



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
ЛАБОРАТОРІЯ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ІСТОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ
ім. В.А. РОМЕНЦЯ**

ЗБІРНИК ТЕЗ

за матеріалами наукового круглого столу on-line:

"УСАМІТНЕННЯ ТА САМОТНІСТЬ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ"

24 квітня 2020 року

Київ, 2020

Друкується за ухвалою Вченої ради
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
рукопис підписано до друку
30 квітня 2020 р., протокол № 6

Редакційна колегія:

Моляко В.О., дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор;
Карамушка Л.М., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;
Кокун О.М., доктор психол. наук, професор; **Турбан В.В.**, доктор психол. наук,
професор, **Сердюк Л.З.**, доктор психол. наук, професор, **Максимова Н.Ю.**, доктор
психол. наук, професор; **Москаленко В.В.**, доктор філос. наук, професор; **Піроженко**
Т.О., доктор психол. наук, професор; **Швалб Ю.М.**, доктор психол. наук, професор;
Музика О.Л., канд. психол. наук, професор; **Кісарчук З.Г.**, канд. психол. наук, ст.н.с.

Відповідальний секретар: Вернік О.Л., канд. психол. наук, ст.н.с. (друкована та
електронна версії).

Усамітнення та самотність в житті особистості. / Збірник тези за матеріалами
круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). – Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне
агентство», 2020. – 100 с.

Матеріали опубліковано в авторській редакції.

ЗМІСТ

<i>Березіна О. О.</i> Усамітнення чи самотність: особливості адаптації осіб пізньої дорослості до життя в умовах вимушеної самоізоляції	4
<i>Бугайова Н. М.</i> Аналіз впливу довготривалої соціальної ізоляції на психіку людини.....	8
<i>Вернік О. Л.</i> Соціально-психологічні ознаки ситуації сумісної вимушеної соціальної ізоляції.....	12
<i>Володарська Н. Д.</i> Почуття благополуччя особистості в сучасному світі.....	15
<i>Волошин В. М.</i> Проблема ізоляції в працях І. О. Сікорського.....	17
<i>Грись А. М.</i> Емоційний інтелект як умова успішної соціальної адаптації підростаючої особистості	19
<i>Гудзь Т. О.</i> Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці	21
<i>Данильчук Л. О.</i> Самотність особистості у віртуальному світі.....	25
<i>Калашникова Л. В.</i> Усамітнення в житті юнака	28
<i>Комар Т. В.</i> Самотність як чинник втечі у віртуальний вимір.....	31
<i>Кулешова О.В., Міхеєва Л.В.</i> . Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення	33
<i>Лавренко О. В.</i> Самотність як соціально-психологічний феномен	39
<i>Мар'яненко Л. В.</i> Усамітнення як засіб налагодження спілкування та взаємодії людини з Богом: розгляд православної психології і православного богослов'я	42
<i>Мельник М. О.</i> Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отроцтва та ранньої юності	45
<i>Мельник О. А.</i> Альберт Ейнштейн і його усамітнення та самотність.....	48
<i>Мойзріст О. М.</i> Прояви самотності та їх вплив на особистісний розвиток в підлітковому віці.....	51
<i>Москаленко В. В.</i> Самотність та усамітненість як виявлення різних рівнів ієрархічної системи потреб людини	56

<i>Павлюк М. М.</i> Самооцінка як детермінанта автономної поведінки у соціально дезадаптованих підлітків.....	60
<i>Поклад І. М.</i> Психологічна адаптація та креативність особистості в контексті сучасних соціокультурних реалій.....	64
<i>Радул І. Г.</i> Самоорганізація особистості в умовах психічної епідемії	69
<i>Руденок А. І.</i> Самооцінка як чинник прояву самотності в підлітковому віці .	71
<i>Соловей Я. Г.</i> Особистісні якості музично обдарованої особистості	74
<i>Солодчук С. Є.</i> Самотність як ресурс особистості в умовах ізоляції	77
<i>Терещенко Л. А.</i> Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці.....	80
<i>Терещук А. Д.</i> Особливості емоційних станів особистості в умовах ізоляції	85
<i>Турбан В. В.</i> Самотність особистості як соціально-психологічна проблема ..	89
<i>Чайка Г. В.</i> Психологічне благополуччя особистості: порівняння вибірок з України і США	94
<i>Шеремет А. М.</i> Самотність як проблема соціальної роботи	97

Березіна Олена Олександрівна,
кандидат психологічних наук,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
науковий кореспондент

УСАМІТНЕННЯ ЧИ САМОТНІСТЬ: АДАПТАЦІЯ ОСІБ ПІЗНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ ДО ЖИТТЯ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ САМОІЗОЛЯЦІЇ

Соціальна ізоляція через новий коронавірус SARS-CoV-2 торкнула найрізноманітніші вікові категорії населення. В першу чергу, постраждали літні люди і особи з інвалідністю – ті, хто має потребу в лікуванні, допомозі в побутових справах, забезпеченні продуктами та медикаментами.

Високий рівень тривожності в осіб похилого й старечого віку свідчить про сприйняття життєво важливої ситуації як загрози, що може бути викликана невротичним конфліктом, психосоматичними й соматичними захворюваннями (проблеми з зором, слухом, руховою активністю, серцево-судинними захворюваннями й таке інше), зниженням інтелектуально-мнестичних функцій, сімейно-побутовими проблемами. Зміни, що відбуваються в соціальній і комунікативній сферах (самоізоляція), фобічних переживань можуть свідчити про наявність внутрішнього конфлікту.

Карантин, як необхідна соціальна ізоляція, може породжувати стрес, що провокує загострення хронічних захворювань у осіб похилого віку. Так як зараз неможливо відвідувати лікаря, літні люди відчують тривогу за власне здоров'я та життя.

Літні самотні люди нерідко висловлюють думки, у котрих вони відчують себе безпорадними, непотрібними та безпомічними: "Нічого не зміниться, якщо мене не стане», «я нікому не потрібен», «єдине, чого я заслуговую – це самотність». В умовах вимушеної самоізоляції такі думки виникають набагато частіше та мають більш інтенсивне емоційне забарвлення. Почуття самотності, в

якому вони опинилися, здатне викликати підвищення рівню тривожності та розвиток депресивних станів.

Проблеми з оточуючими мають не тільки люди похилого віку, що живуть на самоті але й ті, що мешкають у родині. У літньому віці характер людини зазнає ряд негативних змін. Літні люди проявляють недовірливість, нервовість, зарозумілість, нав'язливість, що, в свою чергу, звужує коло їх спілкування та псує стосунки з оточуючими. При регресивних змінах організму погіршується пам'ять, знижується увага та швидкість реакції, виникають хвороби, що обумовлені старінням – деменція, хвороба Альцгеймера, Піка й інші. Все це в комплексі заважає повноцінному спілкуванню літніх людей з оточуючими. Самотні люди більшою мірою зберігають орієнтацію на самих себе стверджує американський психолог Ернст Джонс: більше говорять про себе, задають менше питань про свого партнера, частіше змінюють тему розмови, повільніше реагують на щонебудь, та припускає, що прояви цинізму і міжособистісної недовіри поряд з тенденцією низько оцінювати нові знайомства можуть сприяти стійкості самотності. Вимушена ізоляція через карантин, для людей, які не відчувають потреби в щоденному щільному спілкуванні з оточуючими, теж досить важке переживання, оскільки вони вимушені постійно знаходитись з іншими людьми в обмеженому просторі та взаємодіяти з ними.

Особливо вразлива до почуття самотності психіка літніх людей, оскільки сприймає стан самотності як загрозу. Це почуття викликає стрес, який збільшує ризик серцевих захворювань, розвитку діабету, депресивних станів і передчасної смерті. Відсутність можливості вийти з дому через ризик захворіти, здатна викликати пригніченість та відчай. Негативні новини у ЗМІ підвищують тривожність та викликають у осіб похилого віку страх за власне життя й здоров'я, а соціальна депривація, яку літні люди відчувають сильніше за інших через не вміння користуватися сучасними засобами комунікації, призводить до виникнення гострого відчуття самотності та безпорадності.

Якщо людина живе з членами сім'ї, тісне спілкування з якими в умовах карантину викликає негативні емоції, а усамітненість неможлива, тоді доводиться

шукати інші способи взаємодії у тривалому спілкуванні з оточуючими. Відсутність розв'язання проблеми налагодження комунікації може призвести до погіршення їх психічного стану. В період карантину, почастишали випадки домашнього насильства (фізичного, психологічного та економічного) в сім'ях над літніми людьми. Це свідчить про те, що в деяких родинах роль літніх людей соціально обмежена, оскільки близькі люди сприймають їх як баласт або тільки у якості фінансового донора для своїх дітей.

