

# ПРОБЛЕМАТИКА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

*А. К. Грушева*

Херсонський державний університет, [stepforwardag@gmail.com](mailto:stepforwardag@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І. Р. Крупник*

За влучним визначенням Е. Аронсона, людина є «суспільною твариною», тож потреба у спілкуванні є одною з фундаментальних для її виживання та комфортного існування. З давніх часів і донині соціальна ізоляція залишається найтяжчим стражданням, що застосовується в різних обставинах як покарання за провину (від тимчасової ізоляції дитини у кутку до тюремного терміну) або постає як свідоме випробування себе – усамітнення з метою духовного чи релігійного просвітління. Проте соціальна ізолюваність (об’єктивне обмеження фактичної кількості соціальних зв’язків) не тотожна суб’єктивному переживанню самотності. Людина може мати родину та друзів, вести активне життя, але при цьому відчувати себе самотньо.

*Мета даної статті* – обґрунтувати необхідність вивчення когнітивних аспектів переживання самотності в юнацькому віці та окреслити головні завдання такого дослідження.

Самотність як внутрішнє переживання відображає неадекватне задоволення соціальних потреб особистості, розлад її відносин з суспільством і власним «Я» [1, с. 115]. Самотня людина не має психологічного контакту з навколишніми, відчуває себе чужою, покинутою, незрозумілою, непотрібною. Все це може бути тимчасовою реакцією на якісь життєві ситуації (наприклад, конфлікт чи розлучення) або ж виступати стабільною особистісною рисою. Самотність небезпечна тим, що усвідомлення власної нетотожності супроводжується невдоволенням, стресом, тривогою, іншими хворобливими фізичними та психічними станами, серед яких такі небезпеки як депресія, погіршення сну, зниження імунітету, серцево-судинні захворювання, когнітивні розлади, суїцидальна поведінка, зловживання алкоголем і наркотиками,

ожиріння, нездоровий спосіб життя [1; 4]. В результаті втрати емоційних зв'язків з іншими людьми, неприйняття загальноприйнятих цінностей, норм та традицій запускається процес маргіналізації, руйнування особистості [5]. Важливо, що суб'єктивне переживання самотності виступає більш вагомою причиною подібних негативних наслідків, ніж фактична соціальна ізоляція. Отже, самотність виступає індикатором дезадаптації та неінтегрованості особистості до соціального світу. Це особливо актуально в юнацький період, коли молода людина проходить складні внутрішні процеси самовизначення та вагомим зовнішнім змінам при вступі в університет: відділяється від батьків, переїжджає в інше місто, змінює коло спілкування та отримує нову для себе соціальну роль.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених (D. W. Russell, 1996; Є. М. Осін, Д. О. Леонт'єв, 2013; Є. В. Філіндаш, 2015; Н. О. Олейник, 2018; M. Nysinga та ін. 2020) демонструють поширеність переживання самотності у молодих людей: до 40 % респондентів в різних національних, вікових і гендерних групах повідомляли про виражену незадоволеність своїми соціальними відносинами, якістю і кількістю спілкування. Є. В. Філіндаш відзначила, що самотність негативно позначається на духовному і психічному стані студентів, порушує процеси комунікації в малій групі, перешкоджає продуктивній міжособистісній взаємодії та соціальній стабільності в цілому [5].

Окремі автори звертають увагу на самотність як невід'ємну частину становлення індивідуальності, елемент самопізнання і самовизначення. «Прийняття самотності як екзистенціального факту відкриває нам можливість цінувати усамітнення, знаходячи в ньому позитивний ресурс для розвитку власної особистості і встановлення нових, більш глибоких і осмислених зв'язків з людьми» [4, с. 59-60]. В свою чергу, неприйняття або страх самотності приводять до постійного пошуку соціальних контактів. Дослідження Є. М. Осіна та Д. О. Леонт'єва показали, що показники позитивної самотності найбільш високі в підлітковому віці (14-18 років), вони знижуються в період 19-25 років, потім знову виявляють тенденцію до підвищення. Загальне

переживання самотності і залежності від спілкування з віком дещо знижується: ймовірно, люди вчаться підтримувати стосунки і стають більш автономними (автори відзначають, що ці висновки попередні та потребують перевірки) [4].

В сучасному світі самотність юнаків посилюється переходом спілкування в онлайн-простір, що зменшує кількість та якість безпосередньої міжособистісної взаємодії. В пандемію 2020 року ця проблема ще більше загострилася через вимогу соціального дистанціювання, руйнування звичного навчального середовища (студентських груп), формування нових каналів та правил взаємодії. З іншого боку, досі існує ряд соціокультурних стереотипів та приписів, які «вимагають» від людини соціальних контактів певного роду. Наприклад, властиве західній культурі акцентування важливості романтичних стосунків (в фільмах, книгах, соціальних мережах), здатне посилювати переживання самотності у людей, які не перебувають в стабільних відносинах.

