

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психології і туризму

Кваліфікаційна робота бакалавра
на тему:
« Феномен самотності у віці ранньої юності »

Допущено до захисту
« ___ » травня 2022 року

Студента групи ПС 27-18
факультету туризму, бізнесу і
психології
освітньої програми
Практична психологія
за спеціальністю 053 Психологія
Бабича Микити Станіславовича

Завідувач кафедри
психології і туризму
доктор психологічних наук, проф.
Бондаренко Олександр
Федорович

Науковий керівник:
Доктор психологічних наук, проф.
Бондаренко Олександр Федорович

Національна шкала _____
Кількість балів _____
Оцінка ЄКТС _____

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| Вступ..... | 2 |
| Розділ 1. Теоретичні підходи до проблеми самотності в цілому та її прояви у юнацькому віці зокрема..... | 4 |
| 1.1 Загальна характеристика юнацького віку..... | 4 |
| 1.2 Філософські, психологічні та клінічні підходи до феномену самотності..... | 10 |
| 1.3 Причини виникнення почуття самотності в період ранньої юності..... | 20 |
| 1.4. Особливості протікання почуття самотності серед дівчат та юнаків..... | 23 |
| Розділ 2. Емпіричні дослідження переживання самотності у юнацькому віці..... | 24 |
| 2.1 Методи емпіричного дослідження феномену..... | 24 |
| 2.2. Переживання самотності у віці ранньої юності..... | 26 |
| 2.3 Узагальнення та аналіз стану проблематики..... | 27 |
| Висновок..... | 29 |
| Список використаних джерел..... | 30 |

ВСТУП

Актуальність: Скільки існує людське суспільство, стільки окремий індивід зіштовхується з тими чи іншими психологічними проблемами. Однією з таких проблем є, звісно, самотність. У нашому сучасному світі, переповненому багатомільйонними містами, ми схильні переживати це почуття частіше, ніж це було у попередні епохи. Особливо у вік цифрових комунікацій, що тільки посилює цю проблему. Б.Г. Ананьєв висловив хорошу думку: «По мірі гігантського зростання міст і масових комунікацій <...> зростає самотність людини, посилюється конфлікт між людиною як суб'єктом та знеособленістю його у сфері спілкування...». За рахунок інтернету та соціальних мереж конфлікт посилюється, досягає найвищої (на даний момент) точки. Більше того, разом із зростанням засобів комунікації, доступних сучасній людині, збільшується і кількість контактів і, слід зазначити, не завжди бажаних. Таким чином, можна спостерігати зовнішню картинку «багатої» на спілкування життя, коли, здавалося б, людина не може відчувати самотності, проте це часом лише до цього почуття підштовхує. Непоганою демонстрацією цього буде інтернет-жарт, де людина пише: «Єдиний, хто вітає мене на день народження – мій оператор».

Все це виглядає сумно. Не дарма давні греки, здебільшого, сприймали самоту швидше негативним, ніж позитивним явищем. Проте образ одиначки міцно вчепився в нашу культуру. У творах мистецтва вона, людина-одинак, часто протиставляється суспільству. Нерідко одинак представляється як людина критично мисляча, і тому йому важко знайти собі місце серед людей; чимало творів, спрямованих на «боротьбу» із почуттям самотності. Не втрачає своєї актуальності ця проблематика серед науковців різних наук (гуманітарних, соціологічних, філософських, психологічних). За кордоном можна виділити такі імена: М. Міцеллі, Б. Мораш, Л. Пепло, Е. Фромм, З. Фрейд, К. Хорні, В.

Франкл та багато інших. Наша вітчизняна наука нещодавно звернула погляд на цю проблематику, проте, тема самотності піднята у роботах: К.А. Абульханової-Славської, Г.П. Орлова, А.А. Леонтєва, А.Г. Амбрумової, І.С. Кона, С.Г. Корчагіної та інших.

Мета: зіставити та проаналізувати вітчизняну та зарубіжну літературу на тему самотності; описати сучасний стан цієї проблематики

Об'єкт дослідження: феномен самотності у ранній юності

Предмет дослідження: специфіка трактування феномену самотності у ранній юності залежно від концептуального підходу, якого дотримується дослідник

Методи: теоретичний аналіз наукової літератури; системний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми; історико-функціональний метод аналізу спадковості ідей, що розглядаються; теоретичне узагальнення описаних факторів, що є причиною самотності

Розділ 1. Теоретичні підходи до проблеми самотності в цілому та її прояви у юнацькому віці зокрема

1.1 Загальна характеристика юнацького віку

Якщо в тому, в яких хронологічних рамках знаходиться немовля або дитина суперечок практично не виникає, то в питанні про юність не все так однозначно і, варто помітити, починаючи з давніх часів. Наприклад, у роботі І.С. Кона «Психологія юності» ця плутанина демонструється так: у словнику Даля юнак – це молодий хлопець, десь віком від 15 до 20 років, у Л.Н. Толстого точка відліку теж перебуває у районі 15 років, до того ж час у Ф.М. Достоєвського, у його романі «Підліток» головного героя 20 років [11, с. 5]. Але в цілому, з цим відрізком у 15-20 років багато хто згоден. У результаті ряд авторів називають молодість періодом від 14-15 до 21-25 років [5, 15, 17, 26, 35, 39], з поділом його на ранню молодість, яка займає період від 15 до 18 років (іншими словами, старша школа і початок студентського життя) і на пізню молодість, яка триває від 18-21 до 25 років.

Юнацтво характеризується дозріванням організму, тому анатомо-фізіологічні зміни протікають спокійніше та повільніше, ніж це було у підлітковому віці. Традиційно цей процес починається і закінчується раніше у дівчат, у 16-17 років та ± 13 місяців, а у юнаків у 17-18 років та ± 10 місяців. Закінчується формування тіла та психіки [5]. Що стосується біологічного розвитку, то воно здебільшого константно і протікає відносно однаково у кожного та у всі часи. Винятки, безсумнівно, є, але надавати їм значення не входить до нашої мети. Інша справа з уявленнями про юнацтво в контексті культурно-історичного розвитку.

Відомо, що людина, живучи в суспільстві, від цього самого суспільства незалежним бути не може (ніби дехто не намагався цієї залежності уникнути). Генетична програма, а також зовнішні умови, які або сприяють або перешкоджають її розгортанню, безумовно, важлива. Однак і суспільством, його впливом на людину, нехтувати не варто. Я говорю про це тому, що суспільство (якщо максимально грубо спростити) – це сукупність людей, які вступають у відносини між собою та між собою взаємодіючи, тим самим вказують «вектор», за яким формуватиметься особистість індивіда. У юнацькому віці, у період активного пошуку себе, свого призначення та сенсу життя, то, наскільки оточення юнака здорово грає якщо не саму головну, то одну з головних ролей.

Залежно від історичного періоду, його суспільно-економічного, політичного та культурного розвитку, залежить і те, яке значення надаватиметься юнацькому віку. В Античності, наприклад, юність асоціювалася з «світанком фізичної сили та військової доблесті, але водночас – з неприборканістю та інтелектуальною незрілістю» [39, с.349]. Хоч і трохи у зміненому вигляді ці уявлення присутні й досі, що дещо цікаво. Скільки людство знає себе, стільки доросле покоління скаржиться на молоде. Думка не нова, як нова думка «все, що можна написати, вже було написано до нас». Не дарма Р. Бертон у своїй «Анатомії Меланхолії» писав: «... як зауважує Геснер, <...> у їхніх творах немає нічого нового та гідного уваги, а є лише все те, що вже давно сказано, але лише іншими словами» [3, с. 85]. Та й сам автор відверто зізнається, що у його творі "не сказано нічого нового" [3, с. 83].

Якщо говорити про епоху Середньовіччя, то в тодішньому розумінні юнацтво було не стільки поступовим переходом до самостійного, незалежного від батьків життя, скільки стан соціальної залежності підростаючого покоління. У цей період дитинство дитини тривало до того часу, поки дитя не могло обійтися без сторонньої допомоги. Потім дитина

залучалась до спільної з дорослим діяльності, де виконувала ті функції, на які була здатна; критерієм соціальної зрілості вважалося створення сім'ї [11, с. 7]. Епоха Нового часу, що супроводжується кардинальними змінами у сферах політики, економіки, культури та ін., характеризувалася ускладненням суспільно-трудової діяльності, розширенням індивідуального вибору професії, способу життя, ослаблення впливу батьків на своїх дітей. Різко зріс попит у фахівцях, що спричинило збільшення терміну навчання і тому молоді люди приступали до роботи пізніше, ніж це було до [39, с. 349; 9, с. 8].