У період соціальної ізоляції, людину можуть супроводжувати страхи, тривога, та безсоння. З цими симптомами вона може знаходитися продовж тривалого часу навіть після карантину. Щоб ліпше справитися з негативними переживаннями людям похилого та старечого віку, треба створити для них умови безпечного та зручного середовища, де вони зможуть реалізувати необхідні потреби, не тільки базові, але і більш високого рівня. Літні люди повинні мати можливість комунікації з навколишнім світом за допомогою використання найбільш зручних для них засобів – через телефон та Інтернет.

Це дозволить сприймати карантин особами пізньої дорослості не як стресову ситуацію, а як можливість усамітнення, щоб зайнятися своїми домашніми справами або хобі (наприклад: читати, в'язати, вишивати, майструвати, малювати та інше). Адаптація до умов карантину в осіб пізньої дорослості, важлива для збереження їх психічної та фізичної активності. Люди, з активною життєвою позицією та позитивним вітальним налаштуванням, сприймають свій стан соціальної ізоляції, як тимчасові незручності, але такі, які можуть бути використані для саморозвитку та насолодою життя за будь яких умов.

Бугайова Наталія Михайлівна,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник лабораторії
загальної психології та історії психології імені А.В.Роменця
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ДОВГОТРИВАЛОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

В історії людства такий масштабний карантин, з яким ми зіткнулися навесні 2020 року, проводиться вперше. Не дивлячись на те, що обмежувальні заходи покликані захистити населення від пандемії, необхідність вимушеної соціальної ізоляції частиною населення сприймається вкрай негативно, як психологічне і фізичне насильство.

При добровільній самоізоляції існування в умовах обмежень сприймається по іншому, оскільки воно є наслідком власного рішення. Взагалі наявність альтернативи завжди дає відчуття свободи вибору, чим більше варіантів, тим більше людина відчуває себе вільною.

Надмірно емоційне сприйняття інформації про коронавірус, її нестача або надлишок викликають тривогу, страх, паніку, а включення таких захисних механізмів психіки, як заперечення, витіснення, ігнорування або уникнення, призводять до ігнорування небезпеки, аж до розвитку анозогнозичної поведінки в разі появи у людини симптомів захворювання. Навіть після тестування і підтвердження наявності у деяких хворих COVID-19, вони заперечують захворювання і намагаються втекти з лікарні.

Карантин, з одного боку, посилив проблеми, що вже існували в суспільстві, з іншого боку спровокував виникнення нових проблем, які, безумовно, матимуть довгострокові наслідки.

Це унікаюча поведінка (страх заразитися може призводити до розвитку неврозів, нав'язливих станів, виникненню фобій, наприклад вермінофобії, нозофобії, гермофобії або мезофобії), що може призвести до іпохондрії,

порушенню комунікативних зв'язків, розвитку панічних і депресивних станів тощо.

Адиктивна поведінка: алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, розвиток поведінкових залежностей, таких як інтернет-залежність, гаджет адикція, комунікативна адикція, кіберноманія і кіберкомпульсивний шопінг, а також харчова залежність.

Серйозну проблему в умовах карантину набуло домашнє насильство, яке провокує необхідність постійного знаходження обмеженого числа людей в ізолюваному просторі. Тому тривала ізоляція може сприяти розвитку агресивної поведінки. Зарубіжні країни повідомляють про зростання домашнього насильства.

Генеральний секретар ООН Антоніу Гутерріш записав відеозвернення, в якому наголосив: "... в останні тижні при поступовому посиленні економічного і соціального тиску та страху ми стаємо свідками жахливого глобального спалаху насильства в сім'ї" і висловив стурбованість через те, що в ряді країн число звернень жінок в служби підтримки зросло у двічі.

В Австралії пошукові запити в системі Google, стосовно того, що робити в ситуації домашнього насильства, через тиждень карантину збільшилися на 75%. У Великобританії, Іспанії та Чорногорії кількість фактів домашнього насильства зросла на 20%, у державі Кіпр на 30%, у Франції – на 32%, у Бразилії – на 50%. а в Китаї процент зростання домашнього насильства склав 300%. За час самоізоляції від рук своїх близьких у Туреччині загинули 18 жінок.

Ще одна проблема, з якою доведеться зіткнутися після закінчення карантину – це девіантна, делінквентна і кримінальна поведінка. Тобто очікується зростання рівня злочинності. В даний час злочинність в Україні знизилася на 30%, проте кількість кіберзлочинів збільшилася на 15%.

У період дії карантину більшість людей цілодобово перебуває вдома, що знизило число квартирних крадіжок. Обмежувальні заходи щодо виходу на вулицю зменшили кількість грабежів, розбійних нападів і вбивств. Через скасування роботи громадського транспорту практично немає кишенькових крадіжок. При цьому зниження загального життєвого рівня населення, зростання

безробіття і загострення матеріальних проблем неминуче призведуть до сплеску злочинності, що безумовно, відіб'ється не тільки на економічному, але й на психологічному стані суспільства.

Аутоагресивна поведінка. Тривала соціальна ізоляція вже викликала збільшення числа самогубств серед українців. Підвищення суїцидальної активності пов'язане з низкою факторів: інформаційний стрес (інтенсивний інформаційний потік призводить до перевтоми, підвищення рівня тривожності, виникнення дратівливості і втрати емоційного контролю), соціальна ізоляція, самотність, втрата роботи, фінансові проблеми, банкрутство, страх залежності від інших, домашнє насильство, боязнь захворіти або заразити близьких, суїцид внаслідок встановлення діагнозу COVID-19.

Проблему розвитку ПТСР і аутоагресії ми будемо спостерігати у медичного персоналу, який в період пандемії піддається найвищому фізичному і психічному навантаженню.

Багато медпрацівників відмовляються йти додому, вважаючи за краще цілодобово перебувати в лікарні, щоб виключити ризик зараження членів своєї сім'ї смертельно небезпечною вірусною інфекцією. Ми змушені визнати, що медичні працівники різних спеціалізацій, які залучаються до лікування пацієнтів, хворих на коронавірус, психологічно не готові до тривалих контактів з термінальними хворими і до зіткнення зі смертю, яка в умовах підвищеної контагіозності COVID-19 має особливу специфічність, коли людина помирає на самоті, і у неї немає можливості попрощатися з близькими. Таким чином єдиним, хто знаходиться з вмираючими, є медпрацівники.

Ми можемо тільки припускати, до чого може привести тривала соціальна, рухова, емоційна і сенсорна депривації переважної більшості населення при інформаційному перевантаженні і наявності висококонтагіозного вірусу, що представляє смертельну небезпеку для кожної людини саме тому, що раніше ніколи в світі людство не стикалось з таким великомасштабним та довготривалим карантинном.

Проте, пандемії в менших масштабах зустрічалися і раніше: атипова пневмонія – SARS у 2002-2003 рр., випадки захворювання якого виявлялися в 29 країнах, близькосхідний респіраторний синдром – 2013-2015 рр., випадки якого були зафіксовані в 23 країнах, геморагічна лихоманка Ебола, спалахи епідемії якої спостерігались в країнах Центральної та Західної Африці протягом 2014-2015 рр. Завдяки вивченню цих епідемій був накопичений певний досвід в організації обмежувальних заходів для населення з метою запобігання поширенню вірусних захворювань.

У журналі "The Lancet" в кінці лютого 2020 року опублікована стаття, присвячена психологічному впливу карантину на суспільство. Автори проаналізували понад 3 тисячі наукових статей, присвячених проблемі ізоляції при епідеміях та пандеміях і описали наслідки карантину для психічного здоров'я людини.

Наведені дані показують, що після закінчення карантину протягом тривалого часу:

54% людей відчували тривогу, коли навколо кашляли або чхали;

26% продовжували уникати людних і закритих місць, а також великих скупчень людей.

21% протягом багатьох місяців після карантину уникали будь-яких публічних місць і контактів.

Багато негативних наслідків карантину спостерігалися протягом місяців і навіть років.

Так, після епідемії SARS (атипова пневмонія) у 2002 році лікарі протягом трьох років зловживали алкоголем і мали інші залежності, розвиток яких був спровокований боротьбою коронавірусом.

У Китаї серед медичних працівників, які працювали з хворими, зараженими COVID-19, реєструється зростання депресивних станів та суїцидів.

Це ще раз доводить, що наслідки карантину будуть не тільки економічними і соціальними, а і психологічними. Ми не можемо виключити вірогідності виникнення у подальшому ситуацій, які можуть вимагати запровадження заходів

самоізоляції для населення. Тому перед дослідниками стоять серйозні задачі проаналізувати наслідки впливу карантину на психіку людини і розробити низку профілактичних заходів щодо запобігання у майбутньому негативних явищ, пов'язаних з довготривалою соціальною ізоляцією.