Крім того, для юнацького віку та періоду ранньої дорослості характерна вираженість *дисфункціональних когнітивних установок*, які організують і обробляють інформацію, обумовлюючи емоційну та поведінкову відповідь людини. Це різноманітні фундаментальні припущення щодо себе, інших людей та світ в цілому: установки, уявлення, упередження, вірування, патерни сприйняття, соціальні оцінки та стереотипи, помилки мислення, автоматичні думки, тощо. Саме когнітивні аспекти обумовлюють відображення (реальне або викривлене) власної системи взаємозв'язків з іншими людьми та соціальними групами, які людина оцінює як дефіцитарні або задовільні. В цьому контексті самотність можна розглядати як форму суб'єктивного відображення свого положення в системі «Я та Інші» [3]. Когнітивні схеми також визначають сенс, яким особистість наділяє ізолюваність, спілкування і зв'язки з іншими людьми [4]. Вони формуються ще в дитинстві і розвиваються в міру накопичення досвіду, керуючи поведінкою людини на протязі всього життя. Деформація когнітивних структур (внаслідок травматичного досвіду або неадекватного соціального навчання) призводить до викривленого сприйняття, невідповідних емоційних реакцій, помилкових рішень, порушень поведінки та інших

ускладнень у встановленні і підтримці соціальних відносин. З віком вираженість когнітивних спотворень знижується завдяки придбанню життєвого досвіду і розвитку здорових адаптивних реакцій. Здається цілком очевидним, що з набуттям зрілості (в порівнянні з періодом 18-25 років) людина набуває відносну автономність: істотно знижується схильність відчувати себе неуспішною, покинутою, залежною і безпорадною, чекати поганого ставлення і шукати схвалення з боку інших людей.

В дослідженні Н. О. Олейник (2018) у респондентів 19-25 років домінувало негативне ставлення до переживання самотності. Порівняно з більш дорослими людьми вони визначались наступними уявленнями: замкнутість в собі, відсутність активності, нерозуміння інших та відсутність коханої людини як причини хронічного переживання самотності; стриманість як риса характеру, що заважає подолати це переживання [3]. Дослідження, проведене А. С. Мельничуком та ін. (2018), показало, що відчуття соціальної ізоляції, а також неприйняття позитивних сторін самотності серед студентів прямо пов'язані з вираженістю ірраціональних переконань про міжособистісні стосунки: про егоїстичні мотиви поведінки навколишніх; про небажаність емоційного саморозкриття; про необхідність для суб'єкта зовнішньої підтримки; про необхідність схвалення з боку оточуючих; про повинність «бути ідеальним» в очах інших людей, про обов'язок близьких людей «розуміти один одного без слів» і т.ін. За даними опитування, найсильніше пов'язане з переживанням самотності виявилось переконання «Якщо інша людина висловлює незгоду з вашою думкою, то вона, швидше за все, вас не цінує». Присутність такого переконання різко підвищує ймовірність образ та конфліктів через вразливість «Я». Удар по самооцінці буде посилюватися тим, що сприймана ззовні інформація є істотним чинником формування самосвідомості юнака. Автори попереджують, що будь-який тренінг комунікативних навичок та розвитку соціальної впевненості студентів буде малоефективний без попередньої корекції неадаптивних установок [2].

Важливо розуміти, що наявність переживання самотності в юному віці є передумовою виникнення більш глибоких та небезпечних форм відчуження в період дорослого життя. Разом з тим, студентський період сприятливий для вироблення й закріплення адаптивних когнітивних установок, які визначають самосприйняття та поведінку в міжособистісних відносинах.

*Висновки.* Необхідність вивчення когнітивних аспектів самотності визначається тим, що суб'єктивне переживання найчастіше не збігається з реальною ступенем соціальної ізоляції індивіда. Схильність до самотності як особистісна властивість має ряд негативних психологічних наслідків як для індивіда, так і для його соціального оточення. Студентський вік містить ризики виникнення самотності через зміну соціальної ситуації розвитку, недостатню психологічну зрілість, несформованість життєвого досвіду та присутність дезадаптивних когнітивних схем. Разом з тим, цей аспект проблеми дуже мало досліджений в сучасній психології. Основні напрямки і перспективи такого дослідження ми вбачаємо: а) у вивченні переживання самотності в середовищі студентів, його сприйняття в негативному або позитивному аспекті, б) виявленні поширених соціальних стереотипів та когнітивних викривлень юнаків, в) аналізі взаємозв'язків когнітивних характеристик та переживання самотності. Це дозволить розробити практичні рекомендації щодо напрямків психологічного впливу і профілактики самотності в юнацькому віці.

#### **Література:**

1. Лабиринты одиночества: пер. с англ.; общ. ред. Н. Е. Покровского. М. : Прогресс, 1989. 624 с.
2. Мельничук А. С., Козловская С. Н., Никифорова О. Ю. Взаимосвязь переживания одиночества и иррациональных убеждений о межличностных отношениях у студентов. *Акмеология*. 2018. № 4. С. 13-18.
3. Олейник Н. О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості* : колективна монографія / відп. ред. О. Є. Блинова. Херсон-Гродно : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 253-278.
4. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 2013. № 10(1). С. 55–81. URL: <https://psy-journal.hse.ru>
5. Филиндаш Е. В. Феноменология социально-психологического одиночества в среде студенческой молодежи : дис. ... канд. психол наук : 19.00.05. Москва, 2015. 202 с. URL: [https://guu.ru/files/dissertations/2016/01/filindash\\_e\\_v/dissertation.pdf](https://guu.ru/files/dissertations/2016/01/filindash_e_v/dissertation.pdf)