

**Грязнов Сергей Александрович**

канд. пед. наук, доцент, декан

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

## **ПСИХОЛОГИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МОЛОДЕЖИ**

***Аннотация:** цель статьи – изучить специфику одиночества молодых людей. Выявлено, что одиночество связано с предыдущим негативным опытом, психическими заболеваниями, эгоцентричным обществом, социальными нормами, а также имеет несколько видов (социальное, эмоциональное, экзистенциальное). Сделан вывод, что значимые взрослые и специалисты должны уметь определять, интерпретировать и понимать признаки того, что молодые люди испытывают скрытое одиночество.*

***Ключевые слова:** молодежь, эмоциональное состояние, одиночество, потребность принадлежности, добровольное одиночество, невольное одиночество.*

Одиночество можно описать как болезненное чувство грусти и пустоты, которое возникает, когда человек осознает несоответствие между реальными и желаемыми социальными связями. Также одиночество можно описать как неприятное переживание, возникающее из-за восприятия того, что сеть социальных связей недостаточна развита по качеству (или количеству).

С точки зрения временных рамок одиночество можно рассматривать как ситуативное (возникающее из-за неожиданных негативных событий), хроническое (возникающее из-за отсутствия удовлетворительных социальных отношений в течение длительного времени) или преходящее (случайное, кратковременное). Также следует отметить, что одиночество может быть добровольным (акт личного выбора), когда человек желает быть один (тогда одиночество воспринимается как положительное состояние), и напротив, невольное одиночество считается актом, не выбранным человеком самостоятельно, поэтому воспринимается как негативное и стрессовое состояние.

Из-за сложности концепции, одиночество не может быть определено исключительно в терминах «жизнь вдали от других» или редкого взаимодействия с другими. Человек может быть окружен другими, иметь цифровые сети для общения или активно участвовать в социальной жизни, но при этом испытывать отсутствие тесной эмоциональной связи, посредством которой его одиночество может быть нивелировано.

Понимание того, как одиночество переживается молодыми людьми, может привести к улучшению вмешательств и повышению достоверности его измерений. Молодые люди испытывают одиночество чаще и острее, чем другие возрастные группы и могут быть особенно уязвимы, поскольку находятся в процессе развития своих социальных и эмоциональных навыков, пытаясь стать более независимыми от своей семьи и стремясь установить прочные отношения со сверстниками.

Одиночество в юношеском возрасте увеличивает риск возникновения ряда проблем со здоровьем, поведением и успеваемостью. В недавнем исследовании одиночество концептуализировано как эмоциональное состояние, при котором молодые люди придерживаются негативных моделей мышления из-за чувства оторванности от других или восприятия того, что в их социальных отношениях отсутствует «желаемый аспект». Исследователи пришли к выводу, что, в отличие от одиночества, испытываемого в более старшем возрасте, одиночество молодых людей исходит изнутри и, по-видимому, связано с трудностями во взаимоотношениях со сверстниками, негативными убеждениями о себе и проблемами доверия [1].

В другом качественном исследовании одиночество рассматривалось как переживание некоторого нарушения отношений между индивидом и внешним миром. Здесь одиночество связано с чувством закрытости от других (непонимания), «запертости» в себе или отверженности, а также с недостатками в отношениях, например, отсутствием поддержки или любви, изоляцией или невозможностью рассчитывать на других или делиться с ними своими мыслями. Отмечено, что одиночество может возникать несмотря на полноценные соци-

альные отношения [2]. В целом, развитию чувства одиночества у молодежи способствуют:

- отсутствие социальной компетентности и социальной поддержки;
- развод родителей;
- социальная изоляция;
- перевод в другое учебное заведение;
- низкий социальный статус;
- отсутствие принятия со стороны сверстников.

Одиночество в молодом возрасте также может повлиять на черты личности, способствуя появлению низкой самооценки, эмоциональной нестабильности, интроверсии, застенчивости [3].

Следует отметить, что представители всех возрастных групп чувствуют потребность «принадлежать», однако негативный опыт дружеских отношений в молодом возрасте может привести к возникновению чувства одиночества и, следовательно, к симптомам депрессии. Одиночество и симптомы депрессии являются в некоторой степени перекрывающимися конструктами в молодом возрасте – они могут возникать как одновременно, так и независимо.