Вернік Олексій Леонідович,
кандидат наук, старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
старший науковий співробітник

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОЗНАКИ СИТУАЦІЇ СУМІСНОЇ ВИМУШЕНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

Світ змінюється. Непрогнозовані і неочікувані зміни, особливо ті, що вимушують різко міняти усталений спосіб життя, зазвичай пов'язані з сильними негативними переживаннями, що впливає на психологічне і психічне здоров'я окремої людини, малих соціальних груп, спільнот. Сучасна ситуація пандемії та глобальні соціально-політичні заходи з опанування нею, призвели до нових умов соціального життя не тільки на певній території чи в окремій країні, але повсюдно у світі. Тому одним з найнагальніших завдань сьогодення є усвідомлення поточної ситуації, виявлення її ризиків і загроз та вироблення засобів і інструментів опанування нею.

В рамках екопсихологічної парадигми особливий інтерес представляє питання взаємодії людини з довкіллям в процесі її життєдіяльності як суб'єкта власного життя. В такому аспекті досліджується насамперед повсякдення особистості. На даний момент можна зафіксувати два головних чинники змін в житті людини – це інформація про поширення і дію вірусу та вимушене соціальне дистанціювання, яке реалізується через самоізоляцію.

Які ж основні ознаки поточної життєвої ситуації? За більш ніж місяць дії вказаних заходів в процесі спостережень і самоспостережень ми виокремили наступне:

- порушення усталеного режиму дня. До карантину звичайний робочий і відпочинковий дні були більш-менш структурованими, тобто розв'язувалися щоденні маленькі задачі – де і коли, в якому вигляді треба бути; яким чином туди дістатися; що робити, куди піти після робочого дня та на вихідні і т.і. Від початку дії обмежень вказані десятки дрібних задач виявилися не актуалізованими, що й призвело до руйнування денного режиму. Людина опинилася в ситуації повсякденної невизначеності. Проте, це дало змогу усвідомити важливість таких дрібних щоденних завдань в організації особистістю власної життєдіяльності;
- зокрема з попереднім пов'язаний й дефіцит зовнішніх подразників – нових вражень, подій, обмеженість взаємодії з іншими. Окремо відзначимо проблему подій. Виявилося, що не тільки часова, але й просторова характеристика події в житті людини має велике значення. Можна стверджувати, що без зміни місця перебування подія сильно втрачає у своїй значимості, якщо взагалі залишається подією. В результаті чого життя стає монотонічним, «безподійним», «сумовитим»;
- до чинників, які також суттєво впливають на порушення режиму дня значної кількості населення, можна віднести утворення спільного простору для професійної діяльності і сім'ї, що призвело до змішування найбільш значимих сфер життя особистості, тобто порушило їх усталену структуру. Під час роботи бігають, граються або займаються на музичних інструментах діти, готується їжа, працює пральна машина, сусіди щось ремонтують і т.п. Усе це знижує ефективність роботи, особливо в умовах значного обмеження фізичного простору;
- вимушені фізичні обмеження впливають на зменшення рухливості, що у свою чергу негативно впливає на психосоматичний стан, одним з наслідків якого стає поява надлишкової ваги;

- наслідком порушення усталеного режиму з необхідністю постає нестача часу. Власний досвід та спілкування зі знайомими і колегами засвідчили в усіх випадках проблему зниження ефективності праці через відсутність часу;
- окремо стоїть проблема інформаційного перевантаження. В ситуації невизначеності виникає потреба у її довизначенні. При цьому вважається, що додаткова інформація дозволить вирішити дану проблему. Тому починається постійний пошук інформації. Але, оскільки ситуація не розв'язується (продовжує залишатися невизначеною), пошук поглиблюється, що й призводить до вказаної проблеми. ЗМІ ж здебільшого задовольняють потреби лише в інформації, проте не в вирішенні невизначеності.

Вказані характеристики поточної життєвої ситуації здебільшого негативно впливають на психологічний стан і психічне здоров'я особистості викликаючи проблеми на усіх рівнях психічного – від психосоматичного до суб'єктного тощо. Мова йде, зокрема, про дістрес, безсоння, негативні емоційні стани, конфлікти з оточуючими, збільшену агресивність до оточення і до себе, розгубленість перед невизначеністю, невпевненість у собі та майбутньому, депресивні стани, апатію, екзистенційні проблеми страху смерті у вигляді страху перед пандемією, та страху життя у вигляді переживань перед економічною ситуацією.

Ефективність вирішення поточних психологічних проблем залежить від чіткого усвідомлення глибинних / базових причин – чинників і умов, в яких вони виявляються. Тому вкрай важливим завданням сьогодення є їх всебічний аналіз.

Володарська Наталія Дмитрівна,
кандидат наук, старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
провідний науковий співробітник

ПОЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Актуальність Актуальність дослідження психологічного благополуччя у контексті соціалізації сучасної молоді визначається змінами в різних сферах життєдіяльності. Нові стандарти благополуччя матеріальній, інформаційній, культурній сферах формують нові уявлення психологічного благополуччя. Однією з важливих завдань в дослідженні благополуччя є визначення і диференціація основних чинників, що впливають на стан психологічного благополуччя в сучасному просторі, систематизація, визначення їх значущості. Недостатньо розкритим залишаються особливості переживань, емоційного реагування особистості, як складової психологічного благополуччя.

Метою дослідження є теоретико-методологічний аналіз сучасних досліджень психологічного благополуччя у контексті життєвих цілей, перспектив.

Результати теоретичного аналізу. На основі моделей суб'єктивного благополуччя, які представлені у роботах зарубіжних дослідників Е. Діннера, Н. Бредьерна, К. Ріфф, сформовані сучасні уявлення про суб'єктивне благополуччя як систему, що складається з підсистем: когнітивної та емоційної. Когнітивна підсистема включає в собі уявлення особистості про власне буття, емоційна ж – домінуючий емоційний фон відносно різних аспектів свого життя, позитивний емоційний настрій. Американські вчені Ф. Ендрюс, С. Уитні вивчали суб'єктивне переживання задоволеності життям, як емоційного благополуччя. Вони вважали гедоністичні переживання активізуються творчістю, творчість допомагає шукати нові асоціації і підходи до внутрішніх проблем, а з іншої сторони представляє присутність розвинутого самоконтролю, організованості, умінням себе дисциплінувати. М. Аргайл до чинників, що впливають на позитивні і негативні емоції та задоволеність особи, відносить соціальні стосунки (дружба, кохання та шлюб, батьківщина), роботу та занятість (рівень оплати праці),

наявність почуття гумору, дозвілля, прибутку, соціальний статус, вік, стать, особистісні характеристики, релігію, національні відмінності. Саме баланс позитивних і негативних емоцій і створює почуття психологічного благополуччя. М. Селигман та К. Петерсен класифікували позитивні риси характеру особистості, які формують психологічне благополуччя. У дослідженнях вітчизняних вчених Р. Шаміонова, Л. Сердюк, Н. Володарської та інших зазначаються сфери впливу на психологічне благополуччя особистості, що вмістили в себе: мотиваційну сферу, потребу, моральну, ціннісну, смислову, творчу, афективну сферу життя. Також висвітлюються питання структури суб'єктивного благополуччя, чинників впливу на суб'єктивне благополуччя, гендерних особливостей в переживанні суб'єктивного благополуччя. Віковий аспект переживання суб'єктивного благополуччя визначається особливістю ціннісно-мотиваційного аспекту індивідуальної свідомості на етапі її активного становлення. Стабілізація устремлінь, переживань стосовно життєвих перспектив відбувається в віці 20-30 років.

Висновки. Узагальнюючи різні теоретичні підходи ми визначили психологічні ознаки суб'єктивного благополуччя - суб'єктивність (суб'єктивне благополуччя як складова індивідуального досвіду кожного суб'єкта); позитивність виміру (суб'єктивне благополуччя не лише як констатація факту відсутності негативних факторів, необхідність наявності позитивних показників); глобальність виміру (зазвичай для адекватної оцінки суб'єктивного благополуччя особистості слід включити оцінку всіх аспектів життя людини за певний тривалий період часу). Отже, поняття психологічного благополуччя нами розглядається як багатофакторний конструкт, що являє собою взаємопов'язані та тісно сплетені культурні, соціальні, психологічні, фізичні, економічні та духовні чинники.

Волошин Володимир Миколайович,
ГО "Асоціація ЕМДР в Україні —
фахове об'єднання зі спеціальної травматерапії",
член правління

ПРОБЛЕМА ІЗОЛЯЦІЇ В ПРАЦЯХ І. О. СІКОРСЬКОГО

І. О. Сікорський значну частину своїх праць присвятив вивченню проблематики морально-етичних цінностей. Як ці цінності впливають на поведінку індивіда, групи, народу. Як морально-етичні цінності трансформуються, і як ця трансформація відображається в житті людини і різних соціальних груп. Зміни проявів моральності на різних рівнях відображаються в низькі праць І. О. Сікорського. Серед них як праці більш раннього періоду (Психопатична епідемія 1892 року в Київській губернії), так і пізніші пов'язані з різними війнами.

