

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).