Те саме можна спостерігати і зараз: поколінню XXI століття необхідно ще більше часу, щоб освоїти ту чи іншу професію. Не дивно, що сучасна молодь стає незалежною від батьків пізніше. Зараз мало кого здивує, що юнак чи дівчина у свої 20 років живе у батьківському гнізді; нерідко вони одружуються у віці близько 30 років [37]. Можна сміливо сказати, що технічний розвиток людства, хіба що продовжує молодість, а точніше соціальну зрілість, маючи на увазі під цим як можливість завести власну сім'ю, а й досягнення незалежності від батьків (зокрема й фінансово).

Як зазначалося вище, юнацький вік являє собою дозрівання й фізично, й психічно. Організм, як юнака, так і дівчини завершує шлях до дорослості, тому зміни не такі динамічні, як у підлітковому віці і загалом проходять спокійніше. Однак вони все ще вразливі по відношенню до «відхилень від норми», що нерідко надумані або нав'язані засобами масової інформації і тому молоді люди вкрай стурбовані своїм зовнішнім виглядом [15, с.569]. Буває й таке, що юнаки «знаходять» у себе невідповідності зі своїм ідеалом, яких активно прагнуть позбутися. Класичний і, можливо, трохи стереотипний приклад, коли досить струнка дівчина виявляє у себе «зайву» вагу і сідати на дієту. Такі ситуації можуть призвести до психічних порушень невротичного характеру або, як у випадку із зайвою вагою, до порушень

харчової поведінки. Тим не менш, це скоріше перегини по місцях, в основному загальний емоційний фон стабільний [40, с. 304].

Ця готовність до дорослості проявляється не лише на рівні організму, а й у соціальній ситуації розвитку, що й характеризується підготовкою до самостійного життя. Підліток все ще тісно пов'язаний зі своїм дитинством, яке він лише починає покидати [17, с. 345]. Більше того, підліток «виявляється відокремленим від більш суворо контрольованих дітей, а також і від дорослих» [9, с. 63]. Виходить, що юнак перебуває між двома каменями: він не дитина, але й не дорослий. Це, власне, і є основною особливістю цього вікового періоду. На відміну від підлітків юнаки ось-ось стануть дорослими, до чого вони натхненно готуються. Часто батьки болісно спостерігають за ослабленням впливу на свою дитину і з підвищеною тривожністю переживають, коли їхні діти уходять із рідного дому. Разом з тим, молодих людей із властивим їм егоцентризмом, вічно щось не влаштовує в батьках: манера мови, звички, переконання, стиль одягу та інше. [40, с. 307]. Згодом, як правило, це проходить.

Одна з основних труднощів даного вікового періоду є, безперечно, вибір майбутньої професійної діяльності. Ці пошуки супроводжуються питаннями, ким та яким бути? Це демонструє те, що юнаки дивляться на цю проблему з позицій майбутнього [40, с. 304]. Від свого вибору багато залежить. Вони чудово усвідомлюють ризики і тому прагнуть обміркувати все максимально ретельно. У зв'язку з цим не дивовижна підвищена мотивація до навчання, акцентування уваги на професійній компетентності вчителів, однак, незважаючи на все це юнаками нерідко рухає примітивний практицизм, що виражається у поділі предметів на корисні та безкорисні, з подальшим ігноруванням «непотрібних» дисциплін, адже вони, як вони вважають, їм не знадобляться ні на роботі, ні в житті [39].

Не можна не згадати кризу періоду ранньої юності (одна з криз сенсу життя), з якою зустрічаються молоді люди. З погляду В.І. Слободчикова та

Є.І.Ісаєва, цей кризовий стан обумовлюється з 1) початком самостійного життя або 2) з удачею/невдачею вступу до вузу або початком трудової діяльності [40]. Безсумнівно, невдача може завдати сильного морального удару по юнаку, особливо по його самооцінці, проте, слід зазначити, що й ті, хто уникнув провалу, перебувають у зоні ризику. Студенти, зіткнувшись із першими труднощами, не завжди адекватно їх зустрічають та долають – можливі варіанти зі втратою мотивації навчання та/або розчаруванням, як і в навчальному закладі, так і у обраній спеціальності загалом. Приблизно така сама картина може спостерігатися на початку трудового шляху.

Що в першому, що в другому випадку молоді люди переживають почуття невпевненості в собі, у своїх можливостях, що цілком може призвести до думки про особистісну неповноцінність. Ці життєві проблеми хіба що «примушують» юнаків до екзистенційних роздумів. Як зауважив І. Кон: «Задаючись питанням про сенс життя, юнак думає одночасно і про напрямки суспільного розвитку взагалі, і про конкретну мету власного життя» [11, с. 187]. Настає кризовий момент, який у тих випадках, коли молоді люди не в змозі впоратися з ним самостійно, призводить до таких сумних наслідків як алкоголізм або наркоманія. Найстрашніше, коли нерозв'язність цієї кризової ситуації підштовхує їх до самогубства. А. Камю говорив, що «те, що називають сенсом життя, є одночасно чудовий сенс смерті» [10, с. 129] і вся гірка, немов полин, іронія в тому, що люди, позбавлені будь-якого екзистенціалу, приречені на думки про самогубство. Якщо ж говорити про продуктивне вирішення кризи 17 років, воно проявляється у формуванні такого новоутворення як особистісне самовизначення, тобто шляхом рефлексії пізнати себе, свої здібності і прагнення, зрозуміти, яке місце юнаки займають у суспільстві тощо.

У західній традиції прийнято використовувати термін «ідентичність» замість «самовизначення». Е. Еріксон дає таке визначення ідентичності – це психосоціальне тотожність, суб'єктивне почуття особистісної ідентичності та

безперервності (стійкості), яке дозволяє особистості усвідомлювати себе у відносинах до навколишнього середовища та визначає систему ідеалів, життєвих перспектив, цінностей, соціальних ролей з відповідними формами поведінки [48]. Відповідно, криза в цей віковий період називається кризою ідентичності, яка, на думку Еріксона, є вкрай важливою, адже це той момент, коли соціальна та его-ідентичність інтегруються. Цей процес супроводжується такими дихотомічними протистояннями:

- визначена або розпливчаста тимчасова перспектива;
- впевненість у собі чи сором'язливість;
- експериментування з різними ролями або фіксація на одній;
- здатність до навчання чи параліч діяльності;
- сексуальна поляризація чи бісексуальна орієнтація;
- взаємини лідер – послідовник чи невизначеність авторитетів;
- ідеологічна переконаність або заплутаність системи цінностей.

1.2 Філософські, психологічні та клінічні підходи до вивчення феномену самотності

Яка саме самотня людина? Здавалося б, саме слово «самотність» усіма правдами і не правдами підказує нам, що людина тоді самотня, коли вона перебуває одна. Безперечно в цьому є своя логіка, як і частка істини. Тим не менш, якщо трохи заглибитись у питання, то ми легко виявимо сотні (або навіть тисячі) прикладів, де людина відчуває це неприємне почуття в суспільстві інших людей і навпаки: окремо взятий індивід, ізольований від суспільства, не переживає самотності. Начебто все має бути навпаки, але

кожен з нас, так чи інакше, зустрічався з чимось подібним. Коли, наприклад, хтось стоїть на переповненій станції метро рано вранці. Він спостерігає різноманітний натовп і не відчувається з нею єдиним цілим – цей хтось начебто «осторонь» чи краще сказати «ззовні», тобто являє собою ту зайву деталь, що вкручена в механізм, але її наявність не є обов'язковою. І тоді людина ставить питання про сенс свого існування, а також про сенс існування оточуючих. Добре це почуття описав А. Камю у своєму відомому есе «Міф про Сізіфа»: «Буває, що декорації руйнуються. Ранкове вставання, трамвай, чотири години в конторі або на заводі, їжа, трамвай, чотири години роботи, їжа, сон, і так все, у тому ж ритмі, у понеділок, вівторок, середу, четвер, п'ятницю, суботу. Найчастіше цією дорогою йдуть без особливих труднощів. Але одного разу раптом виникає запитальне «навіщо?», і все починається зі втоми, підсвіченої подивом» [10, с.140]. Звісно, робота французького мислителя не була присвячена самотності, проте у уривку вище, яким автор демонструє усвідомлення людиною абсурдності буття, крім екзистенційного питання «навіщо?», також простежується почуття самотності. Більше того, як зазначають дослідники, що самота одна з найголовніших причин суїциду [20,44].

І звичайно відсутність почуття самотності при ізоляції людини не здається такою вже парадоксальною. Однак ізоляція може бути як добровільною, так і насильницькою. У першому випадку, хорошим прикладом може бути релігійне, усвідомлене самотництво, яке давало можливість для духовного пізнання себе. Говорячи про тих же ченців-затворників, то описи їхнього життя стверджують, що «затворництво давало можливість перебувати у найживішому і «населеному» для них світі, у світі духовного спілкування з Богом» [13, с.9]. І все-таки, найкращим словом тут буде «ізоляція», а усамітнення, бо ізоляція й справді має імперативний відтінок. У другому випадку можна привести тюремне ув'язнення. Якщо узагальнити все сказане вище, можна сказати: «Предметом самотності

виступає сама людина. Самотність спрямовано на суб'єкт, об'єкт тут як би вторинний. Можна бути ізольованим, але не самотнім. Можна бути на самоті, не будучи ізольованим» [13, с.9].

