

### Самотність, як психологічна проблема юності та молодості

Динамічні процеси, що відбуваються в нашій країні і в світі взагалі пред'являють високі вимоги до комунікативної компетентності особистості, яка повинна ефективно взаємодіяти з іншими людьми задля досягнення особистісних і суспільних цілей. Невміння налагоджувати необхідні взаємини з іншими людьми, впевнено презентувати себе на ринку праці, певна сором'язливість стають на заваді реалізації цих цілей. І призводять до самоізоляції та виникнення почуття самотності і незадоволеності власним життям. Про актуальність даної проблеми свідчать постійне зростання кількості відвідувань різноманітних сайтів соціальної мережі та звертань до консультативної психологічної служби. Найбільш актуальною дана проблема для юнаків і дівчат в період ранньої юності та молодості, оскільки головними завданнями цього періоду є особистісне та професійне самовизначення та орієнтація на створення сім'ї. Актуальність даної проблеми визначається також незначною кількістю досліджень, присвячених самотності та сором'язливості.

Аналіз публікацій, присвячених даній проблемі, свідчить про неоднозначність розуміння самотності. Так ще у античні часи Платон та Арістотель характеризували самотність як щось зле, від чого потрібно було б позбавитися, щоб насолодитися благом дружби та любові. А на Стародавньому Сході перед нею схилялися, вважаючи її шляхом, який допоможе здобути мудрість та повну душевну гармонію душі та тіла.

К. Хорні причиною самотності вважала ідеологію ринкових відносин у суспільстві, тобто конкурування людини з людиною і відсутність взаємодопомоги на цьому фоні. В. Франкл вважав, що людина стає самотньою, втративши будь-який сенс у своєму житті.

На думку Б. Г. Анан'єва, щодо цієї проблеми: «У міру гігантського зростання міст і масових комунікацій... зростає самотність людини, посилюється конфлікт між людиною як суб'єктом спілкування і знеособленістю його в сфері спілкування...». Тобто розвиток суспільства і людської цивілізації може стати причиною самотності людини.

Можна сказати, що вітчизняна психологічна наука в радянський період як би не помічала цей феномен, вважаючи, що радянському, колективістському громадянину Радянського Союзу не властивий і навіть протипоказаний стан самотності. Ймовірно, тому представлені у світовій психології підходи до вивчення самотності пов'язані, в основному, з іменами зарубіжних вчених.

Підвищена сором'язливість часто призводить до того, що людина може відчувати себе самотньою. Зрозуміло, що для людини як для соціальної істоти самотність може мати шкідливий характер.

Різні дослідники та різні теорії висувають різноманітні причини виникнення та пояснення природи сором'язливості. Біхевіористи вважають, що людина це результат її навчання, тобто продукт того, чого вона навчилася у своєму житті. І згідно з цією теорією сором'язливість – набута реакція страху на різноманітні соціальні ситуації, такі як: негативний досвід спілкування з людьми; відсутність адекватних навичок спілкування; тривожність за свої дії, тобто страх, що дії неадекватні і будуть викликати незрозуміння оточуючих.

Керол Ізард в своїй монографії, що присвячена емоціям людини, виділяє сором та сором'язливість, він не розрізняє ці поняття, через це виникають труднощі в розуміння його праці. На теоретичному рівні його роботи сором – це емоція, а сором'язливість – особистісна риса.

Сучасний варіант тлумачення поняття «сором'язливість» належить Раймонду Кеттелу. Згідно до його теорії сором'язливості люди (тип Н) народжуються з більш чутливою нервовою системою, ніж люди з типом Н+. Ця чутливість призводить до того, що людина прагне уникнути загрозливих ситуацій. Згідно з Р.Кеттелом сором'язливість біологічно обумовлена риса, а тому ніяка подія не може цього змінити (ні виховання, ні екстремальна ситуація, ні тематична бесіда). Особливо значний внесок у вивчення сором'язливості зробив Філіп Зімбардо. Він організував ряд психологічних досліджень. Він є засновником клініки сором'язливості для дітей та дорослих у Каліфорнії.

Отже, має місце неоднозначність трактування понять «сором'язливість» та «самотність», обмаль психологічних досліджень. Тому метою цієї роботи є виявлення динаміки досліджуваних проблем, щоб мати уявлення про наявність їх у молоді. Актуальність цього дослідження полягає у малій кількості робіт з даних проблем, які у вітчизняній психології мало вивчені, і в основному представлені зарубіжною психологією.

