

УДК 37.017-053.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PPS.2021.37.6>

ПРИЧИНИ ПРОЯВУ САМОТНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вячеслав Корчук

*Український гуманітарний інститут,
кафедра педагогіки та психології
вул. Інститутська, 14, 08292, м. Буча, Київська область, Україна
ORCID ID: 0000-0003-3314-7335*

Даша Колєватова

*Український гуманітарний інститут,
кафедра педагогіки та психології
вул. Інститутська, 14, 08292, м. Буча, Київська область, Україна*

У статті досліджено прояв самотності серед студентської молоді. За результатами теоретичного аналізу встановлено, що явище самотності є складно диференційованим та включає деструктивний вид цього відчуття – руйнуючий та глибокий, який є межовим станом, або позитивний, творчий і керований. З'ясовано, що самотні люди можуть відчувати свою непотрібність, відкинутість суспільством, бути надто прямолінійними або уникати будь-яких соціальних контактів. Показано основні причини стану самотності, серед яких страхи, невміння обирати оточення, зависокі очікування від інших, недовіра до людей і втрата контролю над ситуацією. Визначено особливості переживання самотності на різних вікових етапах, зазначено причини найбільш вираженого рівня самотності особливо в юнацькому віці більшості студентів. Встановлено, що тенденція до здобуття знань у вищому навчальному закладі на заочній формі серед представників зрілого віку має позитивний зміст, адже такі люди не відчують стрес через переїзд, проте коло їхніх соціальних зв'язків значно розширюється. Молодь же, в міру свого віку, через набуття ідентичності, розвитку самооцінки, самосвідомості та активний пошук власного місця в житті відчуває самотність, яка зазвичай є негативним переживанням. Емпіричне дослідження полягало в проведенні опитування серед 200 студентів Українського гуманітарного інституту з метою визначення рівня самотності студентів і встановлення актуальності цієї проблеми для молоді. Проаналізовані результати підтвердили думку про те, що стан самотності найбільш проявлений у студентів денної форми навчання юнацького віку, що зумовлено особливостями цього вікового періоду, а також переїздом в інше місто, втратою старих соціальних контактів і необхідністю створювати нові; нові умови життя, які найчастіше незвичні, не завжди зручні. Запропонований метод зниження відчуття самотності студентів кампусу полягає у створенні зоокуточку й можливості здобувачам проводити час із окремими тваринами.

Ключові слова: явище самотності, студентство, психічний стан, Український гуманітарний інститут.

Мобільність сучасного світу, розвиток цифрових технологій, глобалізація, особливо індивідуалізація в контексті пандемії та переходу на дистанційну форму навчання, роботу поглибила таке явище, як самотність. Це явище й так було поширене серед різних верств населення, однак гостро постало в кінці 2019 року. Гостроту та погіршення ситуації у контексті самотності пов'язуємо із тим, що вона зачепила динамічну категорію населення – молодь (студентство). Пов'язано це передусім із тим, що молодь перейшла на інтернет-спілкування, але бажання самоідентифікації та пошуку свого місця в суспільстві, попри пандемію, не зникло. Юнацький вік – це час вибору професії,

закладу вищої освіти, переїзд у нове оточення, зміна кола спілкування тощо. Щоб забезпечити себе від самотності, студент має інтегруватися у суспільство з новим соціальним обличчям, однак він не завжди готовий швидко й легко його сформувати. Завдяки динамічним рухам суспільного буття процес адаптації проходить важче у віковій категорії студентів, що пришвидшує підлітковий стресовий період. Це зазвичай породжує проблему відокремленості від суспільства, появу поверхневих соціальних відносин, апатії та суїцидальних думок. Медики зауважують, що самотність підвищує ризик серцево-судинних захворювань, розумових розладів та депресії. Відтак дослідження прояву самотності серед студентів є актуальним та важливим завданням, яке ставимо за мету у цьому дослідженні.