Самотність – суб'єктивне відчуття відчуженості. Самотня людина з тієї чи іншої причини відчувається «відокремленою» від інших, і ця відокремленість приносить їй страждання. Тому не дивно, що це переживання впливає на емоційний стан і навіть на психічне здоров'я індивіда [16, 20, 27, 28, 49, 50]. Хтось може заперечити: «А мені подобається самота, вона не викликає у мене негативних почуттів». Вони, як Заратустра, що пішов у гори, «насолоджуються духом своїм і самотністю» [31, с.7]. В умах людей часто співвідносяться нормальне для кожного бажання побути наодинці і справжня самотність, проте останнє набагато глибше відчувається людиною. Тому важливо диференціювати такі схожі поняття як ізоляція, усамітнення, потреба самотності, почуття самотності та інше. Для цього ми розглянемо цей феномен із різних сторін і, мабуть, почнемо з біологічного, психофізіологічного аспекту.

Давно відомий факт, що людська психіка поза соціальним контекстом не може розвиватися належним чином. Сумним прикладом цього можуть бути випадки «виховання» дітей тваринами. Малята, що з тих чи інших причин відокремлені, ізольовані від людського суспільства, змушені рости серед друзів наших менших, та як висновок стають все менш і менш схожі на людей. Якщо «опікунами» були вовки, то немає нічого дивного в тому, що поведінка їхніх «вихованців» характерна для вовків, але не для дитини їхнього віку. Звір не просто вселився в дитину, а дитя саме стало звіром. Воно ходить на чотирьох лапах, виє, гарчить. Незважаючи на те, що вони досягають більших досягнень у плані навчання, ніж тварини (такі діти здатні, хоч і не без зусиль, навчитися ходити, засвоїти від 100 слів і абияк користуватися столовими приладами), але все ж таки це дуже далеко від того, на що здатна людина.

Разом з тим, ми чудово розуміємо, що такі випадки не зовсім співвідносяться з розумінням самотності у широких колах. З одного боку, діти справді були одні, але з іншого вони не могли по-справжньому це відчутти – серед людей вони, по суті, не були. Їм це почуття було б невтямки, особливо перебуваючи в зграї тих же вовків. Інша справа, коли вже сформована людина раптом виявляється відрізаною від інших.

З важким випробуванням стикаються люди, які опинилися, через певні обставини, на безлюдному острові. Всі ресурси спрямовані на те, щоб вижити та облаштувати нове оточення під себе, і за першим часом розмірковувати про щось, крім виживання, просто немає. Тим не менш, по-справжньому усвідомлення своєї самотності приходить досить швидко. «Коли я опинився в океані і напруження спало, я відчув перший напад самотності. Самотність - мій старий ворог, не раптом обрушилося на мене: поступово, невблаганно воно заповнило всі дні мого плавання », - говорив французький лікар, описуючи власний експеримент [цит. за 20 с.18]. А. Бомбар, автор цих рядків, хоч і виживав на гумовому човні, але ці слова також справедливі і для людей, опинившись на острові. Більше того, думка «я самотній» наполегливо не залишає голови і постійно «підточує» людську психіку. Альфред Енсен, що вирушив у кругосвітню пригоду в 1876 р. писав: «Навіть уві сні я розумів, що самотній, і відчуття самотності не залишало мене за жодних обставин. Коли мене долала самота, я встановлював дружні стосунки з усім мене оточуючим, а часом і власною малозначущою персоною» [цит. за 20 с.17]. Тривала ізоляція (від двох років і більше) не може не впливати на психіку. Такі люди мають проблеми з комунікацією, спостерігається ослаблення пам'яті, зменшується здатність до абстрактного мислення, манери забувалися, а інтереси обмежувалися виживанням [16, с. 15].

Як зазначалося вище, почуття самотність цілком може виникнути (і у сучасних реаліях це трапляється нерідко) навіть у переповненому людьми

місті. Ці переживання – як джерело душевних страждань, а й причина розвитку психозів. Лебедев і Кузнецов з посиланням на Книгу (прізвище) вказали на випадок реактивного психозу у 20-річної дівчини, яка здійснила подорож до Америки. У неї спостерігався гострий спалах параної з маренням переслідування і страхами на тлі того, що вона опинилася в чужому мовному середовищі. Що цікаво, після того як її відправили до стаціонару та встановили контакт рідною мовою, то всі патологічні симптоми зникли [16, с. 28]. Досить цікавими є дослідження Д. Мюллера-Хегемана, який вивчає психопатологічні симптоми, що виникають при соціальній ізольованості. Він зазначав, що параноїдні (зрідка галюцинаторні) явища, виступають як частина переживань загрози та почуттів переслідування та виникають на основі встановлення недовіри до інших людей. Також автор вказував, що соціальна ізоляція може призвести до початку розвитку шизофренії [27, 28].

У рамках філософії проблема самотності, насправді, досить молода - починаючи десь від кінця XVIII - початку XIX століття, мислителі стали виділяти самотність як самостійну категорію, гідну окремого розгляду [25]. До цього, відповідно, тема самотності піднімалася мигцем, була додатком, потім вказують ряд дослідників [23, 41]. «Переживання самотності <...> було специфічне, спиралося на домінуючі філософські тези тієї чи іншої періоду, але за всіх часів незмінним у цьому феномені залишалося одне – проблема особистісної, психологічної та зовнішньої соціальної сторони самотності, і навіть об'єктивність і значимість кожної зі сторін» [45].

Звичайно, якщо говорити про первісний лад, то спиратися на «домінуючі філософські тези» даного історичного періоду не доводиться, бо їх не було. Проте була якась, різна за чисельністю, але громада людей, яка так чи інакше взаємодіяла один з одним. Виходячи з цього ми можемо припустити, що вже в ті давні часи людина зіткнулася з цією недугою, хоч і виявлявся трохи інакше, ніж зараз. В.С. Мухіна вважає, що явище самотності стало виявлятися відколи почали формуватися ідеї про соціальне життя, про поділ

себе від інших, керуючись категоріями «Вони», «Я», «Ми» [26]. Властиве на той час міфологічність та анімізм, а також відсутність розвиненої мови, ставало перешкодою для вербалізації почуттів та психологічних станів, що, за підсумком, дало поштовх до формування, диференціації та поступового усвідомлення почуття ізоляції, відчуженості у процесі взаємодії у групі «Ми» або наступному з неї винятку [45].

І все-таки як свідчить А.С. Гагарін, генеалогічні коріння *Homo Solus* (Людини Одинокого), які ми можемо відстежити, знаходяться в Античності [6]. Здебільшого древні греки надавали самотності швидше негативний, ніж позитивний відтінок. Але ключове тут слово «здебільшого». Давньогрецька філософія більше цікавилася питаннями буття, проте не можна стверджувати, що проблема особистості не ставилася античними мислителями. Справа в тому, що і сама людина розумілася дещо інакше: як частина природи або як громадянин, а не як щось самостійне [25]. Свідомість тогочасної людини обурювалася, коли хтось добровільно вибирав шлях самотності. Гесіод, наприклад, вважав, що *Homo Solus* - це або гордець, або ізгой, або сирота, і він гідний осуду або жалю [6].

Міфолог Роберт Грейвс описує один древній звичай, суть якого полягала в тому, щоб «забрати з поліса всі нещастя». В Істмі, обраного фармака (у перекладі – жертва) скидали з висоти в море, де для нього був підготовлений човен, на якому він повинен був спливати якнайдалі, забираючи з собою негаразди. Фармак не був більш жителем міста, стаючи «істотою безіменною», вигнанцем [7, с. 197-198]. Ця людина приречена на самоту.

Як зазначав А.С. Гагарін, Едіп є відправною точною Людини Самотньої, образ якої надалі підхопить європейська культура. «*Homo Solus*, пише А.С.Гагарін, мужньо-пасивний античний персонаж, який вступає на небезпечний шлях саморефлексії, на відміну від Прометея, мужньо-діяльного героя-одинака, що стоїть біля витоків іншої – безперечно героїчної традиції»

[6]. Більше того, Прометей, згідно з міфологією, не є людиною, на відміну від Едіпа і тому йому не властива та самотність, яку переживає рід людський.