Зовнішня загроза може проявлятися різними способами: ворожа країна чи країни, ворожа національність, ворожий житеустрій, хвороби тощо.

Всі ці загрози виступають інтенсивним та тривалим стрес фактором. Вони створюють психологічний тиск. Чим менше контролю, впливу, чим більше невідомого в стрес факторі, тим інтенсивність тиску буде більшою.

Це часто призводить до посилення ксенофобії, расизму. При І. О. Сікорському це проявлялося відношенням до різних націй, народів. Наприклад, до євреїв, японців. У наш час – по відношенню до китайців чи мігрантів, ЛГБТ тощо. Причина криється в тому, що ці люди відрізняються від нас. Вони живуть по-іншому, у них інші норми, правила. Як наслідок виникає подібний хід думок. Ці люди (китайці, мігранти, ЛГБТ тощо) діють не так, як ми. Як що вони діють по-іншому, значить можуть не дотримуватися тих правил та норм, що дотримуємося ми під час пандемії, і які є необхідними для виживання під час пандемії. Значить вони несуть загрозу нашому життю.

До цього слід додати, що під час якоїсь загрози (наразі беремо пандемію) люди більше дотримуються норм та правил. Норми і правила в таких ситуаціях виступають опорою і стабілізуючим чинником. Зовнішня загроза це дестабілізація

звичного життя. Норми і правила – стабілізація. Всі хто відрізняється від більшості є іншими. Їх інший образ життя, поведінка відноситься також до дестабілізуючого фактору, до загрози.

Під час пандемії посилюється конформізм. Люди більше піддаються впливу оточення. Щодо сьогодення – це вплив різних інформаційних ресурсів в контексті теми безпеки. Всі наведені нами механізми є захисними. Ми можемо віднести їх до тих механізмів, які допомагали нашим предкам виживати в складних умовах багато раз. Згуртування, чіткий алгоритм дій значно підвищує вірогідність виживання.

Дію цих механізмів ми спостерігаємо і наразі. Акцентуємо нашу увагу на тому, що вони відбуваються несвідомо, тобто, автоматично.

Різниця минулого і теперішнього полягає в фізичній ізоляції людей і онлайн присутності. Люди втратили багато від нестачі фізичної згуртованості, відчуття єдності і величезної сили гурту.

Сюди ми можемо додати і часткову втрату фізичного контакту, так як одно із правил при сьогоденній пандемії – фізична дистанція. Фізичний контакт посилює відчуття безпеки і має виражений заспокійливий ефект, сприяє нейтралізації наслідків стресу: тривоги, апатії, порушень сну, або паніки; Понижує інтенсивність больових відчуттів легкої і середньої важкості (Scientific Reports в 2017); Стабілізує кров'яний тиск і серцебиття.

Онлайн зустрічі створюють відчуття єдності але не дають такого корисного ефекту, як фізичні.

Онлайн життя також часто призводить до вибірково звуження кола спілкування і як наслідок посилення ксенофобії, расизму і навіть ворожого ставлення до інших соціальних, територіальних груп.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДРОСТАЮЧОЇ ОСОБИСТОСТІ

В наш час емоційний інтелект становить широке дослідницьке поле, ініційоване як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками. Загальновизнаним у психології сьогодні вважається і той факт, що емоційний інтелект є одним із показників психологічного здоров'я та благополуччя особистості. Його показники визначають успіх у багатьох сферах життя особистості. Емоційний інтелект – здатність розуміти відносини особистості, що репрезентовані в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Емоційний інтелект має наступну структуру:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління своїми емоціями;
- 3) самомотивація (у тому числі мимовільне управління своїми емоціями);
- 4) емпатія;
- 5) розпізнавання емоцій інших людей (у тому числі вміння впливати на емоційний стан інших людей).

З тим, щоб з'ясувати рівень емоційного інтелекту було застосовано методику Холла “Діагностика емоційного інтелекту”. Дослідження проводилося із учнями 8-го класу загальноосвітнього навчального закладу (всього 21 особа).

В данній методиці цікавим є те, що у всіх учнів найнижчими виявилися показники емпатії та управління своїми емоціями. А найвищим показником - емоційна обізнаність.

Наводимо леле узагальнені результати інтегративного рівня емоційного інтелекту за наступними кількісними показниками:

- 70 і більше – високий – 37%;
- 40-69 – середній – 42%;
- 39 і менше – низький – 21%.

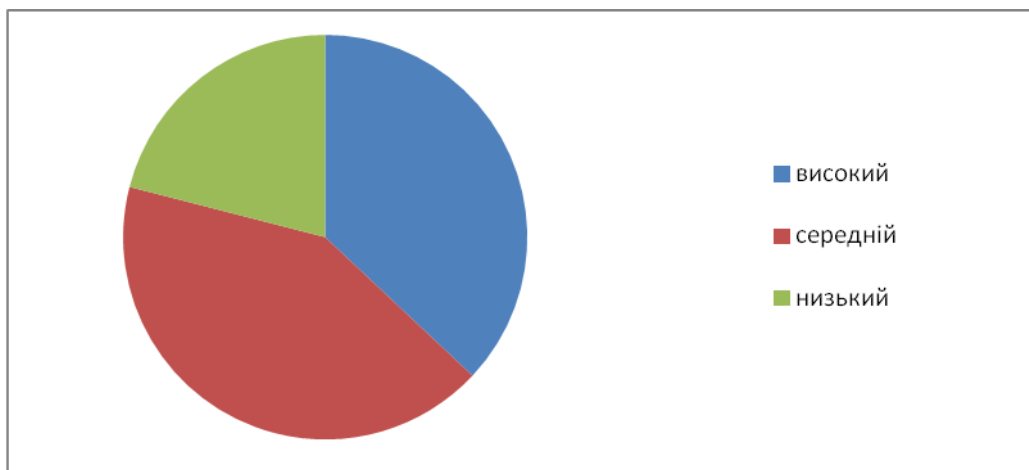


Рис. 1 Рівні емоційного інтелекту досліджуваних

Отже, можна зробити висновок, що в значній частини учнів даного класу, емоційний інтелект розвинений на середньому рівні. Однак достатньо великий відсоток учнів, у яких емоційний інтелект на низькому рівні розвитку, що свідчить про недостатній рівень розвитку адекватного сприйняття емоцій інших людей та передавання власних емоцій.

Для розвитку емоційного інтелекту необхідні наступні навички:

1. Уміння керувати собою. Тобто здатність керувати своїми діями у різних емоційних станах. В гніві інколи реалізуються вчинки, про які потім шкодуємо. Інколи страх паралізує дії та вчинки саме тоді, коли ситуація вимагає невідкладного прийняття важливих рішень. Водночас позитивні емоції як от радість можуть призводити до втрати пильності. Розвиваючи емоційний інтелект можливо навчитися діяти вірно у будь-якій ситуації.

2. Розуміння своїх емоцій передбачає необхідність їх осмислення. Аналізуючи свої емоції можна навчитися розуміти причини їх виникнення.

3. Управління емоціями інших людей можливе завдяки розвитку спостережливості і вміння слухати. Це дасть змогу краще зрозуміти, що саме розуміє Ваш опонент.

4. Уміння керувати своїми емоціями у емоційних зв'язках і відносинах. Це найскладніший навик у емоційному інтелекті, оскільки тут існують деякі протиріччя. З одного боку, чим міцніший зв'язок тим легше спілкуватися і тим краща здатність виражати свої думки, з іншого боку чим сильніші емоційні зв'язки, тим важче буває спілкуватися.

Розвиток хоча б одного із цих навиків сприятиме комфортному особистісному стану та благополуччю у соціальних контактах. Однак слід пам'ятати, що розвиток емоційного інтелекту закладається у сім'ї на дуже ранніх етапах. А сучасні дослідження вказують, що рівень його залежить ще й від історії зачаття дитини та задовго до її народження. А також від ставлення матері до дитини у пренатальний період, її емоційний стан, очікування, настанови, цінності.

На наступних же етапах онтогенезу для розвитку емоційного інтелекту існують деякі правила: систематичність вираження емоцій гніву, радості, страху тощо, правдивість самовираження (бути самим собою), дорозичливість та толерантність у ставленні до інших, що виступає умовою успішної соціальної адаптації особистості.

