

## Суб'єктивне переживання самотності жінками в юності та пізній молодості

**Олена Слісарчук**

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

**Ольга Васильченко**

*доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: OlgaVM@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0002-2502-8072*

Дослідники трактують самотність як суб'єктивне переживання людини, що виникає в умовах відсутності або недостатньої кількості задовільних соціальних зв'язків; процес поступового руйнування здатності людини сприймати та реалізовувати суспільні норми, принципи, цінності в певних ситуаціях життя [1]

У психологічній словниково-довідковій літературі самотність розуміється як психогенний фактор, викликаний фізичною або емоційною ізоляцією і впливає на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей (П. М'ясоїд) [2].

Самотність визначається як стан суб'єктивного переживання неможливості людини задовольнити потребу у взаємодії, спілкуванні, інтимності, що супроводжується негативними емоційними проявами. Виділяють внутрішню та зовнішню види самотності. Внутрішня самотність спостерігається у людей, які вважають себе глибоко самотніми. Такі люди зовні не відірвані та ізольовані від інших людей, але відчують себе самотніми, суб'єктивно переживають ізоляцію від людей. Зовнішньою є самотність як реальна відсутність конкретної близької людини поруч, об'єктивна ізоляція від соціальної взаємодії з іншими людьми [3].

Зважаючи на багатоаспектність трактування самотності у психологічній науці, досліджуваний феномен також має суперечливий вплив на особистість. Це пов'язано із тим, що суб'єктивне переживання самотності може як позитивно, так і негативно впливає на особистість.

Негатив самотності проявляється в тому, що вона підпорядковує собі інші психічні процеси і стани; порушує внутрішню цілісність особистості; може виступати механізмом психологічного захисту; призводить до формування надочікувань і переоцінки внеску іншої людини у власний розвиток, несе загрозу позитивному розвитку особистості [4].

Поряд із негативними впливами переживання почуття самотності, вона може мати позитивні прояви. Зокрема вона може слугувати людині ресурсом для самовдосконалення, оскільки самотність дає неабияку можливість зануритись в саморефлексію, за допомогою якої людина розвиває свої позитивні навички та якості. Почуття самотності взаємопов'язане з рівнем самооцінки особистості:

із зростанням самооцінки особистості може зростати її суб'єктивне почуття самотності [5].

Як слушно зауважує дослідниця О. Помазова, не всі випадки самотності пов'язані з проблемою спілкування, тому не слід розглядати самотність тільки в рамках психології спілкування. Людина може інтенсивно спілкуватися з багатьма людьми, але не відчувати прив'язаності і не бути інтегрованою у суспільство [6]. Самотність не залежить від кількості соціальних зв'язків та спілкування, а є суб'єктивною оцінкою при порівнянні свого фактичного стану з очікуваним.

Зважаючи на надто суперечливий вплив суб'єктивного переживання самотності, варто зазначити, що наслідки цього переживання можуть бути різними. Якщо переживання самотності спровокувало в особистості тривогу, ностальгію за втраченими зв'язками, відчай, печаль, безпорадність, страх, меланхолію, гнів, то зрозуміло, що наслідками цього може стати депресивний розлад, невротичні розлади, соціальна дезадаптація, суїцидальні нахили тощо.

Якщо ж у процесі переживання самотності особистість переосмислила себе, налагодила внутрішню комунікацію, проаналізувала позитивні й негативні сторони міжособистісної взаємодії, то в такому разі наслідками переживання самотності стане успішна соціалізація особистості, її соціальна адаптація, формування позитивного самоствалення, саморозвиток, саморозкриття особистості.

Переживання самотності має також певні гендерні особливості. У жінок більш високий рівень суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями й ситуаціями, вони вважають, що самі домоглися всього того гарного, що було і є в їхньому житті, і що вони здатні з більшим успіхом переслідувати свої цілі в майбутньому. Чоловіки ж більш схильні приписувати свої успіхи й досягнення зовнішнім обставинам – везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

У сфері міжособистісних відносин із близькими людьми в чоловіків більше складнощів, ніж у жінок, до того ж у чоловіків може бути ширше коло спілкування, але воно має більш поверховий характер. Це пояснюється тим, що жінки легше, ніж чоловіки, адаптуються до нової життєвої ситуації, легше встановлюються нові знайомства, зав'язуються дружні відносини.

Різне ставлення до самотнього життя в чоловіків і жінок свідчить про те, що переживання самотності є суто індивідуальним відчуттям, не виведеним безпосередньо із зовнішніх умов [7].

### **Список використаних джерел**

1. *Психологія особистості: словник-довідник; за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.*
2. *М'ясоїд П.А. Загальна психологія: навчальний посібник. К.: Вища шк., 2004. 487 с.*
3. *Швалб Ю.М., Данчева О.В. Самотність: Соціально-психологічна проблема. К.: Україна. 2001. 270 с.*
4. *Горнович Ю., Коломієць Т. Взаємозв'язок самотності та особливостей самоствалення в юнацькому віці. Психологічні дослідження. Психологічні дослідження: наукові праці виклада-*

- чів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 12. / За ред. Дем'янчук Ю.Ю., Портницької Н.Ф., Тичини І.М. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С. 7-9.*
5. Забудський А. О., Мартинюк І. А. Особистісні детермінанти переживання самотності в юнацькому віці. *Психологія XXI століття: зб. матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції з міжнародною участю, Київ, 28 квітня 2021 р. Київ: НУБіП України, 2021.*
6. Помазова О. В. Теоретико-методологічні проблеми психології особистості. *Психологія і особистість. 2019. № 1 (15). С.9-21.*
7. Гузій С. М., Бацман О. С. Гендерні аспекти переживання самотності. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу: матеріали Міжн. наук.-практ. конф., м. Полтава, 19-20 квітня 2017 р.: у 3 т. Т. 1. К.: Університет «Україна», 2017. С.81.*