Більшість давньогрецьких філософів вважали, що людині необхідна соціальна реалізація та привнесення блага в громадську організацію полюса [45]. Аристотель із цього приводу писав: «Той, хто не здатний вступити в спілкування або, вважаючи себе істотою самовладною, не відчуває потреби ні в чому, не становить елемента держави, стаючи або твариною, або божеством» [1, с.223]. Це підкреслює думку, що на думку древніх греків, людині не властива самотність, навіть, певною мірою, патологічно. Тому тодішні мислителі наголошували на соціальній реалізації мешканця поліса та привнесення блага до громадської організації [45]. Енріке Берті помічає, що Афіни – єдине місто у Стародавній Греції, у якому переслідувалися і судилися філософи. Вироком могло стати як і вигнанням, так і смертна кара (напевно, одним із найвідоміших таких інцидентів є вирок до смерті Сократа), а також обмеження у свободі висловлювання своєї думки, думок. Філософи нерідко вважалися «нечестивими», оскільки могли дозволити собі випадати у бік релігії чи проти культу, що розцінювалося як державна зрада [2, с. 324-325].

Разом про те, самотність, як зазначалося вище, як розглядалося як щось негативне. Зазначалося, що це дозволяє глибше споглядати навколишню дійсність, і навіть внутрішній світ [45]. Наприклад, від імені Піфагора та його послідовників розглядали «гармонізацію» людини (тобто всіх її фізичних і душевних станів) як прагнення до справжнього добра, що «інтегрує переживання самотності у трудомісткий і різнобічний процес розуміння мудрості та сутності єдиної безособової істини» [45]. Той самий Платон і Аристотель вказували на те, що переживання самотності може бути продуктивним [25, 45].

Середньовічна епоха тісно пов'язана з християнством, яке так чи інакше впливало на багато (якщо не на всі) сфери життя: науки, культури, моралі.

Адже насправді, у попередньому розділі ми спостерігали, як змінюється образ молоді залежно від культурно-історичного періоду, отже, очевидно, і така категорія як самотність, а точніше за її розуміння, зазнало деяких змін. На зорі християнства було поширене пустельництво, що перетворювалося на чернецтво. Т.к. християнство при своєму формуванні зустрічалося з опором, що виявлялася як вигнань християнських мучеників, особливо актуалізувалася ідея релігійної самотності. Так, мученик міг досягти справжнього єднання з божественною енергією [8]. Таким чином самотність – це атрибут досягнення людиною трансценденції, що супроводжується суворою канонізацією реалізації людини у світі. Суспільство в Середньовіччі перестає грати настільки важливу роль, яку воно виконувало в Античності, тому що процеси, що відбувалися в ньому, розглядаються інакше. Зовнішнє буття протиставляється внутрішньому, де перше сприймається як спокусник і причина духовних оман, на відміну внутрішнього світу і вічного, як божества [45].

Епоха Відродження характеризувалася звеличенням людини та її можливостей. Тодішня думка вже не так сильно залежала від церковних постулатів. Почали втрачати силу Середньовічні цінності, такі як відчуження від людей, пустельництво в ім'я релігії, але разом з тим усамітнення цінувалося, якщо воно використовувалося для творчої діяльності і рефлексії [25]. Самотність осмислювалася з погляду співзалежності людини від суспільства та важливістю формування власної індивідуальності [45]. Філософи Нового часу все ще не надають теми самотності належної уваги. Філософство цього періоду має деякі особливості: переважанням раціоналізму і тісним зв'язком з математикою та природознавством, вірою в безмежні можливості людини, зокрема в те, що люди здатні самотійно, без впливу ззовні, керувати своїм життям [25].

У цьому цікаві погляди Б. Паскаля, якого у чомусь можна вважати попередником ідей екзистенціалізму. Він, розмірковуючи про самотність,

розглядав це з точки зору «занедбаності» людини в нашому величезному, безмежному світі. Філософ звернув увагу на те, що незважаючи на те, що люди часто бажають побути з собою наодинці, вони прагнуть до розваг, які витрачають не тільки їхні гроші, а й час. Паскаль пояснював це тим, що метою цього стає можливість втекти від самих себе – люди, з якоїсь причини бояться залишитися наодинці зі своїми думками. Разом з тим, як і давньогрецькі мислителі, він зазначав, що самота давала можливість замислитися над змістом як свого життя, так і життя цілого суспільства [19, с. 53].

Також можна виділити Г. Лейбніца, чії думки схожі з Паскалем, проте є оригінальним вченням про плюралістичну духовну субстанцію. Згідно з ним, світ складається з індивідуальних духовних субстанцій, які він називав монадами. Він вважав, що вони мають незалежність і що вони замкнуті в собі, а тому не потребують підтвердження ззовні [34, с. 62]. У Г. В. Ф. Гегеля самотність виявляється у відчуженні зв'язків між собою та соціальним світом і, що необхідно підкреслити, пізнання себе у мислителя тісно пов'язане із соціальним пізнанням, яке хіба що «нейтралізує» себелюбність і прагнення до ідентичності з об'єктивним духом [45].

Ближче до ХХ ст., як зазначалося вище, проблема самотності дедалі більше приваблювала філософів, які почали її розглядати як окрему категорію. Виділимо кількох мислителів. Вчений з Іспанії Х. Ортега-і-Гассет дав визначення самотності як «внутрішню та зовнішню невідчуженість життя». Для нього самотність, що виникає час від часу, визначається тією чи іншою атрибутикою, яка має негативно забарвлений відтінок і є певним екзистенціалом, що дає індивіду привід для рефлексії [33].

Визначення самотності Ж. П. Сартр залежить від особливостей скоєння людиною вибору, у якого особистість стає самотньою. На думку Сартра, свобода людини описується категорією приреченості на відповідальність за свої дії та їх наслідки. Такий діяч як К. Мустакас дав визначення самотності

як «універсальної умови буття, що дозволяє індивіду досліджувати багатогранність власної людяності» [25].

Буває, що з тієї чи іншої причини прагнуть повністю уникнути будь-якого психічного впливу на них або власної психічної активності, т.к. вона може сприйматися як щось негативне та небажане. Наприклад, коли окремо взятий індивід намагається не піддаватися маніпуляціям, що по-своєму марно, адже життєві ситуації дуже різноманітні і тому докладати зусиль до того, щоб бути потенційно готовим до кожної з них – безглуздо. Так само і з проявами нашого внутрішнього, психологічного життя. Людина істота діяльна, у тому сенсі, що протягом життя він регулярно вступає в контакти із зовнішнім середовищем, яке не обмежується природою. Процес взаємодії з іншими людьми неодмінно викликає в нас емоційну або поведінкову реакцію. Людство приречене переживати події внутрішнього життя, зокрема й таку подію, як самотність.

Хотілося б звернути увагу, що цей феномен можна розглядати з різних сторін, використовуючи такі категорії як почуття, стан, процес, ставлення [13, с.11].

Самотність як почуття. Говорячи про самотність як про почуття, ми маємо на увазі під цим переживання людиною своєї «інакшості», несхожості, що цим є причиною появи психологічного бар'єру, що заважає спілкування з іншими людьми. При цьому у людини виникає відчуття, що її не розуміють і не сприймають оточуючі.

Самотність як стан. Стан самотності характеризується переживанням людиною втрати внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії зі світом. Причиною переживання є незадоволеність соціальним спілкуванням, невідповідність між бажаною та досягнутою якістю спілкування. Самотність як стан може бути пов'язана з такими психічними проявами як тривожність, нудьга, спустошеність, депресія. У прикордонних формах цей стан

виявляється у відірваності від дійсності, змішуванні реальних та ілюзорних подій, персоніфікації предметів. У патологічній формі стан самотності може перерости в психічні розлади, галюцинації та ін.

Самотність як процес. Інакше кажучи, поетапне руйнація здібності людини сприймати й реалізовувати наявні у суспільстві і цінності у конкретних життєвих ситуаціях. Результатом цього процесу є втрата статусу суб'єкта соціального життя (дезадаптація у суспільстві).

Самотність як відношення. Виявляється у неможливості прийняття світу як самоцілі та самоцінності [13, с. 11-12]. Так чи інакше самотність – це цілісне явище, яке включає всі ці сторони.

У психології безліч підходів до вивчення феномену самотності: психодинамічний, когнітивний, інтеракціоністський та ін. Одними з перших у психології самотність розглядали психоаналітики, спочатку, очевидно, в особі Фрейда та його послідовників. Варто відзначити, по-перше, що з точки зору фрейдизму (і напрямків, що з нього випливають) самотність розглядається як суто негативне явище. По-друге, причину виникнення цього почуття вони бачили в таких особистісних рисах, як нарцисизм, манія та агресивність. Вроджені чи набуті ці властивості психіки перетворюються на комплекс «самотності». По-третє, згідно з психоаналітиками, вважають, що цей комплекс розвивається в ранньому дитинстві: дитина оточена акцентованим коханням та захопленням з боку батьків та оточуючих, що стає підставою для розвитку почуття власної величі, незамінності; це призводить до того, бажає залишатися об'єкт уваги та любові з боку інших людей. Якщо це бажання не реалізовується, то навколо такої особи виникає зона дефіциту спілкування та ворожості [13, с.17].

