

## УЯВЛЕННЯ ПРО САМОТНІСТЬ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

*У статті розглядаються особливості уявлень студентів спеціальності “Психологія” про феномен самотності. Наводяться результати дослідження, проведеного із застосуванням модифікованого варіанту методики “Незакінчені речення”*

**Постановка проблеми.** В юнацькому віці відбувається життєве самовизначення, формується ідентичність, з’являється страх перед майбутнім. Відбувається процес входження до самостійного життя, він може бути, як позитивним, так і негативним. Найважливішою проблемою зазначеного віку виступає розвиток комунікативної компетентності, якому можуть перешкоджати певні індивідуальні риси, а також окремі вікові особливості: агресивність, тривожність, протиріччя між самоконтролем та виявом емоцій (в тому числі амбівалентних). Окремим феноменом виступає юнацька самотність. Завдяки високому рівню розвитку рефлексії (який спостерігається саме в цьому віці), людина здатна занурюватись у власний внутрішній світ, а також гостріше реагувати на вчинки оточуючих. Результатом схильності до самоаналізу та пошуку власної унікальності, часто стає відчуття самотності. З одного боку, самотність дозволяє поглибити знання про себе, з іншого, – може завадити самовизначенню. Під самовизначенням розуміють таку внутрішню позицію, котра складається з осмислення себе як члена суспільства та прийняття свого місця в ньому.

У сучасній науці існує досить широкий спектр уявлень про поняття, витoki та причини самотності. У нашій роботі ми спираємось на гуманістичний підхід, оскільки цей напрямок, на наш погляд, найбільш детально висвітлює зазначену проблему. З точки зору одного із його засновників К. Роджерса, самотність – це виявлення слабкого пристосування особистості до соціальних умов; причиною якого виступає феноменологічне неспівпадіння уявлень індивіда про власне Я [2].

Тобто, самотність є переживанням стану відчуженості людини від суспільства, яке часто супроводжується цілою низкою реакцій: відчуття психологічної ізоляції; складність в налагодженні міжособистісних стосунків; песимістичність; відчуття жалю до себе [1].

**Мета** нашого дослідження: виявити існуючі уявлення про самотність в юнацькому віці.

**Об'єкт** дослідження: уявлення про самотність; а **предмет**: особливості цих уявлень у студентів фаху “Психологія”.

**Методика та організація дослідження.** У нашому дослідженні було використано кілька психодіагностичних методик, але найбільш цікавими виявилися результати модифікованого нами варіанту методики “Незакінчені речення”. В якості стимульних речень нами використовувалися наступні: 1) «Самотність – це...» (спрямоване на виявлення того, як люди розуміють даний феномен); 2) «Самотнім можна стати, якщо...» (виявляє причини самотності); 3) «Самотня людина думає...» (описує когнітивну складову уявлення про феномен самотності); 4) «Самотня людина відчуває...» (описує емоційну складову уявлення про самотність); 5) «Самотня людина поводить...» (виявляє поведінкову складову уявлення про феномен самотності); 6) «Самотня людина здатна...» (з'ясовує особистісні особливості самотньої людини, може використовуватись із колекційною метою).

**Результати та їх обговорення.** Дослідження було проведено у 2006 році на базі психолого-педагогічного факультету Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. В ньому брали участь 60 осіб (50 жіночої статі і 10 – чоловічої), віком від 17 до 19 років. Це студенти I-III курсів спеціальності “Психологія”. Результати були оброблені за допомогою частотного аналізу.

**Розуміння явища самотності.** Щодо уявлень студентів-психологів про сутність самотності, то були отримані наступні варіанти відповідей: “коли ти один” (8%), “немає з ким поділитися горем , радістю” (18%), “коли тебе не розуміють” (13%), “всі навколо тебе, але не з тобою” (13%), “відсутня близька людина” (13%). Інші відповіді склали 35%.

В юнацькому віці відбувається самоствердження, само становлення, саморозвиток і самовиховання, в ході яких юнак потребує допомоги значущої дорослої людини (особливо в процесі формування життєвих планів). Відсутність емоційно близької людини, яка б розуміла, поділяла його погляди, розраджувала в скрутних ситуаціях сприймається юнаком як самотність.

До того ж, слід зазначити, що більшість вибірки – жінки, а як відомо, вони схильні відчувати самотність, в першу чергу, на емоційному рівні (як відсутність можливості поділитись своїми почуттями).

**Уявлення про причини самотності.** Опитані студенти дали наступні відповіді на речення «Самотнім можна стати, якщо...»: “захотіти самому” (8%), “відкидати інших” (13%), “замкнутись у собі, відвернувшись від інших” (11%), “тебе покинули” (5%), “бути егоїстом, мати занадто високу думку про себе” (11%), “втратити все” (6%), “від тебе відмовляються, зрікаються” (10%), “не спілкуватись” (6%). Інші відповіді склали 19%.