Гудзь Тетяна Олександрівна,

кандидат наук,

Хмельницький національний університет,

доцент

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК УМОВА ПРОФІЛАКТИКИ САМОТНОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

Сучасні реалії економічного розвитку та пандемії у світі загострюють можливість виникнення почуття самотності у широкого кола людей. Якщо раніше самотність найбільш була притаманною людям похилого віку то на сьогодні – це явище широко розповсюджене як серед підлітків, молодих людей та людей зрілого віку. Значний вплив на розповсюдження даного явища, на нашу думку, мають такі фактори як: інтенсивність розвитку соціальних процесів, перенасиченість інформаційного простору, залежність від думки оточуючих (вплив соціальних мереж) тощо. У результаті впливу вище перерахованих чинників спілкування стає все більш поверхневим, соціальні зв'язки слабкими – непідкріпленими міцними емоційними переживаннями.

Ще один фактор – це ситуація карантину та обмежених «очних» контактів. Через низький рівень розвитку емоційного інтелекту люди можуть не справлятися зі своїми емоціями, особливо якщо їх емоційний стан залежний від інших у результаті може виникати почуття самотності.

Ми висуваємо гіпотезу, про можливість використання розвитку емоційного інтелекту у дітей та підлітків як умову профілактики самотності у зрілому віці.

Ми розділяємо позицію, що емоційний інтелект – це показник нашої здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей. Низький емоційний інтелект призводить до поганого психічного стану і навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттям провини, депресією, фрустрацією [1, 28].

Загальною рисою всіх існуючих підходів до вивчення емоційного інтелекту є визначення його як здатності сприймати та виражати емоції, розуміти та використовувати їх, управляти емоціями таким чином, щоб сприяти своєму особистісному зростанню.

У психологічній науці емоційний інтелект людини відображений в різноманітних аспектах. Дослідженням емоційного інтелекту займалися такі вчені, як Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Х. Вайсбах і У. Дакс, Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо, Д. Люсін, І. Андрєєвою. Т. Березовська довела можливість розвитку емоційного інтелекту шляхом спеціально організованого навчання [3, С. 93].

Емоційний інтелект включає особистісну (внутрішньо-особистісний інтелект) та міжособистісну (міжособистісний інтелект) компетентності, що представлені такими складовими: 1) сприйняття, оцінка та вираження емоцій; 2) використання емоцій для підвищення ефективності мислення; 3) розуміння та аналіз емоційної інформації; 4) регуляція емоцій. [2, С. 15.]

Самотність як багатовимірний конструкт, який з одного боку надає можливість вирватися зі стандартних циклів поведінки та реалізувати свою сингулярність, а з іншого являє собою негативне суб'єктивне переживання

особистості, яке супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності.

Більшість із зазначених особистісних проявів тією чи іншою мірою стосуються сфери так званого емоційного інтелекту як здатності сприймати, розуміти, використовувати та конструктивно управляти емоціями, на його зв'язок із самотністю вказують М. Ка де Врі, Л.М. Вахрушева, Д. Гоулман, Д. Мейер, П. Селовей.

Найбільш розповсюдженими на сьогодні є два напрямки вивчення феномену самотності: 1-трактування самотності як психологічного явища або суб'єктивного переживання (з урахуванням його можливих позитивних форм); 2 – уявлення про самотність як про негативний стан і переживання [4]

Серед негативних переживань, які охоплюють самотню людину, дослідники виокремлюють тривогу, смуток, відчай та печаль тугу безпорадність та страх нетерпіння, нудьгу, ізоляцію, жалість та відразу до себе, роздратованість та злість на інших, меланхолію, відчуженість, підозрілість, гнів тощо (Дж.Качіопо та Л.Хоуклі, Л. Пепло, Г. Шагівалеева, І.С. Кон, Дж.Г. Ціммерман, Л.Хоуклі, В. Франкл, Р.Вайс, Д. Рассел, С. Трубнікова, С.Томчук).

Негативний характер самотності проявляється в тому, що вона підпорядковує собі інші психічні процеси і стани; порушує внутрішню цілісність особистості; може виступати механізмом психологічного захисту; призводить до формування надочікувань і переоцінки внеску іншої людини у власний розвиток (Є. Прохоренкова), а отже несе загрозу позитивному розвитку особистості. [2, С.5].

Позитивна динаміка розвитку емоційного інтелекту та його компонентів проявляється так: розвиток навичок усвідомлення, керування та контролю власних емоцій, розвиток емпатії, підвищення самооцінки, впевненості у собі, розвиток і оптимізація комунікативних здібностей, що відображається у навичках спілкування і прийомах міжособистісної оцінки, розвитку соціально-психологічної компетентності, вміннях орієнтуватися у соціальних ситуаціях, розуміти інших людей, обирати і реалізовувати адекватні форми спілкування,

відкритість та готовність зрозуміти та прийняти поведінку іншої людини; а також зниження інтенсивності переживання самотності молодими людьми.

Розвиток емоційного інтелекту – це завдання яке варто реалізовувати на рівні з розвитком IQ як у шкільній системі, ВУЗах, а також у сімейному, родинному вихованні.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект /Д. Гоулман; пер. з англ. С.- Л.Гумецької. – Х.: Віват, 2019. – 512 с.
 2. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці: автореферат дис. канд. псих. наук. Київ. -2016.
 3. Лушин П. О психологии человека в переходный период (Как быть, когда всё рушится) / П. Лушин. – Киев : Науковий світ, 2007. – 207 с.
 4. Неумоева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореферат дисс. канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» Неумоева Е.В.- Тюменский гос. университет, 2005. – 26 с.
-

Данильчук Лариса Олексіївна,
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки
Хмельницького національного університету

САМОТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У ВІРТУАЛЬНОМУ СВІТІ

Сучасні реалії економічного розвитку та пандемії у світі загострюють можливість виникнення почуття самотності у широкого кола людей. Якщо раніше самотність найбільш була притаманною людям похилого віку то на сьогодні – це явище широко розповсюджене як серед підлітків, молодих людей та людей зрілого віку. Значний вплив на розповсюдження даного явища, на нашу думку, мають такі фактори як: інтенсивність розвитку соціальних процесів, перенасиченість інформаційного простору, залежність від думки оточуючих (вплив соціальних мереж) тощо. У результаті впливу вище перерахованих чинників спілкування стає все більш поверхневим, соціальні зв'язки слабкими – непідкріпленими міцними емоційними переживаннями.

Ще один фактор – це ситуація карантину та обмежених «очних» контактів. Через низький рівень розвитку емоційного інтелекту люди можуть не справлятися зі своїми емоціями, особливо якщо їх емоційний стан залежний від інших у результаті може виникати почуття самотності.

Ми висуваємо гіпотезу, про можливість використання розвитку емоційного інтелекту у дітей та підлітків як умову профілактики самотності у зрілому віці.

Ми розділяємо позицію, що емоційний інтелект – це показник нашої здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей. Низький емоційний інтелект призводить до поганого психічного стану і навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттям провини, депресією, фрустрацією [1, 28].

Загальною рисою всіх існуючих підходів до вивчення емоційного інтелекту є визначення його як здатності сприймати та виражати емоції, розуміти та

використовувати їх, управляти емоціями таким чином, щоб сприяти своєму особистісному зростанню.

У психологічній науці емоційний інтелект людини відображений в різноманітних аспектах. Дослідженням емоційного інтелекту займалися такі вчені, як Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Х. Вайсбах і У. Дакс, Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо, Д. Люсін, І. Андрєєвою. Т. Березовська довела можливість розвитку емоційного інтелекту шляхом спеціально організованого навчання [3, С. 93].

Емоційний інтелект включає особистісну (внутрішньо-особистісний інтелект) та міжособистісну (міжособистісний інтелект) компетентності, що представлені такими складовими: 1) сприйняття, оцінка та вираження емоцій; 2) використання емоцій для підвищення ефективності мислення; 3) розуміння та аналіз емоційної інформації; 4) регуляція емоцій. [2, С. 15.]

Самотність як багатовимірний конструкт, який з одного боку надає можливість вирватися зі стандартних циклів поведінки та реалізувати свою сингулярність, а з іншого являє собою негативне суб'єктивне переживання особистості, яке супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності.

Більшість із зазначених особистісних проявів тією чи іншою мірою стосуються сфери так званого емоційного інтелекту як здатності сприймати, розуміти, використовувати та конструктивно управляти емоціями, на його зв'язок із самотністю вказують М. Ка де Врі, Л.М. Вахрушева, Д. Гоулман, Д. Мейер, П. Селовей.

Найбільш розповсюдженими на сьогодні є два напрямки вивчення феномену самотності: 1-трактування самотності як психологічного явища або суб'єктивного переживання (з урахуванням його можливих позитивних форм); 2 – уявлення про самотність як про негативний стан і переживання [4]

Серед негативних переживань, які охоплюють самотню людину, дослідники виокремлюють тривогу, смуток, відчай та печаль тугу безпорадність та страх нетерпіння, нудьгу, ізоляцію, жалість та відразу до себе, роздратованість та злість на інших, меланхолію, відчуженість, підозрілість, гнів тощо (Дж.Качіопо та

Л.Хоуклі, Л. Пепло, Г. Шагівалєєва, І.С. Кон, Дж.Г. Ціммерман, Л.Хоуклі, В. Франкл, Р.Вайс, Д. Рассел, С. Трубнікова, С.Томчук).