Крім Фрейда до психодинамічного підходу можна віднести: До. Хорні, Зілбурга, Саллівана, Фромм-Рейхмана та інших. Своїми дослідженнями вони доповнювали роздуми Фрейда, додаючи у своїй свої. Наприклад, Хорні

описала прояв самотності в кожного з типів невротичної особистості, Зілбург розмежував поняття самотності та самотність, вважаючи, що останнє є нормою, Салліван розглядав причину самотності у неможливості задовольнити потреби в інтимності. Так чи інакше, загальною рисою для цього підходу є те, що він наголошує тільки на внутрішньоособистісних факторах, що призводять до самотності, практично ігноруючи ситуативні [13, с. 17-18].

Інтераціоналістський підхід, на відміну психодинамічного, не розглядає лише особистісні чинники, а й ситуативні. На думку представників даної течії (Р. Вейс, В. Серма), деякі люди мають схильність до самотності, водночас ті чи інші життєві ситуації, на які людина не завжди може вплинути, призводять до виникнення почуття самотності [13, с.19]. Р. Вейс, один із представників цього підходу, вважає, що самотність є нормальною реакцією на брак соціальних взаємодій. Тому він поділяв це переживання на два типи: емоційне, причиною якого стає відсутність прихильності до конкретної людини та соціальне, що обумовлюється тим, що індивід не має свого кола спілкування. [19].

Цікаві також погляди на самотність Е. Фромма. На його думку, саме людське єство не приймає самотність та ізоляцію, опирається цим переживанням, на прикладі потреб у спілкуванні, самоствердженні, у зв'язках з людьми тощо. Вони ніяк не в'яжуться разом із самотністю. Також Фромм розглядав причини самотності у необхідності індивіда мати об'єкт поклоніння та потреби в системі орієнтації. Понад те, самотність негативно впливає людини, що виявляється у поділі людини на дискретні частини, які хіба що підштовхують людей агресивності і насильству [13, с.19].

Когнітивний підхід вважає, що пізнання людини впливає на зв'язок між нестачею соціальності та почуттям самотності. Тобто, коли індивід усвідомлює невідповідність між бажаним та явним рівнем контактів із навколишнім світом, то він починає відчувати самотність. Найвидатнішими

дослідниками цього напрямку є Карен Рук, Деніел Перлман, Летиція Пепло та ін [13, с. 21-22].

Феномен самотності також розглядається з погляду проблеми спілкування. Цей підхід здебільшого спостерігається серед вітчизняних психологів, у роботах К.А. Абульханової-Славської, А.Г. Амбраумова, Г.П. Орлової, І.С.Кона, А.А. Леонтьєва та ін. Сутність такого розуміння явища самотності полягає в положенні, що індивід, не знаходячи потрібним йому емоційний відгук у процесі спілкування, в результаті починає відчувати самотність. Посилюється ця проблема в суспільстві, де людині не завжди за своєю волею доводиться спілкуватися з величезною кількістю людей, що разом з небажаністю цих контактів не тільки «штовхає» окремо взятого індивіда в обійми самотності, а й морально виснажує людей. Все це лише створює картинку багатого на спілкування життя, але насправді багато цих зв'язків, в які вплетена людина, несуть поверхневий характер. Відсутність «глибини» у спілкуванні, на думку цих та інших авторів, і призводить до переживання самотності [13, с. 15].

Також, дослідження самотності у психології можна поділити на два основні напрямки. Перший напрямок розглядає переживання самотності як результат незадоволеності самореалізації індивіда, а також якістю його життя і, відповідно, шукає причини самотності в особистісних якостях, зокрема у співвідношенні емоційної структури людини та самотності. Представники другого напрямку бачать причини самотності у психотравмуючих подіях та постстресових розладах. Але так чи інакше, багато дослідників сходяться на тому, що самота «пов'язана з переживанням людиною її відірваності від спільноти людей, сім'ї, історичної реальності чи гармонійного природного світобудови» [4, с. 293-294].

Варто виділити ще два психологічні підходи: феноменологічний та соціологічний. Представники першого підходу вказують, що причиною самотності є розрив між «чистими» зразками спілкування, які властиві

свідомості та реальному стану індивідуального спілкування [Корчагіна, с.26]. Користуючись цим підходом дослідники Вільям Садлер і Томас Джонсон зробили висновок про те, що самота стала явищем тотальним і все частіше зустрічається. Згідно з їхньою думкою, одна з головних ознак самотності – спрямованість індивіда на самого себе. Вони розглядають це переживання як цілісне, неподільне явище, що охоплює все людське єство. Для цих двох вчених самотність – символ самотності особистості, який інформує індивіда про його місце у житті [19].

В рамках феноменологічного підходу була розроблена особистісно-орієнтована модель самотності, створенням якої здебільшого займався К. Роджерс. Як відомо, у його концепції «Я-теорії особистості» лежить уявлення про протиставлення внутрішнього, або сьогодення, «Я» і тим, як це «Я» представляється індивідом перед соціумом. Останнє ніби змушує людину надходити згідно з існуючими зразками, що так чи інакше обмежують її свободу. Сліпе дотримання цих зразків призводить до появи розриву між «справжнім Я» і «узагальненим іншим». Як наслідок – стан самотності, що «формується установкою особистості своє справжнє Я» [13, с.27].

Соціологічний підхід дивиться на самотність із боку чистої статистики, вважаючи його нормативною характеристикою, показником стану суспільства. Самотність виникає як результат впливу соціальних факторів. До відомих представників цього підходу можна віднести Карла Боумена, Девіда Рісмана, Слейтера та інших [13, с.28].

1.3 Причини виникнення почуття самотності в період ранньої юності

Самотність – суб'єктивне відчуття відчуженості індивіда. Хтось розглядає його як суто негативне явище, а хтось як нормальний стан, з яким люди неминуче зустрінуться протягом життя. Б. Міюскович вважає, що самотній психологічно, а й метафізично ізольований, маючи на увазі під цим те, самотність постійно присутній у житті кожної людини, але вона не усвідомлюється щохвилини [23]. Так чи інакше, люди по-різному переживають самотність, і бачать причини своєї самотності також по-різному, із властивою людині манері часом помилятися чи обманювати як себе, так і оточуючих. «... Поняття самотності та самотності по-різному сприймається залежно від конкретної людини, і люди, як правило, використовують різні стандарти при оцінці своєї самотності <...> коли дві людини кажуть: «Я відчуваю самотньою», - вони необов'язково розуміють самотність однозначно і переживають одні й ті самі емоції та почуття» [21]. Ряд зарубіжних учених також свідчить про те, що самотність кожною людиною розуміється по-своєму [49,50,51].

У статті О.В. Куріциною вказуються чотири групи факторів, що впливають на появу самотності: 1) беззахисність і ранимість, 2) відчуження від світу і людей, 3) відчуження від себе і 4) туга за конкретною людиною [18]. А.Ф. Фаррахов вважає, що самотність виникає не лише як результат недостатньої кількості соціальних відносин та проблеми з комунікативними навичками, але й при постійному повторенні цього переживання [44]. І.Л. Шелехов та Є.С. Федчишина позначають такі причини самотності: низька самооцінка, слаборозвинені комунікативні навички, агресивність, внутрішньоособистісний конфлікт та атутизація [47].

Що ж до юнацтва, то, варто зазначити, багато дослідників вказують на те, що почуття самотності досить поширене серед цієї вікової категорії [14,21,22]. У цей період молоді люди потребують спілкування та співпраці з людьми, актуалізується пошук своєї пари, а також посилюються зв'язки зі своєю соціальною групою. Еріксон вважав, що, якщо юнак не задоволений

сформованими соціальними відносинами або якщо вони зовсім відсутні, це може спричинити виникнення самотності або бути фактором посилення цього почуття [48].

У дослідженні Люб'якіна та Оконечникової студенти називають такі причини своєї самотності: відсутність близьких друзів, з якими можна поговорити; складнощі у спілкуванні; відчуття того, що я нікому не потрібний; відчуття того, що ніхто не розуміє мене та відчуття того, що я не такий, як усі, відчуженість. У відсотковому співвідношенні ті студенти, які сприймали себе самотніми, найчастіше обирали першу, третю та четверту причину (72,2%, 55,6% та 44,4% відповідно), що добре продемонстровано на таблиці

| Причини | Частота ответов % | | Асимптот. значимость |
|--|-------------------|------------|----------------------|
| | Одинокие | Неодинокие | |
| Отсутствие близких друзей, не с кем поговорить | 72,2 | 12,5 | 0,001* |
| Сложности в общении | 38,9 | 0 | 0,005* |
| Ощущение того, что я никому не нужен | 55,6 | 6,3 | 0,002* |
| Ощущение того, что никто не понимает меня | 44,4 | 6,3 | 0,012* |
| Ощущение, что я не такой, как все, отчужденность | 22,2 | 0 | 0,045* |

* - при асимптотической значимости < 0,05 различия являются статистически значимыми

Табл. за [21].

