

- соціально-психологічні (соціальні установки й цінності, відношення до опонента, компетентність у спілкуванні, інтелект, тенденції поведінки).

Початок виникнення конфлікту має щонайменше три передумови: перший учасник свідомо шкодить іншому шляхом певних дій; другий учасник усвідомлює те, що дії направлені проти нього; другий учасник відповідає певними діями ініціатору конфлікту, що і є його початком.

Отже, конфлікт виникає тоді, коли люди в процесі комунікації починають активно протидіяти одне одному. Існує поняття ескалації конфлікту – посилення напруги в міжособистісних відносинах, яка загострює конфлікт. Для зниження напруги в цій ситуації та з метою подолання конфлікту можуть послугувати різні засоби, до яких належать прийоми саморегуляції, методи зниження конфліктності, агресії та тривожності.

Висновки. До психічних особливостей виникнення конфліктів у підлітковому віці належать: рівень конфліктності, психологічні, соціальні та соціально-психологічні чинники.

Перспективою подальших досліджень є розробка програми подолання конфлікту в підлітковому віці.

Список використаної літератури:

1. Ложкін Г.В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика [Електронний ресурс]: навчальний посібник/Г.В.Ложкін, Н.І.Пов'якель. – Електронні текстові дані – Київ: ВД «Професіонал», 2007. – 416 с.
2. Психология. Словарь/Под общ.ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М.: Политиздач, 1990 – 492 с.
3. Психологический словарь/Под ред. В.В.Давыдова, А.В.Запорожца, Б.Ф.Ломова и др. – М.: Педагогика, 1983. – 447 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

УДК 159.96

*Грецька Марія.Олегівна,
студентка спеціальності 053 «Психологія»,
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти*

Актуальність дослідження. Стан самотності переживає кожна людина, але в певний (індивідуальний) період свого життя. На

сьогоднішній день, стало відомим фактом, що майже 70% людей у віці від 16 до 24 років «завжди або часто» почуваються самотніми. Цей показник є найвищим серед усіх вікових груп.

Самотність, як психічний розлад, не виникає спонтанно. Вона, як і всі типові розлади, має ряд факторів і причин виникнення такого стану. Дане явище сьогодні є одним з досліджуваних, оскільки самотність вважається одним із головних захворювань XXI століття.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. За останні часи питання самотності значно розширилось. З'явилися оновлені роботи теоретичного характеру: «Проблема розвитку та розпадання вищих психічних функцій» (Л.С. Виготський), «Обличчя в натовпі» (Д. Рісмен). Набувають популярності нові методи діагностики: опитувальник «Самотність» (С.Г. Корчагіна), діагностика рефлексивності (А.В. Карпов), опитувальник самовідношення (В.В. Столін). Повертається увага до робіт дослідників минулих часів (Д. Рассел, З. Фрейд, Е. Еріксон).

Мета наукової публікації: аналіз психологічних особливостей та причин виникнення самотності в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самотність поширене явище у великих містах, де спілкування з різними людьми відбувається короткочасно і поверхнево, а часу на встановлення тривалих відносин не вистачає. Втрата близької людини, як ніщо інше, сприяє виникненню відчуття самотності. У молодіжному, в тому числі підлітковому, віці дуже часто виникає відчуття своєї відокремленості, відмінності від інших, унікальності. Водночас молода людина відчуває необхідність бути як усі, не відрізнятися від своїх однолітків, сприймаючи спілкування з ними як найважливішу життєву цінність (Гасанова, П.Г., 2017).

В юнацькому віці особа шукає себе і намагається вирішувати життєві питання самостійно, що стає переломним моментом переходу у доросле життя. Саме в юності людина найбільш гостро переживає буденні для дорослих ситуації: кохання, дружба, відмінність поглядів, зрада, пошуки себе, вибір напрямів діяльності тощо.

Підліток відокремлює себе від звичного йому оточення. В більшості випадків самотність обирають підлітки, які не впоралися із запланованою самостійністю, втратили близьку людину на шляху психологічних перетворень, або ж ті, хто не досяг бажаного результату у зазначений термін. В даному випадку синонімом «самотності» стає «розчарування».

В підлітковому віці емоції виходять на перший план, адже дитина повністю покладається саме на них. На противагу підліткам, юнаки починають мислити наперед, задаючись питанням: «Що буде, якщо я

зроблю саме так?». Особа потрапляє в той період, в якому починає раціоналізувати «теперішні» дії, пов'язуючи їх з результатами, які вона отримає в майбутньому.