Негативний характер самотності проявляється в тому, що вона підпорядковує собі інші психічні процеси і стани; порушує внутрішню цілісність особистості; може виступати механізмом психологічного захисту; призводить до формування надочікувань і переоцінки внеску іншої людини у власний розвиток (Є. Прохорєнкова), а отже несе загрозу позитивному розвитку особистості. [2, С.5].

Позитивна динаміка розвитку емоційного інтелекту та його компонентів проявляється так: розвиток навичок усвідомлення, керування та контролю власних емоцій, розвиток емпатії, підвищення самооцінки, впевненості у собі, розвиток і оптимізація комунікативних здібностей, що відображається у навичках спілкування і прийомах міжособистісної оцінки, розвитку соціально-психологічної компетентності, вміннях орієнтуватися у соціальних ситуаціях, розуміти інших людей, обирати і реалізовувати адекватні форми спілкування, відкритість та готовність зрозуміти та прийняти поведінку іншої людини; а також зниження інтенсивності переживання самотності молодими людьми.

Розвиток емоційного інтелекту – це завдання яке варто реалізовувати на рівні з розвитком IQ як у шкільній системі, ВУЗах, а також у сімейному, родинному вихованні.

Калашикова Людмила Володимирівна,
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка,
старший викладач кафедри практичної психології

УСАМІТНЕННЯ В ЖИТТІ ЮНАКА

У психології доведено, що особливої значущості проблема усамітнення набуває саме в юнацькому віці. Основними факторами, що сприяють прагненню юнаків до усамітнення виступають зміна соціальної ситуації розвитку, труднощі адаптаційного періоду в новому соціальному оточенні, недостатній рівень розвитку навичок міжособистісної взаємодії, емоційна нестабільність, юнацький скептицизм і максималізм та інші обставини[1]. Крім того саме в юнацькому віці особистість ототожнює своє «Я» із власними життєвими цінностями, поглядами та інтересами.

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що сутність усамітнення як наукового феномену цікавить не тільки психологів, але й філософів та теологів. Філософ і теолог П. Тіллек писав, що наша мова мудро відчуває дві сторони буття на самоті. Якщо поняття самотності виражає біль через буття на самоті, то усамітнення – велич буття на самоті.

У психології під усамітненням розглядають обмежений в часі акт добровільного фізичного відсторонення особистості від навколишніх, що може супроводжуватися переживанням не тільки почуття самотності, але інших почуттів.

У загальнотеоретичному плані проблемою самотності та усамітнення займалися як західні (Е. Берн, М. Мід, Д. Рісмен, Г. Саллівен та інші), так і вітчизняні (С.Л. Вербицька, Г.С. Костюк, Ю.П. Кошелева, М.М. Литвак, С.Д. Максименко та інші) науковці. Психологічні аспекти цієї проблеми досліджували Л.А. Варава, Н.Д. Володарська, О.В. Данчева, В.І. Сіляєва, Ю.М. Швалб. І.С. Кон одним із перших ґрунтовно дослідив особливості самотності та усамітнення в юнацькому віці, причини, які сприяють виникненню цих станів та їх вплив на формування особистості юнака.

Узагальнюючи погляди науковців можна констатувати, що саме в юнацькому віці, коли відбуваються суттєві зміни в пізнавальній, емоційно-вольовій, поведінковій та особистісній сферах, проблема усамітнення стає особливо актуальною. Йдеться про якісне оновлення соціальних зв'язків з навколишнім, зміни в прагненнях особистості та у формах самоорганізації, юнацький максималізм та інші обставини [3, с. 6-10]. У юнаків спостерігається зміна відношення і до власної особистості. Молода людина починає ототожнювати своє «Я» з життєвими цінностями, інтересами та поглядами.

На думку И.С. Кона саме на цьому етапі онтогенетичного розвитку особистості змінюється відношення до власної особистості. Юнаки претендують не тільки на повагу до себе з боку навколишніх, вони прагнуть самоствердитися [3, с.10-11]. Поруч із цим у юнаків активно формується почуття самотності як наслідок народження внутрішнього життя юнака [2, с. 58]. Саме потреба в психологічній інтимності виступає способом саморозкриття та проникнення у власний та внутрішній світ іншої людини.

Одним із способів реалізації потреби в психологічній інтимності виступає прагнення до усамітнення, яке покликане виводити особистість поза порядок речей, споглядати світ та сприяє зануренню в роздуми філософської спрямованості.

На думку науковців усамітнення здатне виконувати регулятивну функцію як в сфері міжособистісних стосунків, так і в процесі самоудосконалення особистості. Дійсно, добровільне усамітнення, включаючись до механізму зворотнього зв'язку, допомагає індивіду регулювати оптимальний рівень міжособистісних контактів, без втоми та дратівливості за умови їх перебільшення [4, с.564]. Поруч із цим усамітнення може стати одним із ефективних способів самовдосконалення особистості юнака, оскільки дає можливість зануритися в особистісну рефлексію. Усамітнення активізує внутрішній діалог юнака, змушує його зайнятися самоаналізом та замислитися над сенсом свого існування. Воно дозволяє юнакові зануритися в рефлексивні пошуки своїх позитивних та негативних якостей, переваг і недоліків. У результаті такої внутрішньої роботи у

юнака виникає прагнення до самовдосконалення, яке реалізується через свідомий розвиток позитивних особистісних рис та якостей.

Узагальнюючи викладений матеріал можна констатувати, що прагнення юнаків до усамітнення необхідно розглядати позитивною тенденцією їх психічного розвитку, що призводить до налагодження сприятливих стосунків із навколишніми та до самовдосконалення особистості юнака.

Список використаних джерел

1. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя /И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
 2. Кон И.С. Психология старшеклассника: Пособие для учителей /И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1980. – 192 с.
 3. Мир детства: Юность /Под ред. А.Г. Хрипковой. – 2-е изд. – М.: Педагогика, 1991. – 256 с.
 4. Хамитов Н. Самотність // Філософський енциклопедичний словник /В.І. Шинкарук (гол. редколег.) та ін. – Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрикос, 2002. – 742 с.
-

Комар Таїсія Василівна,

доктор наук, доцент,
Хмельницький національний університет,
професор кафедри психології та педагогіки

САМОТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ВТЕЧІ У ВІРТУАЛЬНИЙ ВИМІР

Інтернет, він не зближує.

Це скупчення самотності.

Ми начебто разом, але кожен один.

Ілюзія спілкування, ілюзія дружби, ілюзія життя...

Януш Вишневський

«Самотність у мережі»

Колись давно прочитала книгу Януша Вишневського «Самотність в мережі» - вразила. Наскільки можна бути самотнім та самотнім, і наскільки можна бути самотнім та щасливим...

Сьогодні диктує нам свої правила, свої вимоги: пандемія, карантин, ізоляція, дистанційне спілкування, навчання... Проблема самотності стала надзвичайно актуальною завдяки технічному прогресу, інноваційним технологіям – парадокс!?

Григорій Сковорода, розуміючи неминучість розвитку технічних наук, говорить про те, що чим більше ми їх «вкушаємо, тем пуще палит серце наше голод и жажда». Сучасна технологізація не робить людей щасливими, сердечними, а, навпаки, збільшує відчуття дефіциту душевності, духовності. І ось саме у цьому Сковорода знаходив позитивні смисли, сенси у самотності як можливості усвідомленого усамітнення та взаємодії зі світом.

Башманівська, аналізуючи філософські роздуми Уханова, вказує на те, що самотність у світі віртуальної реальності – це туга та прагнення до спілкування з іншим суб'єктом. Однак відбувається самообман людини – у віртуальному світі не існує реального «Я» та реального «Я» Іншого, а лише віртуальні об'єкти, процес взаємодії яких не здатен подолати стан самотності. Натомість, людина має заперечити своє «Я» віртуальне, усвідомити власну ідентичність у реальному світі, усвідомити власну самотність, зрозуміти її сутність і взяти відповідальність

за вирішення цієї екзистенційної проблеми. На думку Уханова, спілкування у віртуальній реальності не носить ціннісно - орієнтованого характеру, адже людина, по-перше, розмінює своє реальне Я на віртуальне, і таким чином губить його; по-друге, шукаючи іншого суб'єкта спілкування, знаходить лише віртуальний об'єкт.

