нормою для їхнього вікового етапу

Висновки. У процесі дослідження було виявлено, що переживання самотності є важливою складовою психоемоційного розвитку підлітків, і його особливості можуть варіюватися в залежності від соціальних умов та індивідуальних чинників. Виявлені результати досліджень свідчать про те, що більшість підлітків переживають середній рівень самотності, що є типовим для цього вікового періоду, з огляду на соціальну адаптацію та процес самовизначення. Однак певна частина підлітків відчуває високе почуття самотності, що може бути симптомом соціальної ізоляції або емоційного відчуження, і потребує уваги та підтримки з боку дорослих та психологів.

Також важливою є роль самооцінки підлітків, яка може бути безпосередньо пов'язана з переживанням самотності. Більшість підлітків мають середній рівень самооцінки, що є нормою для цього віку, проте наявність низької

самооцінки у певної групи підлітків може вказувати на психологічні труднощі, зокрема на переживання самотності чи соціальні проблеми.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість вивчення переживання самотності в підлітковому віці та необхідність надання психологічної підтримки для допомоги підліткам у процесі соціалізації, розвитку здорової самооцінки та подоланні проблем, пов'язаних із самотністю.

Список використаної літератури:

1. Железнякова Ю. В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. Дніпропетровськ: Вісник Дніпропетровського університету, 2013. С. 67-74.
2. Kelly J. The Psychology of Personal Constructs. New York: Norton, 2005. 422 p.
3. Rogers, C. R. On becoming a person. Houghton Mifflin, 2008. 448 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕГУЛЮВАННЯ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTI

УДК 159.9:37.013.5

Юкіш Вероніка Олександрівна

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

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Томчук Михайло Іванович

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Сучасні дослідження показують, що дедалі більше дітей, підлітків і дорослих стикаються з проблемами психічного здоров'я в умовах навчання. Постійний тиск досягати високих результатів, конкуренція, а