

УДК 159.922.8:316.624.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.16>

ХАВУЛА Роман – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 (romankhavula@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8240-0184>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОТНОСТІ ТА УСАМІТНЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Анотація. У статті аналізується поняття самотності та усамітнення, виокремлюються види самотності: фізична, комунікативна, емоційна, духовна та соціальна, критерії позитивного усамітнення. На основі теоретичного аналізу наявних теоретичних моделей і емпіричних досліджень різних аспектів самотності узагальнено та розкрито такі підходи: психоаналітичний (результат негативного впливу на дитинство), екзистенціальний (феномен саморефлексії особистості, результат духовного самовдосконалення та своєрідного пошуку себе, усвідомлення людиною своєї унікальності та неповторності, сенсу життя) та інтеракціоністський підхід (акцентує увагу на внутрішніх і зовнішніх чинниках виникнення та розвитку самотності).

З'ясовано, що ранній юнацький вік вирізняється максимальною інтенсивністю переживання самотності, а також юнаки використовують деструктивні способи подолання самотності, що посилює негативні наслідки самого переживання цього процесу, тому важливо впровадити програму психологічної допомоги для осіб, які страждають від частого й інтенсивного переживання почуття самотності. Виокремлено особистісні риси самотньої особистості в юнацькому віці: відсутність тісної інтимної прив'язаності, відсутність значущих дружніх стосунків, емоційна ізоляція, соціальна ізоляція, високий рівень почуття соціальної тривоги, депресія. Підкреслюється, що стан самотності може бути зумовлений різними чинниками, як-от втрата близьких людей, вимушений переїзд на нове місце проживання, соціальна дискримінація, нездатність встановлювати та підтримувати міжособистісні стосунки.

Самотність визначено як комплексний, багатовимірний конструкт, стан емоційної та соціальної ізоляції особистості від інших людей, що призводить до незадоволеності потреби особистості в міжособистісній взаємодії та може бути причиною виникнення різних видів залежності, аутоагресивної чи асоціальної поведінки. З'ясовано, що позитивне усамітнення є схильністю особистості використовувати внутрішні резерви для самопізнання та саморозвитку, переживаючи позитивні емоції, а також уміння усвідомлено проводити час наодинці.

Ключові слова: самотність, усамітнення, ізоляція, саморефлексія, самовдосконалення, юнаки.

KHAVULA Roman – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (romankhavula@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8240-0184>

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF LONELINESS AND SOLITUDE IN YOUTH

Abstract. The article analyzes the concept of loneliness and seclusion, distinguishes types of loneliness: physical, communicative, emotional, spiritual and social and criteria of positive seclusion. Based on the theoretical analysis of existing theoretical models and empirical studies of various aspects of loneliness, the following approaches are summarized and revealed: psychoanalytic (result of negative impact on childhood), existential (phenomenon of self-reflection of the individual, the result

of spiritual self-improvement and a kind of search for oneself, a person's awareness of his uniqueness, meaning life) and the interactionist approach (emphasizes attention on internal and external factors in the emergence and development of loneliness).

It was found that early youth is characterized by the maximum intensity of experiencing loneliness, and that young people use destructive ways to overcome loneliness, which increases the negative consequences of experiencing this process itself, therefore it is important to implement a program of psychological assistance for people who suffer from frequent and intense experience feeling lonely. Personal traits of a lonely personality in youth are singled out: lack of close intimate attachment, lack of meaningful friendships, emotional isolation, social isolation, high level of social anxiety, depression. It is emphasized that the state of loneliness can be caused by various factors: loss of loved ones, forced relocation to a new place of residence, social discrimination, inability to establish and maintain interpersonal relationships.

Loneliness is defined as a complex multidimensional construct, a state of emotional and social isolation of an individual from other people, which leads to the dissatisfaction of the individual's need for interpersonal interaction and can be the cause of various types of addictions, autoaggressive or antisocial behavior. It was found that positive solitude is an individual's tendency to use internal reserves for self-discovery and self-development, experiencing positive emotions, as well as the ability to consciously spend time alone.

