

СТРАХ САМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПЕРЕДУМОВА НЕЗДОРОВИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

Бержестовська Діана Євгенівна

*студентка II курсу факультету адвокатури
та антикорупційної діяльності*

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: Ташматов Вячеслав Абдуллайович

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології,

Національний університет «Одеська юридична академія»

м. Одеса, Україна

У сучасному суспільстві проблема страху самотності набуває особливої актуальності, оскільки міжособистісні стосунки є важливою складовою психологічного благополуччя людини. Самотність часто сприймається не лише як фізична відсутність людей поруч, а як емоційний стан внутрішньої ізольованості, непотрібності та втрати підтримки. Саме страх залишитися наодинці нерідко стає причиною формування нездорових або деструктивних відносин.

У сучасному світі можна часто спостерігати ситуації, коли люди залишаються у нездорових або деструктивних стосунках через страх самотності. Навіть відчуваючи емоційний дискомфорт, психологічний тиск чи відсутність взаєморозуміння, вони бояться припинити такі взаємини через небажання залишитися наодинці. Для багатьох людей самотність сприймається як щось страшне та болісне, тому вони намагаються уникнути її будь-якою ціною. Саме через це люди нерідко жертвують власним психологічним благополуччям заради збереження стосунків. Подібні приклади можна побачити не лише у повсякденному житті, а й у фільмах, заснованих на реальних подіях, літературі та історіях відомих особистостей. Багато публічних людей відкрито говорили про токсичні стосунки, емоційну залежність та страх залишитися самотніми. Це свідчить про те, що проблема страху самотності є поширеним психологічним явищем, яке може негативно впливати на життя людини незалежно від її статусу чи успішності [1].

Страх самотності є поширеним психологічним станом, який впливає на життя людини та її міжособистісні стосунки. Часто він формується ще у дитинстві через нестачу уваги, підтримки або емоційної близькості з боку батьків. Якщо дитина відчувала себе покинутою або непотрібною, у дорослому віці це може перерости у сильний страх

залишитися наодинці. Також причиною можуть стати невдалі романтичні стосунки, зрада, розрив або втрата близької людини. Після такого досвіду людина починає боятися повторного емоційного болю та прагне будь-яким способом уникнути самотності. У багатьох випадках цей стан не залежить від самої людини, оскільки формується під впливом психологічних травм і внутрішніх переживань [4]. Страх самотності може викликати тривожність, невпевненість у собі та емоційну залежність від інших людей. Через це люди нерідко залишаються у токсичних або деструктивних стосунках, навіть якщо вони завдають їм психологічного дискомфорту.

Найсильніше страх самотності проявляється після втрати близької людини або завершення важливих для людини стосунків. Після емоційного потрясіння людина може відчувати внутрішню порожнечу, тривожність та постійний страх бути покинутою знову. Через це виникає сильна потреба якомога швидше знайти нові стосунки або зберегти вже існуючі будь-якою ціною. У таких ситуаціях люди нерідко ігнорують власний психологічний комфорт, терплять неповагу, маніпуляції чи емоційний тиск з боку партнера. Головною причиною цього є бажання уникнути повторного переживання болю та самотності. З часом така поведінка може призвести до формування емоційної залежності та повторення однакових токсичних моделей стосунків. Людина починає звикати до деструктивних взаємин і сприймати їх як норму. Це ускладнює побудову здорових міжособистісних відносин, заснованих на довірі, взаємоповазі та емоційній стабільності [2].

Одним із проявів подібної психологічної залежності можна вважати стокгольмський синдром – явище, за якого жертва починає емоційно прив'язуватися до кривдника, виправдовувати його поведінку та відчувати страх втрати цих стосунків. У міжособистісних взаєминах це може проявлятися у тому, що людина, попри токсичність або насильство, продовжує підтримувати зв'язок із партнером через глибокий страх самотності та емоційної ізоляції. Така прив'язаність формується на основі психологічної залежності, низької самооцінки та потреби у прийнятті. Страх самотності часто супроводжується переконанням, що будь-які стосунки є кращими за їх відсутність. Це створює підґрунтя для співзалежних відносин, у яких людина жертвує власними інтересами, емоційним комфортом і навіть психологічним здоров'ям заради збереження зв'язку з партнером. У результаті нездорові стосунки можуть сприйматися як норма, а вихід із них – як більша загроза, ніж саме перебування у деструктивному середовищі.

Подолання страху самотності є тривалим психологічним процесом, який потребує внутрішньої роботи над собою та переосмислення власного ставлення до самотності. Важливу роль у цьому відіграє

розвиток емоційної зрілості. Емоційно зріла особистість не сприймає самотність як загрозу чи ознаку власної неповноцінності, а розглядає її як природний стан, необхідний для саморозвитку, відпочинку та внутрішнього балансу [2].

Не менш важливим чинником є формування адекватної самооцінки. Людина, яка усвідомлює власну цінність, менше залежить від зовнішнього схвалення та не намагається отримати від інших підтвердження своєї значущості. Висока самооцінка допомагає відстоювати власні потреби, не погоджуватися на приниження чи токсичне ставлення та припиняти стосунки, які завдають психологічної шкоди. Натомість люди з низькою самооцінкою часто бояться втратити навіть деструктивні взаємини, оскільки вважають, що не заслуговують на краще ставлення або не зможуть бути щасливими наодинці.

Аспектом подолання страху самотності є також формування особистих психологічних меж. У здорових міжособистісних стосунках людина здатна зберігати власну індивідуальність, поважати свої потреби та не розчинятися повністю у партнері. Особисті межі допомагають уникати емоційної залежності, маніпуляцій та співзалежних моделей поведінки. Людина, яка вміє захищати власний психологічний простір, буде стосунки на основі взаємної поваги, а не страху втрати чи самотності.

Література:

1. Айвазян Л. Ю. Феномен самотності та його визначення в сучасній психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. № 1. С. 108–113.
2. Березіна О. Усамітнення та самотність в умовах сучасного суспільства : монографія. Київ, 2020. 89 с.
3. Головська І. Г. Хабітус : науковий журнал. 2024. Вип. 61. 162 с.
4. Слободчиков І. М. Сучасні дослідження переживання самотності. *Психологічна наука та освіта*. 2007. № 3. С. 27–34.