По-різному розглядають науковці дефініцію самотності: як стан, як почуття, як ситуацію, як захисний механізм, як соціально-психологічне явище тощо. Вживання поняття «самотність», зазвичай, пов'язують із ситуаціями, коли є важке та болюче відчуття перебування на самоті, без товариства інших людей. Соціальна самотність завжди супроводжується браком стосунків, особливо інтимності, у яких особа як соціальна істота, має незаперечну потребу. Власне тому, молоді люди задовольняють цю потребу у соціальних мережах... хоча, рано чи пізно у більшості з них виникає відчуття самотності та порожнечі.

Підлітки переживають почуття самотності частіше за дорослих: традиційно, пубертатний вік вважається періодом внутрішніх переживань та емоційних труднощів. Їх самотність у реальному соціальному середовищі є однією із причин занурення у віртуальну реальність. Відсутність реального спілкування та відсутність змоги бути почутим і зрозумілим для іншого обумовлює пошук виходу з кризового стану. Таким виходом постає втеча у віртуальну реальність, де індивід шукає відчуття єдності з навколишнім світом та іншими суб'єктами, нехай і віртуальними.

... Все виглядало оптимістично: у світі індивідуалістів соціальні мережі надали безмежний доступ до дружби. Однак з'ясувалося, що вони лише відволікають людину від побудови реальних стосунків, спрямовують її увагу на саму себе та роблять її самотньою.

Природно, соціальні мережі викликають у людини звикання, скрашуючи самотність або відволікаючи від повсякденних турбот. Найчастіше людину в соціальній мережі більше не цікавить кар'єрний ріст або підвищення кваліфікації і навіть розширення кругозору, шляхом прочитання художніх літературних творів та досягнення прикладних наук.

В цілому, технореволюційний процес впливає на нас, загалом, на трансформацію підліткового дозвілля, зокрема. Життя у віртуальному світі — це не вирішення проблеми самотності, а лише тимчасова втеча від неї.

Визнаючи існування і психологічну наповненість підліткової самотності, важливим є те, як сам підліток сприймає цей свій стан і як він його використовує. Для одних самотність стає кроком до повної ізоляції від суспільства, а для когось — поштовхом до самовизначення та творчості.

«Воля до натхнення підносить волю до влади, рятуючи її від деструктивної самотності».(Хамітов)

Кулешова О.В.,

кандидат наук, доцент,
Хмельницький національний університет

Міхеєва Л.В.,

кандидат наук, доцент,
Хмельницький національний університет

САМОТНІСТЬ ЯК ПСИХІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ

Самотність як комплексний, психічний феномен виступає об'єктом різних гуманітарних наук: соціології, класичної соціальної філософії, антропології, психології тощо. Однак у вітчизняній психології вкрай мало спеціальних робіт, присвячених самотності, її сутності, проявам, генезису.

Зокрема, самотність розглядалася в роботах таких авторів: філософів – Й.В. Гете, Ж.-Ж. Руссо, Г.І. Ціммермана, Н.Н. Трубнікова, Н.Є. Покровського, А.І. Тітаренко, Н.В. Хамітова та інших; зарубіжних учених – Е. Фромма, Е. Еріксона, Д. Майерса та інших, а також вітчизняних – Ю.М. Швалба, О.В. Данчевої, О.С. Алейникової, В.І. Сіляєвої, І.С. Кона, Н.Є. Харламенкової, І.В. Бабанової, К.А. Абульханової та багатьох інших.

Розглядаючи самотність як психічний феномен, більшість дослідників підкреслюють її відмінності з такими поняттями, як «усамітнення» й «ізоляція», вважаючи, що самотність має певний специфічний внутрішній контекст. Ізоляція більшою мірою пов'язана з фізичною, просторовою та тимчасовою локалізацією людини по відношенню до соціального оточення і є зовні обумовленою ситуацією, а не внутрішнім психічним переживанням.

Предметом самотності виступає сама людина. Самотність спрямована на суб'єкта, об'єкт тут ніби вторинний. Можна бути ізольованим, але не самотнім. Можна перебувати на самоті та не бути ізольованим. Самотність, на відміну від об'єктивної ізоляції, відображає дисгармонію відносин між «Я» та «ВОНИ», розлад зі світом, самим собою, супроводжуючись стражданнями, кризами. Ізоляція може супроводжуватися або не супроводжуватися самотністю, але ці поняття в жодному випадку не тотожні.

У науковому аналізі самотності можна виділити дві тенденції, які обумовлені її негативною та позитивною спрямованістю. Протиріччя в оцінці характеру впливу самотності на життя людини виражається в тому, що, з одного боку, вона розуміється як деструктивне явище для особистості, з іншого – вважається необхідним етапом самопізнання та самовизначення.

Розглядаючи самотність як психічний феномен, можна говорити про неї в таких категоріях, як: почуття, процес, ставлення, життєва позиція, стан.

Самотність як почуття обумовлюється переживанням людиною своєї несхожості на інших, внаслідок чого виникає певний психологічний бар'єр у спілкуванні, відчуття нерозуміння та неприйняття себе іншими людьми. Почуття самотності часто пов'язане з усвідомленням неможливості, зокрема на даному етапі, мати близькі стосунки з ким-небудь. Звичайно, мова йде про взаємини, що базуються на прийнятті, любові та розумінні.

Самотність як процес – це поступова втрата здатності особистості сприймати та реалізовувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях. В результаті процесу самотності відбувається втрата особистістю статусу суб'єкта соціального життя.

Самотність як ставлення – це неможливість прийняття світу як самоцілі та самоцінності. При цьому індивід, аналізуючи свої відносини з іншими людьми, не інтегрує себе у соціальне оточення.

Самотність як життєва позиція – це усвідомлене небажання підтримувати близькі стосунки з оточуючими: матір'ю, батьком, братом, сестрою, дітьми, не кажучи вже про друзів, їх просто немає. Людина відчужена не лише від інших, собі подібних, а й від світу в цілому – його цінностей, ідеалів, норм.

Стан самотності – це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності, а також зовнішньої гармонії зі світом. Воно виражається, наприклад, в порушенні гармонії між бажаною та досягнутою якістю соціального спілкування [1].

У психологічних словниках самотність трактується як один з психогенних факторів, що впливають на емоційний стан і психічне здоров'я людини. Умовами її прояву визначається ізоляція: фізична або емоційна. В таких умовах (експериментально створених або природних) різко актуалізується потреба в спілкуванні, незадоволення якої може викликати гострі психічні стани, наприклад, напруженість, тривожність, спустошеність, депресію, що супроводжуються вираженими вегетативними реакціями.

На переживання стану самотності впливають не стільки реальні відносини, скільки ідеальне уявлення про те, якими вони мають бути. Людина, яка має сильну виражену потребу в спілкуванні, буде відчувати себе самотньою у тому випадку, якщо її контакти обмежені однією-двома людьми, а вона би хотіла спілкуватися з багатьма; в той же самий час той, хто не відчуває такої потреби, може зовсім не відчувати своєї самотності навіть в умовах повної відсутності спілкування з іншими людьми. Самотність супроводжується деякими типовими симптомами. Зазвичай самотні відчувають себе психологічно ізольованими від інших людей, не здатними до нормального міжособистісного спілкування, до встановлення з оточуючими інтимних міжособистісних відносин типу дружби або любові.

Вражає перелік типових емоційних станів, які час від часу охоплюють хронічно самотню людину. Це – відчай, туга, нетерпіння, відчуття власної

непривабливості, безпорадність, панічний страх, пригніченість, внутрішня спустошеність, нудьга, потяг до зміни місць, відчуття власної недорозвиненості, втрата надій, ізоляція, жалість до себе, скутість, дратівливість, незахищеність, меланхолія, відчуженість.

Соціологи У. Бек та Дж. Янг виділили та описали три типи самотності: хронічна, ситуативна та тимчасова.

Хронічна самотність настає тоді, коли індивід протягом тривалого періоду життя не може встановити задовільні взаємини зі значущими для нього людьми. Ситуативна самотність зазвичай з'являється як результат певних стресових подій у житті людини, таких, наприклад, як смерть близької людини або розрив інтимних відносин, наприклад шлюбних. Після короткого часу дистресу ситуативно самотній індивід приймає свою втрату і частково або повністю долає почуття самотності, яке виникло. Тимчасова самотність виявляється в короткочасних нападах почуття самотності, які повністю зникають та не залишають після себе ніяких слідів.

Дж. Янг виділив та описав такі причини самотності:

1. Труднощі залишатися сам на сам із собою. Деяким людям важко переносити перебування наодинці з собою, що може бути обумовлено психологічними труднощами, такими як страх, високий рівень тривоги, неможливість бути самому собі цікавим тощо.

2. Страх оцінок і засудження, страх бути неприйнятним, знехтуваним. Якщо у людини низька самооцінка, не вистачає поваги до себе, переважають ірраціональні установки «Я – не цікавий», «Мене не люблять», сильна орієнтація на чужу думку та гостра чутливість до неї, то для такої людини буде важко «виходити на люди», відчувати себе природно в їх оточенні.