Key words: *loneliness, seclusion, isolation, self-reflection, self-improvement, young people.*

Постановка проблеми. Актуальність і соціальна значущість вивчення самотності й усамітнення серед молоді стають усе більш важливими проблемами в сучасному суспільстві, оскільки більшість людей не готові до швидких змін в навколишньому середовищі та до нових умов існування в ньому. Брак та низька якість соціальних контактів, поверховість взаємин, зростання психологічних навантажень, відчуття незадоволеності емоційною близькістю зі значущими людьми та зміни в соціальному середовищі призводять до негативних переживань, серед яких особливе місце належить почуттю самотності. Низький рівень міжособистісної взаємодії, зміна соціальної ситуації розвитку, особистісні особливості, як-от емоційна нестабільність, скептицизм та інші обставини, спричиняють почуття самотності в юнацькому віці та його болісне переживання. Це почуття може стати важливим психологічним чинником у подальшій руйнації соціальних і міжособистісних стосунків особистості, призводити до зміни соціальних потреб молоді, впливати на її ставлення до власного «Я», до оточення та до особистого життя. Поняття «усамітнення» та «самотність» часто ототожнюються в уявленні людей; водночас усамітнення не розглядається як цінне для психічного здоров'я особистості, її духовного розвитку та подолання негативних переживань. У цьому контексті виник інтерес до розвитку теоретичних уявлень щодо психологічних особливостей самотності й усамітнення в юнацькому віці.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури засвідчує, що фахівцями розглянуто окремі аспекти окресленої проблеми. Так, у наукових доробках В. Лашук розкриті психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці, висвітлено теоретичні уявлення щодо вікової динаміки переживання почуття самотності, доведено, що інтенсивність і частота переживання почуття самотності в юнацькому віці мають стійкі вікові та гендерні особливості. Проведено дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою фокус-груп, на основі якого виділені причини, асоціації, переживання, уявлення, якими володіють особи юнацького віку із проблемами переживання самотності. Учена, виходячи з отриманих результатів, виявила, що більшість осіб юнацького віку не володіють конструктивними способами виходу з усепоглинаючого переживання почуття самотності та визначила самотність як результат депривації життєвих потреб особистості на емоційному, когнітивному та соціальному рівнях (Лашук, 2010). Обґрунтовано необхідність застосування типологічного підходу в дослідженні самотності як багатогранного феномену, доведено, що з богословського погляду протилежністю самотності є реляційність, класифіковано основні види самотності (екзогенна, ендогенна, короткотривала, епізодична, хронічна, добровільна, примусова), рівні прояву самотності (низький, середній, високий), її корелятив (або проявів): одинокий спосіб життя, анахоретство, відлюддя, затворництво, усамітнення, ретрит, ізоляція, одиночне ув'язнення, вигнання, остракізм, сенсорна депривація, вилучення,

відчуження, відторгнення (Чорнобай, 2020). Проведене емпіричне дослідження Л. Магдисюк показало, що психологічні особливості переживання стану самотності в молоді юнацького віку мають характерні гендерні відмінності; висвітлено особливості формування відчуття самотності в молоді юнацького віку; етапи розвитку уявлень про феномен самотності; вплив самотності як ресурсного явища на етапі формування особистості (Магдисюк, Притка, 2020). Однак варто зазначити, що проведені дослідження не охоплюють усіх аспектів проблеми самотності й усамітнення в юнацькому віці.

Мета статті – проаналізувати психологічні особливості самотності й усамітнення в юнацькому віці.

На основі узагальнення різних літературних джерел можна виокремити такі основні підходи до розуміння самотності та провести диференціацію самотності й усамітнення.

Психоаналітичний підхід розглядає самотність як непереборне, постійне гнітуче переживання, результат негативного впливу на дитинство, коли дитина переживає відчуття відокремленості та незахищеності. Самотність можна розглядати не лише як проблему особистості, яка полягає в негативному суб'єктивному переживанні незадоволеності соціальних потреб через неналежну кількість або якість соціальних зв'язків, дефіцит соціальних навичок, але й як нормальну реакцію на деякі життєві ситуації, наприклад на перехідні періоди в житті, коли людина змінює соціальне середовище або втрачає близьких людей (Сасіорро, Hawkley, 2009).

Самотність можна розглядати як екзистенціальне переживання, що відображає глибинну потребу людини відчувати зв'язок з іншими людьми та світом навколо неї. Екзистенціальний підхід розглядає самотність як інтегральну частину особистості, феномен її саморефлексії, результат духовного самовдосконалення та своєрідного пошуку себе, усвідомлення людиною своєї унікальності, неповторності, сенсу життя й інших психологічних проблем людського існування (Фромм, 2022). Самотність може бути результатом відчуття відокремленості, відсутності спільноти та співпереживання, неспроможності знайти рівних собі у спілкуванні та взаємодії. Однак варто зазначити, що самотність не є універсальним досвідом, адже деякі люди можуть відчувати комфорт у самотності та знаходити в ній натхнення та розвиток. Отже, важливо зберігати розуміння індивідуального досвіду самотності, який може залежати від багатьох чинників, серед яких культурні, соціальні й особисті обставини. Також відчуття самотності можна сприймати як гармонійний стан, що допомагає розширити свідомість і сприйняття життя як щось більш загальне та глибше. Водночас «самотність зламаного життя» може бути результатом складної життєвої ситуації, хворобливої кризи та потребує додаткової підтримки та допомоги.