Таким чином, у період юності, емоції посуваються на друге місце, а перше місце посідає самостійне планування і прогнозування найближчого майбутнього (Андрєєва, Г.М., 2018).

Як відомо, на будь-якому етапі життя людина має ряд потреб (як фізичних так і психологічних), які необхідно задовольнити. Самотність не є потребою, а – наслідком не реалізованих потреб індивіда в певний момент часу. Як зазначаємо вище, емоції юної людини посідають друге місце, після самостійності, вони незмінно впливають на фізичне життя і психічний стан особи. Безліч людей – безліч індивідуальних реакцій на стандартні ситуації.

Мозок людини з дитинства і до смерті подає організму імпульси (позиви) як першу реакцію на нове зовнішнє явище. Ці імпульси (рушії організму) спонукають людину до дії (відповіді на ситуацію). Через дублювання ситуацій і схожість імпульсів організм виробляє покрокову інструкцію дій, внаслідок чого формується поведінка індивіда.

Болгарський психолог Л. Сімеонова зробила спробу згрупувати людей, схильних до самотності, за їхніми характерними поведінковими особливостями і виділила наступні типи:

1. Люди з нескінченною потребою в самоствердженні, у яких в центрі уваги стоїть тільки власний успіх.

2. Люди з сильно вираженою стереотипізацією поведінки, внаслідок якої вони не в змозі вийти з рамок обраної ними ролі.

3. Люди, які відрізняються, навпаки, сильною нестандартністю в поведінці, у яких світосприйняття і вчинки не відповідають встановленим в доступних для них групах правилам і нормам.

4. Люди, зосереджені на своєму внутрішньому світі, які представляють події власного життя і свої внутрішні стани винятковими, несхожими на все те, що відбувається з іншими.

5. Люди сором'язливі, із заниженою самооцінкою недооцінюють себе як особистість і тому бояться бути нецікавими, прагнуть завжди триматися в тіні. В результаті вони дійсно стають непомітними, що, в свою чергу, викликає болісне переживання (Рассел, Д., 2018).

Юнацький вік є важливим для соціалізації та розвитку особистості, а проблема самотності молодих людей сьогодні дуже актуальна. В даний період величезна роль відводиться дружбі, яка дозволяє висловити почуття і отримати ту підтримку, яка так потрібна для самоствердження.

Однією з головних неусвідомлюваних функцій юнацької дружби є підтримка самоповаги. Головною метою спілкування виступає саморозкриття і взаєморозуміння.

Психологи виділяють три фактори впливу на ступінь почуття самотності людини: вразливість до відсутності спілкування; здатність управляти емоціями; очікування і уявлення про інших (Тихонов, Г.М., 2017).

Ступінь самотності не пов'язаний із кількістю років, проведених людиною поза безпосередніми контактами з людьми. Наприклад, багато людей усе життя живуть одні і при цьому відчують себе іноді менш самотніми, ніж ті, кому доводиться жити серед інших людей і постійно спілкуватися з ними. Одиною також не можна назвати людину, яка мало взаємодіє з оточуючими і при цьому не проявляє ні психологічних, ні поведінкових ознак самотності.

Висновки. На переживання стану самотності впливають не стільки реальні відносини з оточуючими людьми, скільки ідеальне уявлення про те, якими ці відносини повинні бути. Людина, що має сильно виражену потребу у спілкуванні, буде відчувати себе самотньою. Самотня людина уникає соціальних контактів і своєю поведінкою ізолює себе від інших.

Основні характеристики самотності в юнацькому віці мають суто індивідуальний характер, але єдині наслідки захворювання. Дане явище починається і завершується з голови конкретного індивіда. Самотність починається з прийнятого рішення захворіти і аналогічно завершується.

Перспективи подальших досліджень. Оскільки тема самотності в юнацькому віці є актуальною сьогодні, вона являє собою безмежний простір для вивчення особливостей психічної складової людини. На даному етапі, на жаль, розкриті, далеко не всі сторони явища. Але початок вивчення покладено, через що, ми маємо безліч шляхів розкриття даної теми.

Список використаної літератури:

1. Гасанова, П.Г., Омарова, М.К. (2017). Психологія самотності. Київ: Навчально-методичний посібник. 76 с.
2. Андреева, Г.М. (2018). Соціальна психологія. Монографія. Москва. Видав. дім «Владос». С. 78-91.
3. Рассел, Д. (2018). Вимір самотності. Наукова збірка. С. 45-47.
4. Тихонов, Г.М. (2017). Феномен самотності: досвід філософсько-соціологічного аналізу. Психол. журн. С. 15-30.