Саме в юнацькому віці, в результаті розвитку рефлексії, молода людина починає відчувати самотність. Причиною самотності, К бачимо з наведених вище даних, можуть бути як певні внутрішні якості особистості: егоїстичність, замкненість, незацікавленість в інших, так і певні особливості міжособистісних контактів, в яких суб’єкт спілкування не намагається брати участі (тебе покинули, тебе зреклись).

**Когнітивна складова уявлення про самотність.** На речення «Самотня людина думає про те, що...», респонденти відповідали таким чином: “яка вона нещасна” (13%), “що вона нікому непотрібна” (25%), “її ніхто не розуміє” (15%), “її покинули” (11%), “лише про себе” (10%). Обсяг інших відповідей складав 26%.

В юнацькому віці відбувається формування особистісної ідентичності, розвиток «Я-образу», з’являється особлива чутливість до власної зовнішності, тобто, певне ставлення до самого себе та знання про самого себе; в той же час від інших очікують відповідного ставлення до себе, спираючись на інформацію, яку можна від них отримати. Для молодих людей важливо усвідомлювати, що вони значущі для інших, інакше ними робиться висновок про власну нещадність,

нікому непотрібність, занедбаність. Вони починають думати лише про себе, звужуючи і так нешироке коло соціальних контактів.

**Емоційна складова уявлення про самотність.** Відповідаючи на речення «Самотня людина відчуває...», студенти давали відповіді типу: “що вона нікому не потрібна” (21%), “що вона всіма покинута” (19%), “лише самотність” (14%), “внутрішню спустошеність” (14%), “образу” (10%), “біль” (8%), “відкинутість” (14%).

На раціональному рівні молода людина може пояснити причини власної самотності, для цього вона вже має певні знання, але досвіду боротьби з цим станом на емоційному рівні у неї бракує. Для юнаків важливо бути емоційно залученим до соціальної взаємодії, відчуваючи, що їх сприймають, що вони комусь потрібні. Вони переконані: саме самотність породжує відчуття непотрібності, покинутості, внутрішньої спустошеності.

**Конативна складова уявлення про самотність.** Уявлення студентів про те, як поводить себе самотня людина, виглядають наступним чином: “скромно” (20%), “нетрадиційно” (21%), “відчужено від інших” (15%), “замкнуто” (15%), “невпевнено” (8%), “з викликом” (2%). Відповіді іншого змісту склали 19%.

Поведінка самотньої людини відрізняється скромністю, невпевненістю, відчуженістю від інших, замкнутістю. Така поведінка юнаків у поєднанні з думками про нерозуміння, відчуттям непотрібності, відкинутості, може бути цілком виправдана психологічними особливостями розвитку в юнацькому віці (саморефлексією, становленням образу «Я», кризами віку).

**Особистісні особливості самотньої людини.** В уявленнях студентів-психологів самотня людина здатна: “любити” (8%), “тільки на самотність” (16%), “краще пізнати себе та інших” (20%), “осягнути сенс буття” (5%), “ефективно використовувати вільний час” (16%), “побачити все з іншого боку” (8%). Інші відповіді склали 27%.

Таким чином, в уявленнях студентів самотність має певні позитивні сторони, її не слід розглядати лише з позиції негативних проявів, оскільки самотність може бути навіть певним чином корисною. В юнацькому віці з’являється здатність аналізувати й оцінювати зовнішні події та співвідносити їх із власними

переживаннями; філософські підходити до складних життєвих проблем. Все частіше молода людина розмірковує над станом самотності, використовуючи такий варіант – “так, я самотня, однак маю певні переваги”: можливість краще пізнати себе та інших, осягнути сенс буття, оцінити події з різних позицій, вивільнити час для розв’язання питань “Хто Я?”, “Який Я?”, “Чим відрізняюсь від інших?” Не слід забувати, що інколи самотність виступає способом демонстрації власної несхожості на інших. Крім того, вона може виступати механізмом пристосування до надання зворотного зв’язку, що виводить індивіда із стану стабільного стресу та надає більш широке поле для соціальних контактів.

**Висновки.** Дослідивши уявлення юнаків та дівчат про самотність, ми виявили такі тенденції. Самотність сприймається як нерозуміння з боку оточуючих або відсутність близької людини. Причинами самотності в уявленнях студентів виступають певні особистісні риси індивіда (замкнутість, егоїстичність, неприйняття інших). Майбутні психологи вражають, що самотня людина гостро відчуває власну непотрібність іншим; поводить досить скромно, замкнено, відчужено від навколишніх, невпевнено. Самотність сприймається не тільки як негативне явище, але і як позитивне, оскільки надає людині можливість краще зрозуміти себе та інших, осягнути сенс буття, уникнути стресових станів.

### *Література*

1. Немов Р.С. Психологія. – М.: Владос, 1989.
2. Хараш А.У. Психологія самотності // Педагогіка. Новий вік. – 2000. – №4.