Інтеракціоністський підхід розглядає самотність як складний феномен, що виникає в результаті впливу таких чинників, як особистість і зовнішнє середовище. Цей підхід акцентує на тому, що самотність може бути результатом не лише внутрішніх чинників, як-от як риси характеру, але й зовнішніх чинників, як-от соціальне середовище, культурні й історичні умови. Інтеракціоністи розрізняють дві форми самотності: емоційну та соціальну. Емоційна самотність означає відчуття втрати чи розлуки із близькими людьми або відсутність прив'язаності до когось. Соціальна самотність полягає у відсутності можливості знайти друзів, бути включеним до спільноти та задовольняти свої потреби в соціальних зв'язках. За інтеракціоністським підходом, люди з низькою самооцінкою та слабкою соціальною компетентністю більш схильні до відчуття самотності. Наприклад, люди зі страхом взаємодії з іншими, ізольовані, а також ті, хто мають відчуття відмінності від оточення, можуть відчувати емоційну та соціальну самотність. Отже, інтеракціоністський підхід доповнює наше розуміння самотності тим, що він наголошує на важливості не лише внутрішніх, але і зовнішніх чинників у виникненні та розвитку самотності (Storr, 1988).

Самотність – це комплексне, складне переживання, що поєднує як негативні, так і позитивні аспекти. Позитивний бік самотності може включати усамітнення, що сприяє творчому розвитку та самопізнанню. Однак учені, що досліджують феномен самотності, визначають такі основні характеристики, як дефіцит соціальних зв'язків, суб'єктивність досвіду та стресовий стан. Самотність може бути болісним станом, проте водночас вона може надихати на розвиток творчих здібностей і самопізнання, а також допомагати повернутися до цілісності й автентичності. Важливо зазначити, що позитивні аспекти самотності можуть реалізуватися лише в усамітненні, а тому самотність є важливою складовою частиною життя кожної людини.

Усамітнення сприяє розвитку внутрішнього діалогу, новим способам розв'язання проблем і є бажаною самотністю, коли особистість відчуває позитивні переживання, позитивні уявлення про час наодинці із собою, характеризується саморефлексією, саморозвитком, самопізнанням, розвитком нових ідей і творчим переживанням самотності без деструктивних проявів. Під час усамітнення саморефлексія дозволяє інтегрувати та структурувати життєвий досвід, усвідомити свої пріоритети й ухвалювати конструктивні рішення. Завдяки аналізу свого досвіду в позитивному усамітненні з'являється новий погляд на власне життя, а також розуміння, як вирішити особисті актуальні проблеми. Позитивне усамітнення допомагає зрозуміти свої пріоритети у взаєминах із людьми, у діяльності, свої життєві цілі. Важливим аспектом саморефлексії є ухвалення рішення, прагнення зберегти баланс між усамітненням і соціальною активністю, щоб забезпечити оптимальний розвиток, і самопізнання може бути ознакою конструктивної саморефлексії під час усамітнення. Процес саморефлексії характеризується критичним мисленням, осмисленням власних почуттів і зосередженням (концентрацією), коли особистість концентрується на чомусь одному та дистанціюється від інших своїх думок. Однак саморефлексія на самоті може бути і негативним процесом, перетворюючись на нав'язливі роздуми про деструктивні події, коли переживання виявляються надто важкими, індивіду не вистачає ресурсів, щоб осмислити досвід, що трапився, і ухвалити відповідне конструктивне рішення.

В. Лашук доводить, що в юнацькому віці виникнення почуття самотності пов'язано не стільки з об'єктивними фактами соціальної ізоляції особи, скільки із суб'єктивним переживанням порушення значущих міжособистісних стосунків, розриву дружніх чи інтимних зв'язків. Учена встановила, що інтенсивність і частота переживання почуття самотності в юнацькому віці мають стійкі вікові та гендерні особливості: ранній юнацький вік вирізняється максимальною інтенсивністю переживання, яке поступово знижується до середньостатистичних показників, характерних для дорослого віку; за однакового рівня інтенсивності переживання почуття самотності юнаки більш схильні до приховування почуттів, а дівчата вирізняються високим рівнем емоційної насиченості переживань і їх зовнішнім вираженням. В. Лашук підкреслює, що високий рівень частоти й інтенсивності переживання призводить до виникнення стійкого почуття страху усамітнення, складнощів у встановленні нових стосунків, низької здатності до подолання проблемних ситуацій і низького самоконтролю. У разі високого рівня частоти й інтенсивності переживання самотності в юнацькому віці спостерігаються слабкий самоконтроль, залежність від зовнішніх обставин, схильність до контролю з боку оточення, відмова від впливу в міжособистісній взаємодії, складнощі в налагодженні контактів з іншими людьми (Лашук, 2010). Загалом у юнацькому віці переважно використовують деструктивні способи подолання самотності, що посилює негативні наслідки самого переживання цього процесу, тому важливо впроваджувати програму психологічної допомоги для осіб, які страждають від частого й інтенсивного переживання почуття самотності.