Дослідженням проблеми самотності займалися багато вчених. На екстремально негативному боці вищезгаданого явища наголошував Ф. Фромм-Рейхман, який говорив про ризик розвитку тяжкого розладу особистості [5]. Цю думку доповнила практичний психолог Сумського державного університету Л.О. Колісник, зазначивши, що високий рівень самотності проявляється в недостатньому самоконтролі, невпевненості у собі, залежності від зовнішніх обставин [2]. На протигагу цьому представник екзистенціальної психології Віктор Франкл підкреслював позитивний аспект цього стану, говорячи, що це час, щоб подумати [7, с. 329]. На двобічність процесу відчуження звертала увагу кандидат психологічних наук О.В. Тимченко, яка відзначила, що оточення може будувати кордони в спілкуванні, віддаляючись від людини [6]. І.С. Кон і Р.С. Немов незалежно один від одного розглядали самотність у підлітковому і юнацькому віці, досліджуючи причини і реакції особистості на цей стан [1; 3]. Однак із переліку праць проаналізованих авторів було з'ясовано, що самотність як специфічний психічний стан саме серед студентів досліджено ще недостатньо. Тому **метою** статті визначено змістовний аналіз стану самотності серед студентської молоді на прикладі здобувачів Українського гуманітарного інституту.

На першому етапі дослідження було проаналізовано стан самотності загалом. У роботі ми використали визначення С.Г. Корчагіної, а саме: «самотність – це психічний стан людини, що відбиває переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми» [4, с. 14]. Це твердження підкреслює те, що самотність може бути як вимушеною, так й свідомим вибором людини, яка штучно ізолює себе від соціуму. Варто зазначити, що самотня особистість має такі психологічні ознаки: нездатність до встановлення особистих інтимних зв'язків, дефіцит навичок спілкування, підвищена підозрілість, імпульсивність, надмірна дратівливість, страх, занепокоєння, відчуття розбитості й фрустрації. Дуже часто одинока людина сама ставить кордони у своїй голові та не допускає людей ближче соціального кола спілкування. Такі люди можуть відчувати свою непотрібність, критикувати себе, бути надто прямолінійними, бути дратівливим, у спілкуванні доводити відчуття уваги або байдужості до крайнощів.

Часто самотність вважається негативним, деструктивним явищем, проте інколи її вважають й позитивною, коли вона керована, є свідомим вибором особистості. Особа, що переживає самотність, вбачає невідповідність між собою в цей момент, та тим способом життя, у якому вона намагається бути. Тут полягає корисний для психіки ефект, бо розуміючи власні протиріччя між індивідуальним та суспільним, людина активізує сили до їх подолання. Позитивним є те, що самотність слугує індикатором певної незадовільної життєвої ситуації, тим самим спонукаючи людину до роботи над собою [5].

Таблиця 1

Найчастіші причини самотності

№	Причини	Зміст
1.	Страхи	- Страх знаходитися наодинці з собою. - Страх емоційної близькості.
2.	Невміння обирати оточення	- Молода особа багаторазово допускає помилки у виборі суб'єктів спілкування, але разом з цим живе за певною моделлю, яку сама і створила, через що в неї складається картина злого світу.
3.	Недовіра до людей	- Людина сприймає більшість оточення як потенційну загрозу, тому не може побудувати відкриті довірливі стосунки, що і спричиняє самотність.
4.	Невміння контролювати	- Самотня людина, що може надовго залишатися на самоті і не відчувати пригніченого стану, опинившись в ньому примусово, упустиє контроль над собою і відчуватиме паніку від самотності.
5.	Зависокі очікування від інших	- Оточуючі не відповідають тому рівню, який від них очікується, тому молода людина відчуває себе самотньою, перебуваючи окремо від інших.

Виділяються такі види самотності: зовнішня та внутрішня. Зовнішній властива самоізоляція, відсутність близької у спілкуванні людини, якій можна було б довіритися. Внутрішня – це вже суперечка людини самої з собою. Такі люди можуть активно залучатися в комунікацію, постійно бути в оточенні колективу, проте відчувати глибоку відчуженість. В них розбалансоване відчуття самоідентифікації і відновити його можна суто завдяки внутрішньому психоаналізу та певному рівню рефлексії. Дуже часто, внутрішні одиначки страждають на занижену самооцінку, не здатні прийняти себе, відчувають власну нікчемність у порівнянні себе з оточуючими. В результаті вони самостійно обмежують своє спілкування. Отже, встановлено, що основними психологічними ознаками самотньої особистості є дефіцит навичок спілкування, через що присутнє невміння будувати особисті інтимні зв'язки, явище фрустрації, а основними причинами є страхи і почуття недовіри. Самотність водночас позиціонується як негативне та позитивне явище.