А.Ф. Фаррахов, на основі одновимірної системи вимірювання UCLA виявив, що причини самотності у студентів лежать у сором'язливості, страху отримати відмову, а також у нерозуміння того, як зав'язувати стосунки. Разом про те, умови, необхідних виникнення почуття самотності, автор виділяє: відсутність соціального партнера, переконання, що це відсутність триватиме і

низька самооцінка. Тобто, на його думку, самотність – результат недостатнього розвитку соціальних навичок та низької оцінки себе [43].

В цілому, самотність протікає в обох статей більш-менш однаково, проте свої особливості в реакції та в діях є. Жіноча стать куди частіше чоловічої скаржиться на самотність, сильніше переживаючи при цьому астеничні емоції (переростають, іноді в депресію): незадоволеність собою, відчуття відсутності підтримки, хворобливе переживання нерішучості тощо. Чоловіки скаржаться на почуття соціальної невдачі, проблеми саморозкриття або навіть соматичні переживання [9, с. 133]. Різниця в емоційному реагуванні між дівчатами та юнаками добре продемонстрована у дослідженні А.А. Люб'якіна А.А., Л.В. Оконникові. За їхніми даними, дівчата у 60% випадків називають почуття смутку, проти 33,3% у юнаків; меланхолія вибирається дівчатами 48,9%, а юнаками 4,2%; ранимість, відповідно, 28,9% та 8,3% [21].

Також цікаві реакції на самотності серед дівчат та юнаків, продемонстрованих у таблиці, того ж дослідження:

| Реакции на одиночество | Частота ответов % | | Асимптот. значимость. |
|--|-------------------|-------|-----------------------|
| | Девушки | Юноши | |
| Катаюсь по городу (на машине / велосипеде и т.п.) | 8,9 | 41,7 | 0,001* |
| Много сплю | 55,6 | 25,0 | 0,015* |
| Звоню другу | 35,6 | 0 | 0,001* |
| Читаю | 62,2 | 33,3 | 0,022* |
| Делаю покупки | 31,1 | 0 | 0,002* |
| Много учусь или работаю | 28,9 | 0 | 0,003* |
| Плачу | 22,2 | 4,2 | 0,049* |
| Играю в компьютерные игры | 11,1 | 50,0 | 0,002* |

* - при асимптотической значимости < 0,05 различия являются статистически значимыми

Табл. за [21].

Спираючись на цю таблицю, можна бачити, що для дівчат характерні такі поведінкові реакції: вони читають, багато сплять, розмовляють зі своїми друзями і плачуть. Також вони частіше, ніж юнаки, починають більше займатися навчальною або трудовою діяльністю, а ще вони схильні робити покупки. Юнаки також вважають за краще читати, проте відсоток, який вибрав цей варіант менший, ніж у протилежної статі, зате вони частіше за дівчат проводять часу за прогулянкою містом і за комп'ютерними іграми.

Розділ 2. Емпіричні дослідження почуття самотності в період ранньої юності

2.1 Емпіричні методи дослідження феномену самотності

Кожна людина по-своєму сприймає та переживає почуття самотності. Явище це суто суб'єктивне, тому воно буває важким для зовнішнього спостереження, що, завдає проблем у дослідженні самотності об'єктивними методами. Наприклад, ми не можемо бути впевненими в тому, що хлопець, який проходить поодиноці щодня під вашими вікнами, відчуває самотність. Ви швидше подумаєте, що він поспішає на навчання чи роботу, якщо ви взагалі звернете на нього увагу. Нічим не примітний тихоня, що сидить, згідно зі стереотипами, десь на задніх партах, біля стінки, цілком може мати друзів і бути серед них душею компанії. Розлучення – подія, що часто сприймається суспільною свідомістю як однією з причин самотності, також не завжди до неї призводить. Однак, варто зазначити, справа дещо інакше у разі смерті одного з члена подружньої пари. Це сильна психотравмуюча подія, що є серйозною конфліктною ситуацією, що, звичайно, також супроводжується тяжким, навіть болючим почуттям самотності. І, згідно з статтею Тихонова, чоловікам важче переживати втрату дружини, ніж жінкам свого чоловіка [41].

Крім того, що кожен одинак розуміє свою самотність по-своєму, то є ще й та категорія людей, які не стикалися так гостро з проблемою самотності, т.к. вони не відчували цих переживань і тому картина їхнього бачення залежить від популярних стереотипів. Ще С.Л. Рубінштейн писав: «Ні з якого опису, хоч би як яскраво воно було, сліпий не пізнає барвистості світу, а глухий — музичності його звучань так, начебто він їх безпосередньо сприйняв; ніякий психологічний трактат не замінить людині, що самому не відчув любові,

захоплення боротьби і радості творчості, того, що він відчув, якби сам їх пережив »[38, с.7]. І все ж таки феномен самотності досліджується, вище були наведені дослідження з цієї теми, що не обмежуються лише теоретичними роздумами, а й наводять конкретні дані. Виходить, що це цілком можливо.

В основному для цих цілей використовують тести, опитувальники та анкети. Дослідник, виходячи з власного погляду на проблему самотності, підбирає комплекс методик, а іноді створює свої. Причини самотності в основному вбачають у: 1) особистісних рисах, які «підштовхують» до цього переживання (сором'язливість, агресивність, акцентуації характеру); 2) комунікативні навички індивіда, тобто. чи вміє окремо взята людина адекватно побудувати стосунки з іншими людьми, познайомиться з кимось, розпочати розмову тощо. Виходячи з цих двох пунктів дослідник також запитати себе: наскільки сильно та чи інша людина переживає почуття самотності? У такому разі він або підбирає щось із існуючого, або створює власну методику. Наприклад, «Шкала суб'єктивного переживання самотності», опитувальник Ж.В. Пузанової, спрямований на виявлення поглядів на причини самотності, «Диференціальний опитувальник переживання самотності» за авторством Д.А. Леонтьєва, Є.М. Осика та ін.

Виділяють два емпіричні підходи до дослідження самотності: одномірний і багатовимірний. Перший розглядає самотність одним цілісним явищем, і його переживання різними людьми відрізняються інтенсивністю цього переживання. Відповідно до цього підходу, самотність має спільні «мотиви переживання самотності», і не враховуються індивідуальні аспекти переживання цього почуття. Другий підхід, відповідно, розглядає самотність як багатогранне явище, що «свідчить про складні діалектичні зв'язки і відносини, що переплітаються, насамперед зв'язки філогенезу і онтогенезу самотності» [36].

При емпіричному дослідженні самотності вчені можуть зіткнутися з такими проблемами:

- згадана вище множинність смислів, які респонденти вкладають у термін «самотність». Хтось розуміє під цим переживанням усамітнення, а хтось фізичну ізоляцію, яку, як добре висловилися У. Садлер і Т. Джонсон «щоб виявити, достатньо мати одні очі, але щоб дізнатися про самотність, необхідно випробувати його [цит. за 13, С.8];

- множинність причин виникнення самотності, а теорій, котрі кожні по своєму розглядають фактори виникнення цього почуття, не менше;

- недостатня вивченість реакцій людини на самотність, що переживається ним, наслідків цих переживань, як і для людини, так і для суспільства в цілому [36].

Разом з тим, складності у вивченні проблеми самотності емпіричними методами полягає в тому, що це переживання є глибоко особистісним та інтимним, з чим можуть виникнути труднощі при отриманні даних у вигляді, наприклад, анкетування. Ця форма збору інформації просто неспроможна передати всіх тонкощів переживання самотності саме цієї людини, адже, як неодноразово помічалось вище, у слово люди можуть вкладати абсолютно різні значення й відчувати різні емоції. Тому цю проблему пропонується вирішувати або через застосування проєктивних методів дослідження, або отримувати дані у вигляді саморозкриття респондента на інтимно-особистісному рівні, що передбачає великий рівень довіри до дослідника [36].

Однак такі методи завжди вимагають високого професіоналізму від фахівця, на відміну від тих самих тестів та анкет, які, звичайно, теж потрібно вміти складати, використовувати та аналізувати, але це куди простіше. Понад те, проєктивні методики, навіть якщо вони не дуже затратні під час

проведення процедури, досить об'ємні в інтерпретації, особливо, якщо необхідно провести дослідження на групі піддослідних.

2.2 Переживання самотності в період ранньої юності

Переживання за Л.М. Веккеру - безпосереднє відображення суб'єктом своїх власних емоцій та станів [цит. за 32]. Якщо розглядати самотність як переживання, тоді самотність – «переживання, які у добровільно чи вимушеної неможливості людини задовольнити потреба у взаємодії, спілкуванні, інтимності і супроводжується широким спектром емоційних проявів» [32]. Говорячи про прояви самотності, то Є.В. Неумоева виділила три аспекти: емоційний (ставлення до себе), когнітивний (уявлення про себе) та поведінковий [29].