Для дослідження зв'язку між такими поняттями як «самотність» та «сором'язливість» було обрано такі тести-опитувальники, які на наш погляд показують повну картину досліджуваної проблеми та є достовірним джерелом інформації. В дослідженні були використані наступні методики: методика дослідження глибини сором'язливості; методика дослідження самооцінки особистості за Г. Н. Казанцевою; опитувальник глибини самотності; методика вивчення емоційної напруги.

У дослідженні прийняло участь 63 людини віком 16-20 років, серед яких 18 хлопців та 45 дівчат. Усі вони є студентами. Для того щоб адекватно проаналізувати отримані дані ми скористалися періодизацією Е. Еріксона, критерієм якої є ідентичність особистості у соціальних стосунках. Згідно даної періодизації особи віком 16-18 років були віднесені до групи «Юнаки», решта, а саме дев'ятнадцяти та двадцятирічні потрапляють за періодизацією до групи «Молодь».

При використанні методики дослідження глибини сором'язливості були отримані дані, які представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Глибина переживання сором'язливості.**

	Вікова група	кількість	%
Високий	Юнаки	8	12,72
	Молодь	6	9,54
Середній	Юнаки	25	39,75
	Молодь	15	33,3
Низький	Юнаки	3	4,77
	Молодь	6	9,54

При аналізі даних виявилось що сором'язливість притаманна в більшій мірі юнакам, ніж молоді. І на високому рівні і на середньому юнаки мають більший відсоток ніж представники молоді. Це може бути пов'язано з віковими особливостями. Низький рівень в більшій мірі характерний для групи «молодь».

При використанні методики Г. Н. Казанцевої були отримані дані, які представлені у таблиці 2.

Таблиця 2.

**Результати дослідження рівнів самооцінки**

	Вікова група	кількість	%
Високий	Юнаки	9	14,29
	Молодь	8	12,72
Середній	Юнаки	24	38,16
	Молодь	18	28,62
Низький	Юнаки	3	4,77
	Молодь	1	1,59

При аналізі даних виявилось що обом віковим групам властивий середній та високий рівень самооцінки. Загалом переважає середній рівень, 38,16% «юнаки» та 28,62% «молодь», що є показником адекватної самооцінки. Низький рівень представлений лише однією особою з групи «молодь» та трьома з групи «юнаки», що складає 1,59% та 4,77%, відповідно.

При використанні опитувальника глибини самотності були отримані дані, які представлені у таблиці 3.

Таблиця 3.

**Глибина переживання самотності**

	Вікова група	кількість	%
Високий	Юнаки	10	15,9
	Молодь	10	15,9
Середній	Юнаки	25	39,75
	Молодь	17	27,03
Низький	Юнаки	1	1,59
	Молодь	0	0

Виявилося, що обом віковим групам властивий середній та високий рівень переживання самотності. Високий рівень однаково притаманний обом групам і має показник 15,9%, як у юнацькій групі так і у групи «молодь». У юнаків більше переважає середній рівень і має показник 39,75%, «молодь» також має досить високий показник – 27,03%. Низький рівень майже не властивий даним віковим групам, лише 1 чоловік з юнацької групи має низький рівень.

При використанні методики вивчення емоційної напруги були отримані дані, які представлені у таблиці 4.

Таблиця 4.

### Результати вивчення емоційної напруги.

	Вікова група	кількість	%
	Високий	Юнаки	9
	Молодь	7	11,11
Середній	Юнаки	16	25,4
	Молодь	18	28,62
Низький	Юнаки	11	17,49
	Молодь	2	2,17

Для юнацької групи показники розподілилися досить рівномірно, високий – 14,29%, середній – 25,4%, низький – 17,49%. Групі «молодь» більш властивий середній рівень емоційної напруги – 28,62%. Загалом обом віковим групам властивий середній рівень.

Отже, провівши дане дослідження, можна зробити такі висновки, що загалом обом віковим групам властивий середній рівень при дослідженні усіх методик, але разом з тим досить великій кількості юнаків та молоді характерний високий рівень переживання самотності, тим самим підтверджується наявність даної проблеми. Юнаки мають більшу схильність до переживання самотності та сором'язливості, ніж молодь.

### Література

1. Зимбардо Ф. Застенчивість / Филип Зимбардо, [перев. с англ]. – М.: Педагогика., 1991. – 208 с.
2. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2009. — 576 с.
3. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учебное пособие / С. Г. Корчагина. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. -228 с.