Одним із ключових аспектів дослідження є прослідковування самотності особистості, беручи до уваги віковий параметр. Зауважуємо, що самотність порівнюється з прив'язаністю: коли потреба в прив'язаності повністю не надолужена, людина усамітнюється незалежно від віку.

Студентські роки починаються переважно в юнацькому віці, проте зараз стає популярним залучення до отримання освіти громадянами зрілого і навіть похилого віку. Варто зауважити, що старші люди поступають переважно на заочну форму навчання, тому їх звичайна соціальна ситуація не змінюється. Найбільш вираженою самотність є у юнацькому віці, що зумовлено особливостями цього періоду. Особистість у цей час набуває ідентичності, підвищується рефлексія, активізуються поштовхи до самоаналізу, трапляється криза позитивної самооцінки і стрімко зростає потреба в спілкуванні з протилежною статтю. Цей вік характеризується набуттям особистісної ідентичності, переосмисленням власного життя, необхідністю мати більш близьке спілкування. Юнацтво – це час активного самопізнання, коли завершується формування самосвідомості, яка дуже тісно пов'язана з переживанням самотності. Це впливає на формування ставлення про себе, а також на вибір моделей поведінки й життя [4]. Як відомо, молодий вік – це час студентства, тобто переїзд в інше місце, інтенсивна зміна кола

спілкування, пошук себе в цьому світі, самоідентифікація. В цей час молода людина вступає в самостійне життя, стає більш відповідальною, до чого зазвичай студенти не завжди психологічно готові. Молоді люди більше не можуть бути психологічно прив'язаними до батьків, як раніше, через значну відстань, тому змушені знайти інше «довірене обличчя». Але відразу цього не вдається зробити, студент може відчувати себе покинутим.

У зрілому віці люди бажають стабільності та близькості. Потреба в інтимному і дружньому спілкуванні залишається, але тепер молодь бажає й збереження вірності побудованим відносинам. Таким чином, юнаки можуть не отримувати задоволення від спілкування, але й не будувати нові, адже повністю сконцентровані на вже сформованих відносинах. Це певним чином полегшує спілкування, адже немає потреби шукати щось нове, ризикуючи при цьому. Представники зрілого віку частіше поступають на заочну форму навчання, щоб «не відриватися» від сім'ї. Це є досить хорошою перевагою, адже людина, залишаючись у своєму звичному середовищі, розширює коло свого спілкування і продовжує розвиватися. Завдяки навчанню вони мають можливість комунікувати з представниками різних вікових і соціальних груп, що допомагає відчувати себе корисним, значимим та не концентруватися на своєму віці.

Більшість людей похилого віку стикаються із тим, що всі близькі люди їх покидають через певні обставини. Хоч старіння – це природньо зумовлений факт, суспільство формує сприйняття і відношення. В похилому віці навряд чи хтось бажає завдавати комусь переживань та турбот, тому самоізолюється і виживає. В останній життєвий період досить сильно погіршується здоров'я, що інколи унеможливує пересування на далекі відстані, а часом навіть по власному будинку. В такому віці отримання освіти також має й позитивний вплив, адже допомагає налагодити комунікацію з іншим поколінням, додає відчуття соціальної значущості через отримання нової професії і можливість застосовувати знання на практиці. Таким чином, самотність може супроводжувати людину протягом всього життя, проте дуже гостро вона відчувається у юнацькому віці студентів. Вступ у вищий навчальний заклад супроводжується сильним стресом, тоді як для старших людей освіта може слугувати «рятівним колом».

