

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Клешонкіна О. І.

студентка 3(5) ск курсу бакалавра
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Смокова Л. С.

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної
психології, ФПСР

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку суспільства в жорстких умовах соціально–економічних, політичних та культурних перетворень, а також активізації процесів урбанізації та індустріалізації, інтенсивного

розвитку інформаційних технологій, значного перенасичення інформацією та включеності людини до все більшої кількості поверхових соціальних контактів, особливої гостроти набуває проблема переживання самотності особистості.

Досить поширеною є думка, що проблема самотності більше актуальна для людей старших вікових груп. Дійсно, саме їм складно змінювати звичні соціальні стереотипи. Але сучасна соціальна ситуація така, що за рядом причин сильний прес відчуває і молодь. Аналіз ситуації, що склалася на даний момент часу, показує, що в молодіжному середовищі спостерігається зростання негативних соціально-психологічних явищ, таких, як: невпевненість у завтрашньому дні, збільшення стресових ситуацій, порушення міжособистісних відносин, відчай, самотність. Випробовувані молодими людьми негативні переживання впливають на процес соціалізації і формування особистості, стають однією з основних причин їх соціальної дезадаптації. Відчуття власної самотності нерідко приводить до формування нігілістичного ставлення особистості до суспільства, до розвитку у неї форм поведінки, спрямованих на протидію з ним або «втечу» від нього: кримінальні та екстремістські дії, алкоголізм, наркоманія та ін.

У зв'язку з цим, проблема самотності та її переживання в юнацькому віці є важливою та далеко неоднозначною. Практична актуальність розробки різних її аспектів виходить за межі власне психології так само, як за її межі виходять шляхи і способи подолання самотності. Однак саме психологія і, перш за все, соціальна психологія є тією наукою, в рамках якої проблема самотності може бути найбільш повно досліджена і визначені основні напрямки її вирішення.

Мета дослідження: вивчення проявів самотності особистості на прикладі студентської молоді.

Проблема самотності аналізується в роботах таких вчених, як Є. В. Абдрахманова, Л. Ю. Айвазян, С. В. Бондарева, К. С. Гордєєва, В. А. Гриценко, Н. О. Губа,

Т. Ю. Денисова, О. Ю. Дмитренко, Ю. В. Железнякова,
Є. Н. Заворотних, Т. А. Закеров, М. О. Кандиба,
С.Г. Корчагіна, Ю. П. Кошелева, І. А. Медеяєв,
М. Г. Миронець, Є. Н. Осін, О. В. Помазова, Є. В. Рижаківа,
У. А. Садлер, А. О. Смірнова, Г. М. Тіхонов, О. В. Тополь,
О. В. Філатова, А. Ф. Фаррахов, Є. В. Філіндаш,
Н. В. Фролова, Н. В. Хамітов, Г. Р. Шагівалеєва,
М. А. Юрченко та ін. Зазначені автори вивчали феномен
самотності, приділяючи увагу соціальним і психологічним
причинам, що викликають почуття самотності, в тому числі й
у молодих людей, а також її наслідкам в процесі формування
особистості. Великий внесок в теорію соціально–
психологічної адаптації підлітків внесли Л. С.Виготський,
А. Ф. Лазурський, В. І. Лебедєв, А. А. Налчартян,
А. В. Петровський, Л. А. Петровська та інші вчені.

В психологічній науці існують різні погляди щодо при-
чин самотності особистості. Так, З. Фрейд [1] вважав, що ро-
злад і порушення в системі зв'язків людини з найближчим
соціальним оточенням, які виникли в ранньому віці, і причи-
ни яких перестали усвідомлюватися, можуть призводити до
формування загостреного почуття відчуженості, страху
зближення, а невміння і нездатність будувати близькі стосун-
ки з людьми на тлі наявності потреби в них стає базою для
розвитку невротичних станів. Причини таких порушень і ро-
зладів він бачив в сексуальній сфері, точніше в негативному
досвіді сексуальних переживань дитинства, пов'язаних з вра-
женнями, отриманими в конкретних ситуаціях, з культурни-
ми заборонами на прояви сексуальності і почуттям провини в
зв'язку з їх порушенням, перенесеними покараннями і т.д. Ві-
дповідно, самотність особистості виявляється наслідком нев-
ротичних рис, що розвинулися у неї, і які, в свою чергу,
сприяють подальшому посиленню почуття самотності.

В свою чергу, прихильники когнітивної психології вва-
жають, що самотність настає в тому випадку, коли індивід
сприймає невідповідність між двома факторами – бажаним і

досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Ось приклад такого підходу: «Поняття самотності пов'язано з переживанням індивідом ситуацій, що сприймаються як небажаний і неприйнятний для нього дефіцит визначених відносин в їх кількісному і якісному вимірі» [2].