Особливо різко тимчасова або ситуативна самотність проявляється у кризові періоди життя людини, які пов'язані зі зміною кола спілкування, розривом колишніх близьких стосунків, втратою роботи, друзів, рідних і вимушеною міграцією в умовах війни, яку переживають українці внаслідок повномасштабної російської агресії. Також самотності сприяють такі причини, як соціально-економічна невизначеність, наслідки пандемії, глобалізація, життєві кризові періоди, психологічні особливості особистості.

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури ми виокремлюємо такі особистісні риси самотньої особистості в юнацькому віці: відсутність тісної інтимної прив'язаності, відсутність значущих дружніх стосунків, емоційна ізоляція, соціальна ізоляція, високий рівень почуття соціальної тривоги, депресія. Водночас низький рівень самоповаги, доброзичливості й альтруїзму також характерний для самотніх осіб. Беручи до уваги ці особистісні риси, важливо забезпечити підтримку та стимулювання процесу соціалізації в молоді, яка сприятиме формуванню стійких і позитивних міжособистісних стосунків. У самотніх людей можуть спостерігатись відчай і нудьга. Нудьга в юнацькому віці переживається як астеничний емоційний стан, що супроводжується почуттям самотності та незадоволеності соціальним і предметним оточенням, зниженою мотивацією й ослабленням психічного та соматичного тону (Хавула, 2022, 125). Ізоляція (яка нерідко позначається також терміном «усамітнення») – об'єктивна ситуація незалученості до соціальних контактів. Можливі ситуації, у яких самотність, усамітнення й ізоляція мають місце окремо або в різних поєднаннях.

Серед різновидів самотності виокремлюють фізичну, комунікативну, емоційну, духовну та соціальну самотність. Фізична самотність особливо складно переживається, коли вона супроводжується моральною самотністю (Фромм, 2022). Емоційна самотність пов'язана з погіршенням або втратою міжособистісних взаємин із референтною особою чи групою осіб. У соціальній психології феномен самотності розглядається в контексті спілкування, а основною причиною виникнення комунікативної самотності є брак спілкування зі значущими людьми, який пов'язаний із відсутністю необхідних комунікативних знань, умінням міжособистісного декодування, несформованими соціальними навичками, відсутністю групової взаємодії та втратою особистістю статусу суб'єкта соціального життя. Духовна самотність пов'язана з пошуком сенсу життя та своєї ідентичності. Соціальна самотність – стан, коли особистість відчуває відсутність необхідної підтримки та прийняття з боку інших людей, унаслідок чого вона відчувається відокремленою від суспільства.

Усамітнення – стан добровільного, тимчасового перебування на самоті, без міжособистісної взаємодії, з уникненням зовнішніх подразників, що необхідний для відновлення душевних сил людини. У межах теорії самодетермінації усамітнення розглядається як ситуація наодинці із собою протягом певного періоду часу без міжособистісної взаємодії, доступу до електронних пристроїв, зовнішніх подразників чи іншої активності. Автономна (внутрішня, інтегрована чи ідентифікована) мотивація до усамітнення, яка сприймається особистістю як власний вибір, а не як вимушена необхідність, пов'язана з адекватною самооцінкою, відчуттям соціальної належності та пов'язаності з іншими людьми, коли вона перебуває наодинці із собою (Nguyen, 2021). Усамітнення може зменшувати стрес, а також сприяти психологічному благополуччю, але лише якщо особистість добровільно обирає бути наодинці із собою.