На третьому етапі було проведено емпіричне дослідження з метою визначення рівня самотності студентів Українського гуманітарного інституту. Респондентам було запропоновано методіку Д. Рассела, М. Фергюсона, яка допомагає дослідити рівень суб'єктивного відчуття людиною своєї самотності. Ця методіка містить 20 тверджень і чотири варіанти відповідей: часто, інколи, рідко, ніколи. Вона стимулює до рефлексії й самоусвідомлення власного стану, до того ж є відносно економною. В опитуванні взяли участь 200 респондентів різних вікових категорій (17–21, 22–35, 36–55 і 56–74 роки), з першого по четвертий курси як денної, так і заочної форм навчання. В результаті виведення індивідуального показника щодо кожного із опитаних було визначено, що 53% студентів мають низький рівень самотності, 41% – середній, 6% – високий рівень. Варто зазначити, що студенти денної і заочної форм навчання згідно з дослідженням мають різну представленість стану самотності. Зі 139 респондентів денної форми високий рівень мають – 8% студентів, середній – 44% і низький – 48%. На заочній формі навчання рівень самотності має дещо іншу картину. З 61 опитаного високий рівень простежується лише в – 2%, середній – в 34%, низький – в 64% студентів. Для наочності результати були оформлені в таблицю.

Таблиця 2

Порівняння рівню самотності студентів денної і заочної форм навчання

	Денна форма	Заочна форма
Високий рівень:	8%	2%
Середній рівень:	44%	34%
Низький рівень:	48%	64%
Всього респондентів:	139	61

Отже, студенти заочної форми навчання мають нижчі показники самотності, тоді як високий рівень відмічений переважно у студентів денної форми. Окрім того, на стаціонарній формі навчаються переважно студенти юнацького віку, на заочній формі молодих людей значно менше, а основну частину складають представники зрілого віку. Це є однією із причин більш високого рівня самотності саме представників очної форми. Окрім особливостей віку, студенти опиняються в абсолютно нових умовах, ніби «вирвані» із сім'ї. Вони мають будувати нові соціальні відносини, часто втрачаючи близький зв'язок із друзями, інколи сім'єю. На заочній формі навчання цей процес проходить інакше. Людина залишається в звичних умовах, із сім'єю, друзями, її життя не так кардинально змінюється, а нові соціальні контакти лише додаються, не замінюючи старих. Тому проблема самотності більш актуальна саме для студентів-юнаків, хоча всі так чи інакше стикаються з проблемами самотності у своєму житті.

Для того щоб знизити відчуття самотності студентів очної форми навчання в нових умовах, нами був запропонований наступний метод – створити на території кампусу УАЦВО зоокуточок. Як відомо, тварини позитивно впливають на емоційний стан людини, підіймають настрій, заспокоюють і слугують певним антистресом. Спілкування з тваринками на території зоокуточку може допомогти студентам відчувати любов і подарувати її іншим. Окрім того, часто для людини будь-якого віку легше вговоритися саме тваринці, яка не розуміє слів, проте дуже добре відчуває емоції і заспокоює лише своєю присутністю. Тваринка буде радіти людині такій, яка вона є, не дивлячись ні на що, тому зоокуточок може сильно допомогти знизити рівень студентської самотності. Також важливо, щоб студенти мали можливість навчатися біля тваринок або проводити свій вільний час біля них, виходити з ними на прогулянку територією, залишившись сам на сам.

Підсумуємо основні результати дослідження, які полягають у наступному. Самотність є складним явищем, буває вимушеною або свідомим вибором. В такому разі явище може позиціонуватися як позитивне, адже сприяє саморозвитку і самовдосконаленню особи. Найчастіше самотність вважається негативною через свій вплив на різні аспекти життєдіяльності людини. Найгостріше вона проявляється у юнацькому віці, а якщо простежити взаємозв'язок рівня самотності й віку та форми навчання, можна побачити, що студенти денної форми мають вищі показники, що зумовлено більшістю студентів стаціонару саме юнацького віку, а також зміною місця проживання та кола спілкування. Щоб знизити переживання самотності студентами Українського гуманітарного інституту, запропоновано створення зоокуточку, адже контакт із тваринами може допомогти у вирішенні цієї проблеми.