Одиночество подростков и молодых людей – это не отдельное явление, а сложный субъективный опыт, часто взаимосвязанный с другими переживаниями или явлениями. Одиночество может различаться и по глубине – некоторые молодые люди могут чувствовать себя особенно одинокими в определенные дни.

Невольное одиночество может быть связано с различными психическими заболеваниями или физическими расстройствами, особенно если они возникали в молодом возрасте. Например, тревожность, мешает посещать различные студенческие мероприятия и заводить новых друзей. Эгоцентричное общество, социальные нормы и социальные сети усиливают чувство невольного одиночества, поскольку молодые люди чувствуют, что они часто «не соответствуют шаблону» и установленным нормативным стандартам.

Одиночество делится на виды: социальное, эмоциональное и экзистенциальное. В контексте молодежи социальное одиночество чаще всего наступает при поступлении в университет, переезде в другой город (страну). Более сложная причина социального одиночества – изменения в личности. От молодых людей часто можно услышать: «Я перерос (а) своих друзей детства». Интересы и ценности эволюционируют, и люди, казавшиеся «навечно» близкими, становятся чужими.

Многим молодым людям знакомо чувство эмоционального одиночества: когда много знакомых и друзей, общих интересов и тем для обсуждения, но поговорить о важном ни с кем не хочется. Количество социальных связей не так важно, как их качество, а качество – это не только общие интересы, но и чувство принятия и поддержки. Однако просто присоединиться к группе – еще не значит обрести чувство принадлежности. Это чувство возникает только тогда, когда человек находит в себе смелость быть собой и открыть миру свое несовершенство. Поэтому попытка честных разговоров без «социальной маски» – первый шаг на этом сложном пути.

Может ли эмоциональное одиночество «перерасти» в экзистенциальное? Любой человек рано или поздно сталкивается с экзистенциальными данностями: смертью, свободой, бессмысленностью, изоляцией. На эмоциональном уровне любая из этих данностей сводится к страху и чувству безнадежного одиночества. У экзистенциальных проблем нет решения: это часть человеческого существования. Однако, если от них постоянно отворачиваться, то не получится испытать настоящую близость.

Часто молодые люди используют близкие отношения как способ бегства от «взрослых» проблем. В итоге получая зависимость, а не близость. Любить другого человека можно только ради него самого, а не нуждаться в нем как в «лекарстве от боли», пытаясь слиться с ним – только такие отношения могут смягчить экзистенциальное одиночество без самообмана.

Те, кто одинок, могут испытывать негативные чувства, например, пессимизм, враждебность или раздражительность. Молодым людям сложно разо-

браться с источником таких чувств или они осознают источник, но не могут понять, как уменьшить свое одиночество и восстановить связь с другими.

Следовательно, крайне важно, чтобы значимые взрослые и специалисты могли различать и интерпретировать возможные признаки одиночества у молодых людей, в частности, негативные чувства, которые могут указывать на скрытое одиночество.

### *Список литературы*

1. Verity L., Schellekens T., Madame T., Silis F., Majorano M., Vigelsworth M. and Walter P., Peters B., Stank S., Max M. (2021a). Tell me about loneliness: interviews with young people about what loneliness is and how to deal with it. *International Journal of Environmental and Public Health Research*. MDPI AG, 18(22), 11904. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211904>. EDN ZITAPA

2. Heu L.S., Hansen N., van Someren M., Levy A., Ivanova T.T., Gangadhar A., and Radwan M. (2021). Loneliness in cultures with different levels of social rootedness: a qualitative study. *Personal relationships*, 28 (2), 379–405. <https://doi.org/10.1111/per.12367>. EDN DWWXNI

3. Локова М.Ю. Феномен одиночества в молодежной среде / М.Ю. Локова, М.Н. Ханова, М.Р. Захохова // *Известия вузов. Северо-Кавказский регион. Серия: Общественные науки*. – 2021. – №1 (209) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-odinochestva-v-molodezhnoy-srede> (дата обращения: 23.12.2024).