Емоційний аспект, згідно з Н.О. Олійник, виконує оцінну функцію, адже при безпосередньому переживанні самотності індивід відчуває ті чи інші почуття та емоції, які дозволяють ці самі переживання оцінити; також емоційний компонент певною мірою може спонукати людину до діяльності (подолання неприємних переживань, наприклад) [32]. Останнє чимало залежить від ставлення людини до своєї самотності і дослідження Е.Н. Зворотних показало, що можуть сприймати самотність як щось «позитивне», «негативне» або «нейтральне» [цит. за 32].

Когнітивний компонент, як пише Олійник, «забезпечує підготовчу функцію в переживанні самотності, яка виражається в інформуванні про хід переживання та його наслідки». На основі уявлень про власне переживання будується механізм переживання цього почуття, що виражається у формі ототожнення себе з іншими [32].

Поведінковий компонент проявляється у ступеня активності індивіда у формах взаємодії з людьми та на думку автора тієї ж статті складається з таких механізмів:

- усамітнення (добровільне перебування наодинці із собою);
- ізоляція (фізична неможливість контактувати з іншими людьми);
- відчуження [32].

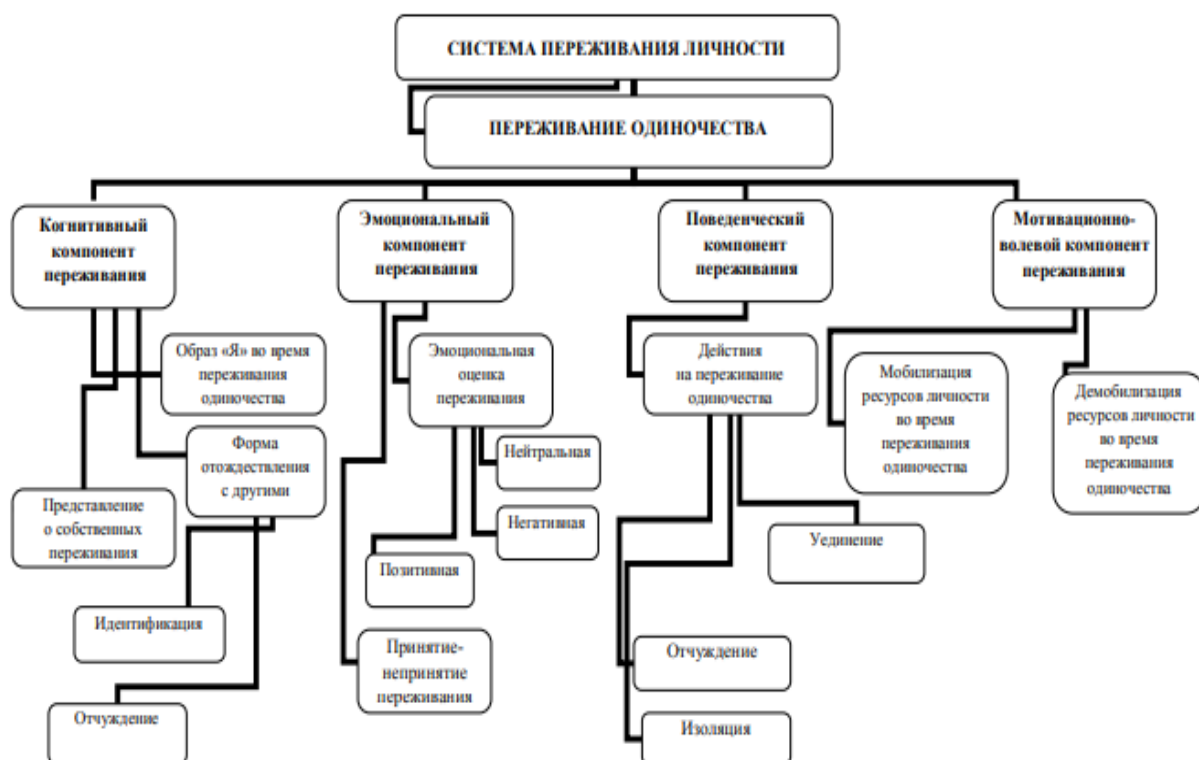


Табл. за [32].

Останній компонент, який був виділений автором – мотиваційно-вольовий, що на його думку, забезпечує стимулюючу функцію в переживанні самотності та має дві форми прояву: мобілізуючу та демобілізуючу [32].

Проблема самотності гостро стоїть у підлітковому та юнацькому віці. Колись велися дискусії щодо того, чи існує цей феномен серед підлітків, де між собою стикалися дві точки зору. Одна з них, звичайно, полягала в

запереченні самотності у підлітків, а інша визнавала її існування, але вважало, що воно протікає легко і несерйозно [14]. Інакше вважав І.С. Кон, який бачив у появі самотності поштовх до формування самосвідомості, що є центральним новоутворенням для цього періоду. Самосвідомість, чи Я-концепція у тому віці нечітко і розмито – підлітку досі «сформувати» себе, що супроводжується занепокоєнням всередині, т.к. вступають у конфлікт я-зовнішній і я-внутрішній. Це може спричинити почуття самотності [12, с.119]. Самооцінка входить у структуру Я-концепції, та її неадекватний рівень також може бути причиною виникнення самотності. Занадто низький чи високий рівень самооцінки призводить до дифузії самосвідомості і, як наслідок, негативного переживання самотності. Якщо самооцінка низька, то підліток відчуває сором'язливість, він закритий у собі, пасивний, що веде до зниження соціальних зв'язків, задоволення яких необхідно у цей віковий період і, відповідно, все це призводить до самотності. У разі підвищеної самооцінки діти уникають спілкування з таким однолітком [14].

Дослідження Шагівалєєвої, що проводилося на студентах з метою виявлення особливостей переживань самотності, показує досить цікаві дані. Вибірка студентів була поділена на суб'єктивно самотніх та суб'єктивно не самотніх, серед яких були люди, які прагнули чи не прагнули уникнути переживання самотності. Студенти, які назвали себе самотніми і не прагнуть уникнути цього почуття вказували, що відчувають: спокій (57,1%), нудьгу (52,4%), тривогу (42,9%), байдужість/байдужість (36,7%) та смирення (33,3%). Якщо ж прагнення уникнути почуття самотності спостерігалось, то студенти називали: тривогу (62,7%), нудьгу (50%), жалість та співчуття до себе (47,3%), поганий настрій (41,8%) та тугу (35,5%). Автор звернула увагу на те, що тривога та нудьга зустрічаються у двох групах, тоді як інші відрізняються. Що примітно ті студенти, які вважають себе самотніми, вибрали схожі відповіді [46].

2.3 Підбиття підсумків та аналіз проблематики

Узагальнюючи все вище сказане. Самотність - це проблема, яка в сучасних умовах стала ще актуальнішою і навіть набирає обертів завдяки розвитку нових способів комунікації один з одним (форуми, соціальні мережі). У другій половині ХХ ст. дослідники вже давно вивчали цю проблему та зазначали: «Специфіка операторської праці є досягненням сучасного виробництва. Одиночна праця та праця у мікрогрупі дедалі більше поширюється в економіці суспільства. І тому досить гостро стоїть завдання з позицій експериментальної психології розкрити діалектику ситуації самотності, показавши як труднощі, а й соціально-психологічне обличчя ізолюваного людини у всьому його різноманітті» [16, с.3].

Незважаючи на існуючий стереотип про характерність самотності для літнього віку, ряд вчених та їх дослідження [14,21,22] чітко показують, що ця проблема молодшає і куди більше властива юнакам та підліткам. Причиною цього можуть бути безліч чинників як внутрішньоособистісних, і зовнішніх (і завжди залежить від індивіда). До перших, крім особистісних характеристик, що ускладнює спілкування коїться з іншими, можна також віднести особливості розвитку цього вікового періоду. До других – вимушена ізоляція. Не обов'язково для цього виживати серед океану або безлюдного острова. Цілком просто з тієї чи іншої причини бути відкинутим колективом.

Самотність по-різному сприймається і розуміється людьми, проте, загалом, зберігається тенденція відчувати негативні переживання. У дослідженні Є.В. Невмоєвої-Колчеданцева відзначається негативний вплив самотності на розвиток особистості в юнацькому віці. Вона виділила такі аспекти:

- самотність вносить дисбаланс у відносини з групою однолітків і викликає певні складнощі щодо себе;

- знецінює вплив на самовідношення та ставлення до свого життя;
- негативно впливає самосприйняття особистості: знижує оцінку вміння контролювати події свого життя, зумовлює сприйняття себе, як людини, нездатного викликати позитивні почуття в інших людей, актуалізує внутрішні конфлікти особистості;
- негативно б'є по характерологічних особливостях особистості і виявляється у поведінці [30].