Підводячи загальні підсумки дослідження, а саме прояву самотності серед студентської молоді, зазначимо, що це питання виявилось достатньо неоднозначним через складність явища. Самотність не завжди зумовлена об'єктивними причи-

нами, а тому буває непомітною для оточуючих. Серед основних причин самотності можна зазначити страхи, невміння обирати оточення, занижену самооцінку. Теоретичне дослідження підтвердило, що в юнацькі роки студентського життя це явище простежується особливо гостро, адже це ключовий вік самовизначення і пошуку себе. Навіть більше, перебуваючи в екзистенціальному пошуку, молода людина опиняється в абсолютно новому для неї середовищі, у новому колі спілкування далеко від дому. Це є також одним із факторів, що зумовлює підвищене відчуття самотності саме в цей віковий період. Практичне дослідження повністю корелюється з результатами теоретичного аналізу, а саме: опитування 200 студентів УАЦВО денної і заочної форм різних вікових категорій показало, що найвищий вияв стану самотності мають студенти денної форми навчання, де переважно навчаються саме представники юнацького віку. Завдяки створенню на території кампусу зоокуточку, цей показник можна зменшити, тому що тварини мають позитивний вплив на емоційний стан людини, заспокоюють його, слугують певним антистресом. Варто зауважити, що проведене дослідження було корисно адміністрації та викладачам Українського гуманітарного інституту для кращого розуміння студентів.

Список використаної літератури

1. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества. Киев : Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины», 2017. 76 с.
2. Колісник Л.О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2014. № 1. С. 102–109.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста. Москва : Просвещение, 1979. 175 с.
4. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. Москва : Московский психолого-социальный институт, 2005. 196 с.
5. Магдисюк Л.І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2020. № 14. С. 136–143.
6. Психологические причины одиночества, как справляться?! Психологи на b17.ru. URL: <https://www.b17.ru/blog/274555/> (дата обращения: 01.06.2021).
7. Садлер У.О., Джонсон Т.Б. Что такое одиночество? Лабиринты одиночества. Москва, 1989. С. 21–168.
8. Слободчиков И. М. Современные исследования переживания одиночества. *Психологическая наука и образование*. 2007. Т. 12, № 3. С. 27–35.
9. Тимченко О.В. Проблема самоідентифікації в контексті життєвого шляху людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. № 2. С. 161–169.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 372 с.

LONELINESS EXPRESSION AMONG STUDENT YOUTH

Viacheslav Korchuk

*Ukrainian Institute of Arts and Sciences,
Department of Pedagogy and Psychology
Institutska, str., 14, 08292, Bucha, Kyiv region, Ukraine
ORCID ID 0000-0003-3314-7335*

Dasha Kolevatova

*Ukrainian Institute of Arts and Sciences,
Department of Pedagogy and Psychology
Institutska, str., 14, 08292, Bucha, Kyiv region, Ukraine*

The article is devoted to the loneliness expression among student youth. According to the results of theoretical analysis, it was established that the phenomenon of loneliness is difficult to differentiate, and it includes loneliness negative – destructive, deep, which can be a boundary state, and positive (creative, controlled). Were established that lonely people could feel unnecessary, discarded by society, be too straightforward or avoid any social contacts. The main reasons for the state of loneliness are shown, including fears, inability to choose others, high expectations from others, distrust of people and loss of control over the situation. The features of experiencing loneliness at different age stages are determined. The reasons for the most pronounced level of loneliness are indicated precisely in the youthful age of most students. It has been established that the tendency to gain knowledge in a higher educational institution in correspondence form among adults has a positive tendency because such people are not stressed due to moving, but their circle of social ties is expanding significantly. Young people, to the extent of their age, through the acquisition of identity, the development of self-esteem, self-consciousness and an active search for their place in life, feel loneliness, which is usually a negative experience. The empirical study consisted of surveying 200 УАЦВО students to determine the level of student loneliness and make sure that the problem was relevant to young people. The analyzed results confirmed the opinion that the state of loneliness is most manifested in students of the day form of education, which is due to the peculiarities of this age period, as well as moving to another city, the loss of old social contacts and the need to create the new one, new living conditions, which are most often unusual and not always convenient. The proposed method of reducing the feeling of loneliness of campus students, which consists of creating a zoo and the opportunity for students to spend time near animals.

Key words: Loneliness expression, loneliness, mental state, student youth.