

ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТАМИ-ПСИХОЛОГАМИ

Ляховець Л.О.

к. психол. н., доцент; доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна

У сучасній психологічній науці спостерігається тенденція до збільшення кількості наукових розвідок, націлених на вивчення становлення особистості юнака як суб'єкта соціальної, навчальної, професійної діяльності та студентства як максимально мобільної й адаптивної категорії молоді – основи соціально-економічного, національного, політичного розвитку суспільства та джерела примноження інтелектуального й людського капіталу держави.

Особливої уваги привертає питання відкриття юнаком внутрішньої картини світу в умовах переживання нормативних та ненормативних криз, обтяжених подіями воєнного часу, оскільки відкриття свого внутрішнього світу, з одного боку, є важливим досягненням юнацького віку, що супроводжується усвідомленням власної унікальності (Скрипченко О., Долинська Л., 2001; Швалб Ю., Муханова І., 2005; Савчин М., Василенко Л., 2017; Токарева Н., Шамне А., 2017; Сергєєнкова О., Столярчук О., 2020 та ін.), а з іншого, – набуття суб'єктивного досвіду часто супроводжується глибокими і не завжди приємними емоційними переживаннями й станами, зокрема, – самотністю (Швалб Ю., Данчева О., 1991; Чепелєва Н., 2009; Помазова О., 2013; Черезова І., 2015; Корчук В., Колєватова Д., 2021 та ін.). Поряд з тим, вчені вказують на певну вікову й соціальну специфіку проживання самотності, стверджуючи, що її рівень помітно вищий саме в юнацькому віці (Лашук В., 2010; Колісник Л., 2014; Василенко О., 2024; Heinrich L.M. & Gullone E., 2006; Hawkey L.C. & Сасіорро J.T., 2010 та ін.) та в екстремальних умовах війни (Подорожній В.Г., Нетичук Ю.М., 2022; Федотова Т.В., 2022; Михайлишин У.Б., Сухан В.С., Анталовці О.В., 2023 та ін.).

Аналіз сучасних наукових розвідок засвідчує відсутність єдиного підходу до феноменології юнацької самотності. Так, залежно від теоретико-методологічних позицій дослідників поняття «самотність» тлумачиться як: 1) *«стійка риса, відмінна від інших особистісних факторів, ... яка проявляється у різних сферах життєдіяльності людини»* (Сасіорро J.T., 2010) [цит. за: 1, с. 10]; 2) *«внутрішній суб'єктивний досвід, не пов'язаний з самоізоляцією; внутрішнє переживання, яке виражається у порушенні гармонії між бажаною та досягнутою якістю соціального спілкування»* [3, с. 10]; 3) інтернально *позитивний процес*, який дозволяє юнакові «інтуїтивно вгадувати значущу позитивну роль самотності в становленні своєї особистості ... й свідомо вибирати самотність...» [цит. за: 2, с. 139].

В основу нашого дослідження покладено уявлення про юнацьку самотність (як переживання втрати внутрішньої цілісності і зовнішньої гармонії зі світом) та методологічні можливості феноменологічного підходу в її вивченні, запропоноване О. Помазовою. Зокрема, науковиця наголошує на провідній проблемі вивчення явища самотності: неможливості максимально повно й коректно об'єктивувати самотність через індивідуальну відмінність в уявленнях та змісті внутрішніх переживань кожної людини [3].

Нами також був врахований той факт, що процес ідентифікації проявів самотності в юності додатково ускладнюється низкою моментів, обумовлених віковою специфікою, зокрема, тим, що молоді люди стикаються з ціннісно-смысловими кризами, які загострюють пошук власного місця у системі соціальних стосунків; з критичним осмисленням спільного зі світом Дорослих життєвого простору; з вибором шляхів досягнення ефективного особистісного й професійного самовизначення та самореалізації [4].

Мета дослідження: висвітлення особливостей переживання самотності в юнацькому віці через призму уявлень студентів-психологів.

Дослідження проводилося на базі ННІ психології та соціальної роботи НУЧК імені Т.Г. Шевченка наприкінці 2024 р., у ньому брали участь 30 студентів-другокурсників (3 юнака і 27 юнок) денної форми навчання; середнім

віком 18,5 років. Цілком ефективним, на нашу думку, способом вивчення особливостей переживання самотності студентами-психологами є опрацювання їхніх *есе* на тему «**Юнацька самотність: можливості та виклики...**».

У ході контент-аналізу *есе* було виокремлено низку понятійно-тематичних одиниць, які дозволили скласти уявлення опитаних про самотність та специфіку її переживання особами юнацького віку. Критерії виділялися по смислового наповненню відповідей із врахуванням їх якісної обробки.

