

Психологічні чинники переживання самотності у підлітковому та юнацькому віці

Марина Костюченко,

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: KostiuchenkoMA@krok.edu.ua*

Амінет Апішева,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: amineta@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-1311-0255*

У сучасному світі, з прискоренням темпу життя та розвитком масових комунікацій, вивчення феномену самотності набуває дедалі більшої актуальності. З одного боку, сучасні засоби зв'язку відкрили людям можливість спілкуватися різними способами, долаючи географічні відстані та часові пояси. Проте, з іншого боку, такий формат комунікації знижує якість міжособистісної взаємодії та зменшує рівень емоційного зв'язку, що сприяє зростанню кількості людей, які відчувають самотність. Цій проблемі присвячено чимало досліджень у сфері психології, філософії та соціології. Самотність сприймається людиною як суб'єктивне, індивідуальне переживання, яке показує розкол основної реальної системи відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості і виражає певну форму самосвідомості. Значення цієї специфічної форми самосвідомості особливо важливо для людини тоді, коли переживання самотності стає причиною краху надій. Самотні люди відчувають себе забутими, покинутими, втраченими, непотрібними. Це болісні для людини почуття, тому, що вони вступають в суперечку з очікуваннями індивіда і реальними подіями. Почуття самотності може сприяти розвитку важкого розладу особистості.

Наукові дані свідчать, що суб'єктивне переживання самотності може мати руйнівний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Водночас самотність може виконувати й позитивну функцію, допомагаючи уникати небажаних соціальних контактів. Це підтверджує, що самотність є серйозною соціально-психологічною проблемою, яка вимагає уваги та детального аналізу.

Особливо важливим є вивчення специфіки цього стану, його взаємозв'язку з життєдіяльністю людини та її особистісними характеристиками на різних етапах життя [1].

Самотність є багатограним феноменом, який охоплює емоційні, соціальні та когнітивні аспекти, що набувають особливої значущості у підлітковому та юнацькому віці, коли самотність може проявлятися в найгострішій формі. Цей період життя особливо сприятливий для появи почуття самотності через зміни у психіці, соціальних зв'язках та самоідентифікації [2].

Поява почуття самотності в підлітковому та юнацькому віці часто буває обумовлена *емоційними чинниками*. У підлітковому віці емоційна сфера

характеризується високою лабільністю та інтенсивністю переживань. Тому почуття самотності часто виникає як наслідок потреби у близьких стосунках, оскільки підлітки та юнаки шукають глибоких емоційних зв'язків, але невдачі в їх побудові можуть викликати відчуття відторгнення чи ізоляції.

Соціальні чинники переживання самотності у підлітковому та юнацькому віці можуть бути обумовлені:

- Складнощами у спілкуванні, оскільки через недостатній розвиток комунікативних навичок або страх негативної оцінки часто стає перешкодою до формування соціальних зв'язків;

- Впливом соціальних мереж. У цифрову епоху відчуття самотності може посилюватися через порівняння себе з іншими у соціальних мережах [3].

- Змінами в соціальному оточенні – перехід з однієї школи до іншої, вступ до університету чи зміна місця проживання можуть викликати почуття втрати звичного кола спілкування.

Когнітивні чинники переживання самотності у підлітковому та юнацькому віці можуть бути обумовлені негативними установками, оскільки підлітки часто схильні до когнітивних спотворень, наприклад, до перебільшення власної ізольованості або нездатності досягти успіху у соціальних контактах. Окрім того юнаки можуть бачити світ як ворожий і себе як нездатних інтегруватися в соціум. Також, почуття самотності в цьому віці може виникати через нестабільну самооцінку, оскільки вона в цей період може бути низькою, що породжує страх бути незрозумілим чи неприйнятним.

Самотність у підлітковому та юнацькому віці може бути обумовлена *біологічними та нейропсихологічними аспектами*, такими як гормональні зміни і рівень розумового розвитку. Перебудова гормональної системи може впливати на емоційний стан, роблячи підлітків більш чутливими до соціальних відторгнень. Префронтальна кора, відповідальна за контроль емоцій і планування, ще не до кінця сформована, що ускладнює подолання самотності.

Психосоціальний контекст переживання самотності у підлітковому та юнацькому віці зазвичай обумовлений проблемами у сім'ї, що через нестачу підтримки чи конфлікти в родині можуть посилювати відчуття самотності [2]. Також, важливу роль відіграє соціальна ізоляція, що через відсутність друзів або підтримуючого оточення створює додаткові труднощі.

Напрями роботи психолога з підлітками і юнаками, що переживають почуття самотності, мають включати:

- Розвиток емоційного інтелекту. Навчання підлітків розпізнавати й висловлювати свої почуття.

- Формування соціальних навичок. Допомога у розвитку комунікативних здібностей через тренінги або участь у гуртках.

- Психологічна підтримка. Консультації з психологом можуть сприяти усвідомленню причин самотності та пошуку шляхів її подолання.

- Залучення до активної діяльності. Соціальні заходи, волонтерство чи спортивні секції допомагають створити нові зв'язки [1].

Переживання самотності у підлітковому віці є складним, але тимчасовим явищем, яке можна подолати за умови підтримки оточення і правильного підходу до розв'язання проблеми.

Визначивши особливості суб'єктивного переживання самотності, ми дійшли до висновку, що особливості переживання та темпи проходження самотності залежать від індивідуальних особливостей людини. Отже, вчасне виявлення появи відчуття самотності та відчуження, і особливо з'ясування їх причин створює можливість допомогти особистості ефективно впоратися з цією проблемою.

Список використаних джерел

1. Бедан В.Б. *Переживання самотності у співвідношенні з соціальним інтелектом студентів психологів. Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (м. Одеса, 18-21 травня 2017 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2017. С. 446-448.*
2. Кордунова Н. О., Ричко Ю. *Вікові особливості самотності особистості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога. Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування та виклики сучасності. Матеріали VIII науково-практичної інтернет-конференції (з міжнародною участю) (10-12 грудня 2021 р., м. Луцьк). Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2021. С. 101-106.*
3. Комар Т. В. *Самотність як чинник втечі у віртуальний вимір. Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 31-33.*