Вивчаючи причини самотності, представники соціологічного напрямку в психології вбачають зв'язок самотності з соціальними факторами. Так, американський соціолог Д. Рісмен підкреслює значення соціалізації. Він стверджує, що людина, проявляючи занепокоєння з приводу своєї ідентичності і статусу, потребує схвального, комплементарного ставлення до нього групи. Американські соціологи К. Боумен та П. Слейтер причинами самотності в сучасному суспільстві називають ослаблення зв'язків в первинній групі, збільшення сімейної та соціальної мобільності. Вони вважають, що в сучасному суспільстві внаслідок прихильності індивідуалізму слабшають міжособистісні контакти, спостерігаються процеси деперсоналізації і формалізації відносин, порушується потреба в спілкуванні, наслідком чого є роз'єднаність і самотність [3].

А. О. Смірнова пропонує свою концепцію причин соціальної самотності і визначає фактори, які є передумовами її виникнення:

1) на формування почуття самотності надають вплив проблеми сім'ї, починаючи від трансформації сучасної сім'ї та появи її нових форм, закінчуючи втратою багатовікових традицій і руйнуванням інституту сім'ї як такого;

2) заміна традиційної моралі відповідальності на компромісну споживчу мораль, що призводить до індивідуалізації та соціальної ізоляції індивідів;

3) до самотності призводить знеособленість відносин в великих містах, коли збільшення щільності населення не впливає на збільшення кількості соціальних контактів людей;

4) недолік особистого простору породжує прагнення до відокремлення, відокремлення, самоти;

5) економічна, політична і духовна криза, яка веде до

відчуття нестабільності і невпевненості в майбутньому, створює загрозу самотності у індивіда;

6) заміна особистої комунікації сурогатами – живе, безпосереднє спілкування замінюється на мережеві Інтернет-комунікації, в яких відсутня або редукується емоційна, психологічна складова;

7) технічний прогрес сприяє загальному прискоренню темпу життя, веде до постійної нестачі часу, що негативно позначається на колі спілкування людини, інтенсивності і якості соціальних контактів і дружніх зв'язків;

8) конкурентність, кар'єризм, трудоголізм, акцентованість на особистий успіх скорочує час і сили на зав'язування дружніх контактів і близьких відносин.

Слід відзначити, що витoki самотності слід шукати в самому суб'єктові, його особистих та емоційних особливостях. Такі психологічні характеристики як неадекватна самооцінка, тривожність, соромливість, агресивність не сприяють нормальній комунікації. Напруженість, відчуття неповноцінності, пригніченість підтримують психологію самотності і зв'язані з нею стани. Витoki проблеми можуть коренитися і в родинній історії людини, якщо, наприклад, між батьками і дітьми не склалося стосунків, заснованих на довірі, а навпаки виникало взаємне відчуження. Інколи важко виявити причини, за якими людина підтримує стан самотності: окрім чинників, обумовлених сім'єю, це може бути розчарування в стосунках, страх довіритися людям, а також звичка сприймати «іншого» як віддзеркалення себе, не поважаючи його особисті якості та індивідуальність.

Самотність вже перетворюється в звичний спосіб життя сучасної людини.

Досліджуючи причини самотності у підлітковому віці, Ф. Райс приходить до висновку, що основними серед них є:

1) почуття відчуженості від батьків (або нестача позитивної батьківської участі в житті дитини);

2) неповні сім'ї;

3) маргінальний статус (змішання ролей) підлітка в суспільстві;

4) надлишкове очікування уваги до своєї персони;

5) підвищення бажання виділитись, яке призводить до того, що підліток відчуває себе невдахою та відторгнутим;

6) занижена самооцінка та загострене почуття жалості до себе, песимізм стосовно можливості бути позитивно оціненим оточуючими;

7) почуття байдужості до життя, його беззмістовності, низькі очікування стосовно власних успіхів у навчанні, що призводить до ланцюга невдач і замкнутості;

8) підвищена тривожність і сором'язливість;

9) розкриття власних когнітивних здібностей, які дозволяють краще себе пізнати;

10) зростання відчуття волі, яке лякає підлітка;

11) прагнення до самоідентифікації [4].

Слід відзначити, що наявні дослідження підтверджують наявність зв'язку між причинними поясненнями самотності і реакціями на цей стан. Як люди реагують на самотність – депресією або ворожістю, пасивним входженням в неї або активною боротьбою за її подолання, – це залежить від їх власних пояснень самотності.