Необхідно розрізняти фізичне усамітнення як цілковиту відсутність інших поруч і соціальне усамітнення, коли в одному фізичному просторі присутні інші, але взаємодія особистості з оточенням відсутня. Також можна виділити усамітнення, наповнене будь-якою діяльністю, і усамітнення без зовнішньої активності. Окрім цього, унікальною якістю перебування на самоті є здатність звернутися до внутрішнього досвіду, глибше усвідомлення своїх думок, переживань, підвищення рівня саморефлексії

Висновки. Отже, на основі систематизації й узагальнення теоретичних і емпіричних досліджень визначаємо самотність як комплексний, багатовимірний конструкт, стан емоційної та соціальної ізоляції особистості від інших людей, що призводить до незадоволеності потреби особистості в міжособистісній взаємодії та може бути причиною виникнення різних видів залежностей, аутоагресивної чи асоціальної поведінки. Частота переживання почуття самотності виступає важливою складовою частиною розвитку особистості в юнацькому віці. Стан самотності може бути зумовлений різними чинниками, як-от втрата близьких людей, вимушений переїзд на нове місце проживання, соціальна дискримінація або нездатність встановлювати та підтримувати міжособистісні стосунки, які можуть мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я особистості, зокрема, сприяти розвитку депресії, тривожних розладів, виникнення залежної поведінки, інших проблем психічного здоров'я.

Висока соціальна самоєфективність і саморефлексія пов'язані зі схильністю до позитивного переживання усамітнення. Можна виділити три критерії позитивного усамітнення: позитивні емоційні переживання (благополуччя, позитивний афективний баланс), переживання усвідомлення цінності того, що відбувається, а також наявність діяльності, у рамках якої відбувається внутрішній діалог (автокомунікація) та наслідком якої стає розвиток особистості. Отже, позитивне усамітнення ми визначаємо як схильність використовувати внутрішні резерви особистості для самопізнання та саморозвитку, переживаючи позитивні емоції, уміння цінувати усамітнення та готовність усвідомлено проводити час наодинці із самим собою у власному житті. Негативне переживання усамітнення, наприклад, через занурення у глибоку інтроспекцію, може бути складним і неприємним досвідом, але сприяє саморозвитку. Саморефлексія може сприяти контакту із собою та фіксувати самокритичне ставлення себе, провокуючи негативний досвід усамітнення.

Подальші наукові пошуки передбачають емпіричне вивчення впливу несприятливих умов соціуму й особистісних якостей людей на переживання ними почуття самотності, а також розроблення технологій психологічної допомоги для осіб, які страждають від частого й інтенсивного переживання почуття самотності.

Література

- Лашук В.** Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 184 с.
- Магдисиук Л., Притка І.** Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136–143.
- Фромм Е.** Втеча від свободи / пер. з англ. М. Яковлев. 2-ге вид. Харків : КСД, 2022. 284 с.
- Хавула Р.** Психологічні причини та чинники виникнення нудьги в юнацькому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 1. С. 121–125.
- Чорнобай В.** Богословське осмислення феномена самотності : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.14. Київ : Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2020. 270 с.
- The Possibilities of Aloneness and Solitude: Developing an Understanding Framed through the Lens of Human Motivation and Needs / **T.T. Nguyen et al.** *The Handbook of Solitude. Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone* / R.J. Coplan et al. (eds.). Second edition. 2021. P. 224–240.
- Storr A.** Solitude: A Return to the Self. New York : The Free Press, 1988. P. 240.

References

- Lashuk V.** (2010). Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia samotnosti v yunatskomu vitsi [Psychological features of the experience of selfhood in the youth]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
- Mahdysiuk L., & Prytka I.** (2020). Psykholohichni osoblyvosti proiavu samotnosti u yunatskomu vitsi [Psychological features of the manifestation of loneliness in youth]. *Psykhohihiia: realnist i perspektyvy – Psychology: reality and prospects*. (Issue. 14), (pp. 136–143), Rivne [in Ukrainian].
- Fromm E.** (2022). Vtecha vid svobody [Escape from freedom] / per. z anhl. M. Yakovliev]. 2-he vyd. Kharkiv : KSD [in Ukrainian].
- Khavula R.** (2022). Psykholohichni prychny ta chynnyky vynyknennia nudhy v yunatskomu vitsi [Psychological causes and factors of boredom in youth]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia “Psykhohihiia” – Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Series “Psychology”*. Vydavnychiy dim “Helvetyka”. (issue. 1), (pp. 121–125) [in Ukrainian].
- Chornobai V.** (2020). Bohoslovske osmyslennia fenomena samotnosti [Theological understanding of the phenomenon of loneliness]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
- Nguyen T.T., Weinstein N., Ryan R.R.** (2021). The Possibilities of Aloneness and Solitude: Developing an Understanding Framed through the Lens of Human Motivation and Needs / In R.J. Coplan, J.C. Bowker, L.J. Nelson (eds.) *The Handbook of Solitude. Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone* (second edition). (pp. 224–240) [in English].
- Storr A.** (1988). Solitude: A Return to the Self. New York : The Free Press. P. 240 [in English].