У тому ж дослідженні вказані причини виникнення самотності: проблеми у відносинах з групою однолітків, характерологічні риси, що демонструють ставлення до себе (неадекватний рівень самооцінки, невпевненість у собі, пасивність), а також особистісні риси (агресивність, схильність до опозиційної поведінки чи підпорядкування, поступливість). Автор пропонує створити внутрішні умови для актуалізації позитивного потенціалу самотності. Для досягнення цих цілей вона пропонує такі напрями психолого-педагогічної допомоги: 1) усвідомлення самотності та її позитивне сприйняття; і 2) робота над самовідносинами та самосприйняттям, допомога у сформуванні комунікативних навичок [30].

ВИСНОВОК

Самотність – давня проблема, на яку по-справжньому звернули увагу не так давно, адже в сучасних реаліях вона стала значно актуальнішою, ніж це було в Античності, наприклад. Тривала самотність, або краще сказати ізоляція, негативно впливають на психічний стан індивіда, втім, як і соціальна ізоляція у суспільстві. Це може призвести, як і до загальмованості психічних процесів, так і до невротичних, а часом і психічних розладів.

Більше того, дослідження показують, що вкрай поширеним є явище серед підростаючого покоління: підлітків та юнаків. Самотність - переживання суто суб'єктивне, тому кожен розуміє його по-своєму і по-різному на це реагує. Робота з юнаками, які переживають самотність, має вестися таким чином: усвідомлення позитивних сторін цього почуття та допомога у сформуванні комунікативних навичок.

Список використаних джерел

1. Аристотель. Сочинения: в 4 т. Т. 4. М., 1983. – 830 с.
2. Берти Э. Древнегреческая диалектика как выражение свободы мысли слова. Историко-философский ежегодник. М.,1990. С. 321-344
3. Бертон Р. Анатомия Меланхолии / Пер. с англ., вступ. Статья и коммент. А.Г. Ингера. М.: Прогресс-Традиция, 2005. – 832 с.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса: Питер; СПб., 2009. – 568 с.
5. Волков Б.С. Психология юности и молодости: Учебное пособие. – М.: Академический Проект: Трикста, 2006. – 256 с. – («Gaudeamus»).
6. Гагарин А.С. Одиночество как экзистенциал античной философии (от Гесиода до Аристотеля). Научный ежегодник Института философии и права Уральского отделения Российской академии наук. 2014. Том 14. Вып. 1
7. Грейвс Р. Мифы древней Греции. М.: Прогресс. 1992. 620 с.
8. Гуревич А.Я. Индивид и социум на средневековом Западе. СПб., 2009. - 492 с.
9. Иванченко Г.В. Возрасты одиночества. *Развитие личности*. 2007. №1
10. Камю А. Посторонний. Миф о Сизифе. Калигула: [сборник; пер. с фр.] / Альбер Камю. – Москва: АСТ, 2014. – 381 с.
11. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – Москва: Просвещение, 1989. – 225 с.
12. Кон. И.С. Психология юношеского возраста: Проблемы формирования личности. – М.: Просвещение. 1979. – 175 с.
13. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 196 с.

14. Кошкарлов В.И, Бородина В.Н., Кадетова Л.А. Исследование взаимосвязи одиночества и самооценки и у подростков. *Сибирский педагогический журнал*. 2013. № 3
15. Крайг Г. Психология развития. – СПб: Питер, 2002. – 992 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
16. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. - М.: Медицина, 1972. — 336 с.
17. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ТЦ Сфера, при участии «Юрайт», 2002. – 464 с.
18. Курицына О.В. Социальный аспект одиночества. *Вестник Казанского технологического университета*. 2010
19. Лабиринты одиночества: Пер. с англ./Сост. общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс. 1989. – 624 с.
20. Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции. – М.: Юнити-Дана, 2002. – 408 с.
21. Любякин А.А., Оконечникова Л.В. Исследование одиночества у студентов. *Педагогическое образование в России*. 2016. № 2
22. Манакова Е.А. Опросник переживания одиночества. *Сибирский психологический журнал*. 2018. № 69. С. 149-171
23. Миускович Б. Одиночество: междисциплинарный подход/ Б. Миускович – Электронный ресурс: <http://vispir.narod.ru/mius.htm>
24. Младенов В.И. Исследование образа одиночества в эмпирических исследованиях. *Социология*. 2019. №6
25. Монастырская Н.И. Становление проблемы одиночества в философском дискурсе. *Общество: философия, история, культура*. 2017. № 7
26. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. Заведений. 17-е изд. М., 2019.

27. Мюллер-Хегеман Д. К вопросу о психопатологии социально изолированных групп населения. В сб.: Актуальные вопросы психиатрии и невропатологии. М., 1963. – 270 с.
28. Мюллер-Хегеман Д. Шизофренические психозы и социальная изоляция. В сб.: Актуальные проблемы психиатрии. М., 1959. – 259 с.
29. Неумоева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тюмень, 2005. 23 с.
30. Неумоева-Колчеданцева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте. *Образование и наука*. 2011. № 1
31. Ницше Ф. Так говорил Заратустра. Книга для всех и ни для кого. (Пер. с нем.) – М.: Интербук (Сер. «Страницы мировой философии»), 1990. 301 с.
32. Олейник Н.О. Теоретическая модель переживания одиночества. Вестник Пермского университета. *Философия. Психология. Социология*. 2016. №2
33. Ортега-и-Гассет Х. Углубление в себя. Философские науки. 1991. № 5. С. 156–164
34. Покровский Н.Е., Иванченко Г.В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. М., 2008. 408 с.
35. Поліщук В.М. Вікова і педагогічна психологія: навчальний посібник / В. М. Поліщук. – 4-те вид., стер. – Суми: Університетська книга, 2019. – 352 с.
36. Пузанова Ж.В. Одиночество: возможности эмпирического исследования. *Вестник РУДН, серия Социология*. 2008. №4
37. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Филипп Райс; [пер. с англ. Н. Мальгиной и др.]. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 624 с.

38. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Издательство: Питер. 2002. – 720 с.
39. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. Учебное пособие. Издательство: Аспект Пресс, 2005. – 460 с.
40. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов. – М.: Школьная Пресса, 2000. – 416 с.: ил.
41. Тихонов Г.М. Феномен одиночества: гендерный аспект. *Вестник Пермского университета*. 2015. № 1
42. Токарева Н.М. Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / Н.М. Токарева, А.В. Шамне. – Київ, 2017 – 548 с.
43. Фаррахов А.Ф. Объяснение причин одиночества. Современные исследования (электронный научный журнал). 2013. №25
44. Фаррахов А.Ф. Социальные последствия одиночества (Рецензирована). *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология*. 2013.
45. Чурилова Е.Е., Каминская М.А. Феномен одиночества в философии и психологии. *Вестник Вятского государственного университета*. 2020. № 1
46. Шагивалеева Г.Р. Психология переживаний в юношеском возрасте. *Вестник Челябинского государственного педагогического университета*. 2016. № 2
47. Шелохов И.Л., Федчишина Е.С. Внутриличностный конфликт и одиночества. *Вестник ТГПУ*. 2013. № 6
48. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ.; общ. ред. И предисл. А.В. Толстых. – 2-е изд. – М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с. – (Библиотека зарубежной психологии).

49. Cacioppo S, Grippo AJ, London S, Goossens L, Cacioppo JT. Loneliness: clinical import and interventions. *Perspect Psychol Sci*. 2015.
50. Mokros, Ł., Świtaj, P., Bieńkowski, P. *et al.* Depression and loneliness may predict work inefficiency among professionally active adults. *Int Arch Occup Environ Health* (2022).
51. Ong AD, Uchino BN, Wethington E. Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis. *Gerontology*. 2016;62(4):443-9. Epub 2015 Nov 6.

Бабич М.С.

Феномен самотності в період ранньої юності

Проблема самотності молодіє – це гірке та неприємне почуття масово переживають юнаки та підлітки. Залежно від індивідуальних особливостей, їх життєвого досвіду, певних подій та ін. молоді люди по-різному сприймають самотність та по-своєму її розуміють. Почуття самотності не може не впливати на юнаків, але цей вплив може бути як продуктивним, так й деструктивним.

Ключові слова: рання юність, юність, самотність, самооцінка

Babych M. S.

The phenomenon of loneliness in early adolescence

The problem of loneliness of young people is a bitter and unpleasant feeling experienced by young people and teenagers. Depending on individual characteristics, their life experience, certain events, etc. young people perceive loneliness differently and understand it differently. Feelings of loneliness cannot but affect young people, but they can be both productive and destructive.

Key words: early adolescence, adolescence, loneliness, self-esteem

