

Особенности переживания одиночества в юношеском возрасте

Научный руководитель – Ксенда Ольга Григорьевна

Марченко Анна Эдуардовна

Студент (бакалавр)

Белорусский государственный университет, Факультет философии и социальных наук,
Кафедра психологии, Минск, Беларусь
E-mail: hxnpxm.xrch@gmail.com

Одиночество человека - сложная проблема, обусловленная социальными, психологическими, экономическими и культурными факторами. В данный период времени проблема одиночества актуализируется в среде молодежи в контексте изменения основных показателей социально-психологической коммуникации, перевода ее в виртуальный формат. На данном этапе развития общества мы видим картину стремления к инновациям, что, по идее, должно хорошо сказываться на взаимоотношениях. Однако, приспосабливаясь к окружающей среде, люди часто оказываются в такой реальности, что не совпадает с их актуальным внутренним состоянием. Это приводит к различным переживаниям, связанным с переоценкой своего места в мире, мировоззрения и самоощущения.

Рассмотрим, с какими факторами связана проблема одиночества в юношеском возрасте. Это период жизни имеет следующие особенности: начало самостоятельной жизни, самореализация, выбор спутника жизни, возрастание потребности в сотрудничестве. Наиболее остро встает вопрос кризисов и внутриличностных переживаний. В момент перехода из «детства» во взрослую жизнь меняется объективное социальное положение юношей и девушек, структура их социальных и межличностных связей [2]. Возникает переосмысление межличностного общения, социальных ролей и своего статуса в обществе. Некоторые молодые люди впервые начинают жить отдельно от родителей [5]. Из перечисленных характеристик мы можем сделать вывод о том, что первую группу факторов составляет переход на новый этап самосознания, которое помогает принять себя как уникальную, непохожую на окружающих людей личность [3]. Однако на фоне таких серьезных изменений в структуре бытия могут возникать кризисы выбора жизненного пути и самооценки возникновения одиночества в юношеском возрасте [6].

Другую группу факторов составляют личностные особенности юношеского возраста: застенчивость, заниженная самооценка, завышенные требования к себе или другим, нереалистичные ожидания и представления о дружбе, любви, общении. По результатам исследований, которое проводила Г. Р. Шагивалеева, было установлено, что «студенты, которые считают себя одинокими, нередко объясняют ограниченность своих контактов недостатком навыков общения, неумелым поведением в различных ситуациях» [4]. А Н. В. Котельникова связывает следующие факторы, влияющие на появления одиночества: «... результаты нашего исследования показали, что у одиноких юношей одиночество связано с двумя личностными конструктами: интроверсия и эмоциональная неустойчивость [7]. Высокий уровень выраженности данных факторов наблюдается лишь у студентов, переживающих одиночество» [6].

К чему может привести одиночество и его переживание показано в ряде исследований. В частности, Т. Л. Крюковой установлено, что «люди, воспринимающие себя одинокими, не чувствуют удовлетворенности от жизни. У них высок риск сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, гипертонии, болезни Альцгеймера. Эмоциональные, когнитивные и поведенческие последствия одиночества индуцируют одиночество у других людей: одиночество заразительно, ведет к ослаблению социальных связей с другими людьми, снижает

уровень удовлетворенности другими». Имеются также исследования, указывающие на снижение у субъективно одиноких людей иммунитета [1]. Также испытываемые юношами и девушками негативные переживания влияют на процесс социализации и формирования личности, становятся одной из причин их социальной дезадаптации [3].

Можно выделить следующие особенности переживания одиночества в юношеском возрасте. Во-первых, это проблемы с самооценкой, то есть одиночество зависит от того, как юноша или девушка к себе относится. Чувство одиночества приводит к появлению проблем в коммуникативной сфере, нарушению контактов с окружающими. Во-вторых, одинокие люди менее компетентны в общении, чем не ощущающие себя одинокими, что создает своего рода замкнутый круг (ощущаешь себя одиноким - меньше общаешься - еще больше чувствуешь одиночество - еще меньше общаешься). В-третьих, в силу того, что юноши и девушки только начинают формировать свою дальнейшую жизнь и свои устремления в будущее, они больше подвержены риску появления переживания одиночества. И последнее, субъективные причины одиночества, такие как недопонимание со стороны других, боязнь собственной уникальности, имеют вес больше, чем объективные причины (трудные взаимоотношения с родителями, материальные проблемы).

Источники и литература

- 1) Крюкова, Т. Л. Когнитивная психология совладания // Вестн. КГУ имени Н. А. Некрасова. Психология. 2013. № 2. С. 93–97.
- 2) Филиндаш, Е. В. Феноменология социально-психологического одиночества в среде студенческой молодежи. дис. ... д-ра соц.-психол. Наук. Москва, 2015.
- 3) Холодкова, О. Г. Особенности переживания одиночества в юношеском возрасте // Вестн. АГПУ. Психология. 2017. №4. С 47-51.
- 4) Шагивалеева, Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами // Казахский пед. Журнал. Психология. 2003. №2. С 23-26.
- 5) Chipuer Н. М. Dyadic attachments and community connectedness: Links with youths' loneliness experiences: Journal of Community Psychology. Psychology: Research Article, - 2001. – Vol. 29, - P. 429 – 435.
- 6) Creed, P. A., Reynolds, J. Economic deprivation, experiential deprivation and social loneliness in unemployed and employed youth. Community and applied social psychology: Research Article, - 2001. – Vol. 11, - P. 167- 178.
- 7) Котельникова, Н.В. Понятие и содержание досуга: историко-социологический аспект: www.supermf.m/view_helpstud.php?id=2031