У самотніх людей виникає бажання не тільки зрозуміти причини своєї самотності, але і розібратися в неприємній ситуації, що може стати першим кроком на шляху вирішення проблем в своїх відносинах з суспільством. Пояснення причин самотності дають важливі орієнтири для боротьби з ним. В цьому відношенні характерними є дослідження К. Кутрони, яка тестувала студентів коледжу. Вона виявила, що у 40% опитаних розставання з рідним домом під час вступу в коледж є головною причиною самотності. Іншими причинами, що викликають самотність, були:

1) розрив романтичних взаємин (15%);

2) неприємності з другом або товаришем по кімнаті (11%);

3) труднощі в навчанні (великий обсяг завдань перешкоджав активному спілкуванню – 11%);

4) події в сім'ї (розлучення батьків, сварки з батьками, шлюб сестри або брата – 9%);

5) відокремлене місце проживання (6%);

6) відмова в зарахуванні в студентські організації (3%);

7) проблеми зі здоров'ям (2%);

8) відсутність поздоровлення з днем народження (1%).

Таким чином, причинами самотності можуть бути найрізноманітніші події, в тому числі і не пов'язані зі спілкуванням. Загальним для всіх перерахованих стресових ситуацій є те, що вони розривають звичні соціальні зв'язки і викликають тимчасово збільшену потребу в контакті з іншими. Коли це відбувається, протиріччя між наявними можливостями для спілкування і можливостями бажаними може виявитися дуже великим, а самотність дуже глибокою.

Якщо події, що призвели до виникнення самотності, можна легко визначити, то чинники, що зберігають або затягують самотність, виявити складніше. Зіткнувшись зі змінами в своєму соціальному оточенні, люди намагаються пристосуватися і виправити недоліки в новому колі спілкування. Коли ці недоліки і стан самотності зберігаються, то пояснення, що люди дають своїй самотності, можуть сильно впливати як на їх емоції, так і на засоби його подолання.

К. Кутрона в вже згаданому дослідженні намагалася з'ясувати, чи існують відмінності між поясненнями самотності у студентів, що долають цей стан, і у тих студентів, які залишаються самотними весь рік. Наприклад, якщо студенти вважали, що їх самотність викликана подіями, перед якими вони безсилі, то вони найчастіше падали духом і не робили ніяких спроб полегшити своє становище. Однак якщо ж студенти припускали, що їх самотність викликана чимось таким, з чим вони можуть впоратися, наприклад, зі своєю недружелюбністю, то вони з більшою наполегливістю намагалися налагодити відносини спілкування. При цьому пояснення само-

тності у хронічно самотніх і тимчасово самотніх студентів значно відрізнялися один від одного. Так, хронічно самотні студенти пояснювали в основному свою самотність сором'язливістю, нерішучістю отримати відмову в спілкуванні, невмінням увійти в контакт, своїм характером. Всі ці причини, за винятком «невміння увійти в контакт», відносяться до особливостей характеру самих студентів; вони відносно постійні і важко піддаються змінам. А хронічно самотні студенти впевнені, що вони не здатні ні зав'язати дружніх стосунків, ні підтримувати їх. Щоб допомогти таким особам, необхідно вивчити їх уявлення про причини самотності і навчити реалістично оцінювати своє становище.

Підсумовуючи зазначимо, що наведені вище причини – це ті зовнішні та внутрішні чинники, які, впливаючи на ослаблену нервову систему, психіку людини, штовхають її в стан самотності, депресію. Звісно, в житті таких факторів може бути набагато більше, і діють вони не завжди однаково забарвленням.

Висновки. Феномен самотності особистості як соціально-психологічне явище в сучасному суспільстві набуває різноманітних типів: пасивна, свідомо та хронічна самотність; самотність, як ізолюваність від самого себе, самотність як ізолюваність від інших людей, самотність по життю; відчужуюча, дифузна та дисциплінована самотність; заперечуюча, комфортна та деструктивна самотність; внутрішня та зовнішня самотність; космічна, культурна, соціальна та міжособистісна самотність.

В рамках соціально-психологічного підходу причини самотності пов'язані з ослабленням зв'язків в первинній соціальній групі, сімейною та груповою мобільністю, орієнтацією на інших, пануванням суспільства споживання, особливими соціальними умовами, які змушують індивіда замикатися в собі, придушувати свою щирість і бути ізолюваним від оточуючих. Більшість вчених-психологів основною причиною самотності людини вважають недостатність спілкування, втрату соціальних контактів або

незадоволеність наявними соціальними контактами. При цьому люди осмислюють причини самотності на підставі того, що ці причини характеризують – особистість або ситуацію, і наскільки вони стабільні або мінливі.

Література

1. Фрейд З. Психология бессознательного: монография. Директ–Медиа, 2008. 302 с.
2. Садлер У. А. Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. 624 с.
3. Дмитренко О. Ю. Індивідуально–психологічні особливості переживання самотності серед молоді // Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія. 2012. Т. 20, вип.