Найпоширеніші тлумачення **самотності** серед студентів-психологів такі (вони утворені 47-ми смисловими одиницями; перелік формулювань подається у порядку зменшення їх змістовного навантаження): 1) це – неоднозначні переживання широкого спектру: від покинутості, соціальної ізоляції – до комфортного, підтримуючого стану (51%); 2) це – стан емоційного неблагополуччя, брак емоційної близькості, дефіцит контактів з близькою людиною (17%); 3) це – невід’ємна частина життя молодій людині (15%); 4) це – стигматизоване поняття, наповнене переважно негативними характеристиками (11%); 5) це – збалансована система саморозвитку – «*баланс між часом для соціуму і часом для себе*» (5%).

Цікавими, на наш погляд, є уявлення студентів-психологів про негативні наслідки та ресурсні можливості юнацької самотності.

Серед **деструктивних наслідків/викликів**, чітко простежуються наступні п’ять (утворені 102-ма смисловими одиницями):

1. Підсилення прояву специфічних особистісних особливостей юнака/юнки (33% згадувань у тексті): напр., неадекватна самооцінка, підвищена тривожність, сором’язливість, замкнутість, почуття неповноцінності, завищені вимоги до себе, нищівна самокритика та ін.

2. Деформація соціальних зв’язків/соціальний дефіцит (29%): брак соціальних контактів, відчуття дискомфорту в комунікаціях, соціальна неуспішність, непопулярність серед однолітків, відсутність можливостей/потреби/бажання знайти якісне спілкування та ін.

3. Відчуття власної екзистенційної непотрібності (17%): ізоляція, соціальне дистанціювання й відокремленість від інших, відчуження та ін.

4. «Токсичний» вплив примусової інтенсивної комунікації в соцмережах (16%): відчуття соціальної неуспішності, штучності віртуальних комунікацій, втрати автентичності спілкування онлайн та ін.

5. Засвоєння деструктивних моделей поведінки, набуття шкідливих звичок (5%).

Позитивні/ресурсні можливості окреслюються шістьма наступними позиціями (утворені 80-ма смисловими одиницями):

1. Джерело саморефлексії й саморозвитку (27%): можливість проаналізувати власну активність й досягнення в інтелектуальній, емоційній, мотиваційній, ціннісній та ін. сферах, визначити певні пріоритети та ін.

2. Вдосконалення позитивних, помічних у самозростанні особистісних рис (20%): напр., автономність, сміливість, впевненість, відповідальність, емоційна й особистісна зрілість, психологічна стійкість та ін.

3. Розвиток творчого ресурсу й потенційна професійна самореалізація (16%): поява натхнення, хобі, можливостей до творчого самовираження та ін.

4. Становлення власної ідентичності (15%): пошук своєї унікальності, несхожості на інших, відмінних рис й особливостей, що, зокрема, засвідчує продуктивне проживання ціннісно-смислових криз юнацького віку.

5. Витоки внутрішніх ресурсів і мотивація до зростання (14%): пошук психоемоційних опор всередині себе, здатність бути стійким й продуктивним у будь-яких життєвих ситуаціях, відмова від співзалежних стосунків та ін.

6. Усвідомлення якісно проведеного часу наодинці з собою (8%): підготовка до дорослого життя, в якому самотність – це «нормальне явище», пошук ефективних механізмів і способів адаптації до ситуацій усамітнення.

Підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна дійти таких висновків. Самотність – це складне й неоднозначне суб'єктивне переживання, обумовлене широким репертуаром зовнішніх і внутрішніх причин, що, безумовно, ускладнює теоретико-методологічне вивчення означеного концепту.

Поряд з тим, помітною є тенденція переосмислення змістовного наповнення цього феномену: поступово відбувається зсув у його сприйнятті від виключно деструктивного явища до потенційно ресурсного й помічного, особливо в подоланні ціннісно-сміслових криз юнацького віку.

Зміну уявлень про юнацьку самотність яскраво ілюструють міркування, представлені в проаналізованих нами есе, в яких пропрацювання ідеї пошуку викликів та ресурсів юнацької самотності поступово трансформується в ідею дослідження терапевтичної функції перебування молодшої людини наодинці з собою, наприклад: «Самотність повинна бути виваженим вибором, а не вимушеною ізоляцією»; «Знайти гармонію між самотністю і соціальною активністю – ось що може зробити цей віковий період дійсно корисним для особистісного розвитку юнака»; «Головне – навчитися використовувати самотність для позитивних змін у власній особистості, а не дозволяти їй ставати джерелом страждань»

Література:

1. Колісник Л. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Вісник Одеського націон. ун-ту. Серія: Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 1. С. 102-110. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/324226941.pdf>
2. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці: *Психологія: реальність і перспективи*: зб. наук. пр. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136-143. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/18964/3/162-%d0%a2%d0%b5%d0%ba%d1%81%d1%82%20%d1%81%d1%82%d0%b0%d1%82%d1%82%d1%96-654-1-10-20200401.pdf>
3. Помазова О.В. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15). С. 9-21. URL: <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/177345>
4. Федотова Т.В. Проблема переживання самотності особистістю в умовах військових дій (на прикладі емпіричного дослідженні студентів-психологів). *Наукові перспективи*. 2022. №5 (23). С. 551-563. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/1672/1670>