3. Невміння вибрати оточення. Часто такі люди досить швидко зближуються, не встигають пізнати людину по-справжньому, помиляються в людях, «наступають на одні й ті ж граблі», і, в результаті, починають відчувати самотність.

4. Недовіра до людей: «нікому не можна довіряти» – така установка сприяє появі почуття самотності. Людина, якій важко встановлювати довірливі стосунки, зазнає труднощів розкритися, прирікає себе на «життя в неволі», всередині себе. Звичайно, якщо людину зраджували, вона отримувала негативний досвід, то довіра може втрачатися.

5. Страх емоційної близькості. Труднощі розкритися, довіритися, відкритися назустріч іншій людині, показати свої справжні почуття заважають створити стосунки.

6. Труднощі психосексуальної сфери (неможливість розслабитися, комплекси, почуття сорому, тривоги, внутрішні заборони).

7. Навички спілкування. Людині не вистачає навичок, які сприяють конструктивному спілкуванню. Незграбність, безініціативність, невпевненість, або грубість, некоректність та інші риси можуть заважати організувати спілкування та стосунки.

8. Високі, нереалістичні очікування від людей. Є люди, схильні до перфекціонізму у стосунках з іншими людьми, мають високий рівень домагань. А так як ніхто не ідеальний, вони переживають почуття розчарування, коли ці «неідеальні» люди не виправдовують їх очікувань і, як наслідок, відчують себе самотніми.

9. Схильність до самоствердження через інших людей, використання інших в своїх цілях. Коли інші люди, лише об'єкти, які можуть принести вигоду (матеріальну, психологічну, соціальну тощо), допомогти досягти певних цілей, а власний успіх стоїть на чолі кута, то шанси створити близькі, теплі взаємини зовсім невеликі, звідси і ризик відчуття себе самотнім [2].

Таким чином, самотність – особлива форма самосприйняття, гостра форма самосвідомості. Самотність можна визначити як складний внутрішній і соціальний стан людини, що характеризується її відчуженням від процесів суспільного буття, суттєвим зниженням рівня соціальної активності, емоційною пригніченістю, зменшенням або втратою соціальних контактів, відсутністю духовної спорідненості з іншими суб'єктами діяльності, що виникає внаслідок

егоцентричного способу життя та відчуженості від соціуму. Усамітнення – це процес добровільного та тимчасового уникнення соціальних контактів з метою активної внутрішньопсихологічної діяльності, спрямованої на самопізнання та духовний розвиток.

Список використаних джерел

1. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен / О.В. Помазова. – Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Вип. 23. – 2013. – С. 206-214
 2. Гасанова П.Г. Психология одиночества : учебно-методическое пособие / П.Г. Гасанова, К.М. Омарова. – Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. – 76 с.
-

Лавренко Ольга Василівна,
кандидат наук, доцент,
лабораторія організаційної та соціальної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
провідний науковий співробітник

САМОТНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Проблема самотності протягом століть є досить актуальною. Її вивченням займалися вітчизняні та зарубіжні філософи, соціологи, богослови, письменники (Ж.-П. Сартр, С. К`еркегор, Е. Фромм, К. Роджерс, Д. Рісмен, С. Боумен, П.В. Лушин, О.Ю. Дмитренко, І.Ю. Наталушко, Ю.В. Никоненко, Ю.М. Швалб, О.В. Данчева, Н. Хамітов, Л. Українка, Ф. Достоєвський, М. Коцюбинський, Ф. Кафка, Т. Манн та інші). У майже кожній галузі психології як окремої науки можна віднайти концепції, теорії та дослідження, пов`язані з самотністю.

У зарубіжній психології виділяють 9 підходів до розуміння стану самотності: психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціональний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний, міждисциплінарний.

Реалії буття сучасної людини характеризуються динамічністю і стрімкістю соціальних, економічних, політичних перетворень, складністю психологічної адаптації до них. Здавалось би, людина, перебуваючи в умовах безперервних контактів, насичених інформаційних потоків, які потужно впливають на її психіку, повинна відчувати себе у вирі суспільного життя. Адже соціальний простір завдяки Інтернету стає з кожним роком і днем усе більш доступним, дозволяє задовольнити найрізноманітніші запити. Однак, при цьому проблема самотності стає все більш розповсюдженою, важливою соціальною та індивідуальною проблемою. Для кожної людини самотність сприймається, виходячи з особистого сприйняття і переживання даного феномена.

Сучасна людина, на думку Е. Фромма (Е. Фромм, 2006), яка звільнилася від кайданів доіндивідуалістичного суспільства, що одночасно і обмежувало її, і забезпечувало її безпеку та спокій, не змогла повністю реалізувати себе як

особистість. Свобода принесла їй незалежність і раціональність існування, але водночас ізолювала її, збудила в ній почуття безсилля і тривоги. На основі історичного аналізу умов існування людини та їх змін Е. Фромм в роботі «Втеча від свободи» зробив висновок про те, що невід'ємною рисою людського існування в наш час є самотійність, ізоляція та відчуження. Аналізуючи конфлікт між свободою і безпекою, мислитель стверджує, що сучасна людина почуття самотності і відчуження долає одним шляхом – відмовляється від свободи і придушує свою індивідуальність. Почуття самотності, яке розчленовує особистість на окремі фрагменти, за Фроммом, призводить до агресивності, насильства, тероризму, анархії.

Самотність – відчуття суб'єктивне. Людина може жити наодинці з собою і не відчувати себе самотньою, а може завжди перебувати в різних групах людей, бути в центрі уваги – і почуватися самотньою, не задовольняючи своєї потреби в емоційному спілкуванні, яке не можна замінити ніяким його іншим видом (Л. Ю. Левченко, 2002).

Фізіологічні потреби – це не єдина імперативна частина людської природи. Є ще одна суттєва потреба, яка складає саму сутність людського буття – це потреба зв'язку з оточуючим світом, потреба уникнути самотності. Адже почуття повної самотності призводить до психічного руйнування духовного світу людини так само, як і фізичний голод – до смерті.

Індивід може бути самотнім фізично, але якщо при цьому він буде пов'язаний з іншими людьми якимись ідеями, моральними цінностями, соціальними стандартами, то це дає йому відчуття спільності та «приналежності» до інших. Водночас, він може жити серед людей, але при цьому відчувати себе у повній ізоляції, морально самотнім. І така моральна самотність так само нестерпна, як і фізична. Нагальна потреба спастись від моральної ізоляції яскраво описана О. Бальзаком у роман «Втрачені ілюзії». З усіх видів самотності найстрашніша душевна самотність.

Однак самотність – це не тільки негативний стан, який своїми коріннями відходить у дитинство, як стверджують представники психоаналітичного підходу.

Розмова із собою наодинці відкриває для людини розуміння власної унікальності і своєрідності, усвідомлення свого особистого буття. Це час для роздумів, пошуків, впорядкування свого внутрішнього світу, нерідко – поштовх до творчості. На самоті народжуються наукові відкриття і мистецькі шедеври. У такому разі одним із шляхів подолання трагізму самотності стає наявність багатого внутрішнього світу. Людина повинна мати можливість співвіднести себе з якоюсь системою, яка б спрямовувала її життя, надавала йому сенс, інакше вона наповниться сумнівами, які врешті-решт паралізують її здатність діяти і жити. Водночас неможливість час від часу побути на самоті призводить до психологічної втоми, напруження, роздратування, зривів, конфліктів між людьми.

Отже, самотність як соціально-психологічний феномен, є серйозною соціально-психологічною проблемою сучасного суспільства. Це життєва ситуація переживання особистістю дефіциту спілкування, брак позитивних стосунків з оточуючими людьми. Водночас вона не завжди супроводжується реальною соціальною ізоляцією індивіда.

Сьогодні більшість дослідників виділяють дві основні тенденції стану самотності: 1) позитивна самотність – усамітнення – необхідний, бажаний, продуктивний, творчий стан, який формує повноцінну самодостатню особистість; деструктивна самотність – негативний, руйнівний стан, який дезадаптує людину, робить її нещасною, відчуженою.

Сучасна культура, модернізація усіх сфер життя, стрімкі соціальні зміни, економічно-технічний розвиток суспільства підсилюють психологічне забарвлення феномену самотності особистості.

Мар'яненко Ліана Василівна,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці

УСАМІТНЕННЯ ЯК ЗАСІБ НАЛАГОДЖЕННЯ СПІЛКУВАННЯ І ВЗАЄМОДІЇ ЛЮДИНИ З БОГОМ: РОЗГЛЯД ПРАВОСЛАВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І ПРАВОСЛАВНОГО БОГОСЛОВ'Я

До усамітнення і з'єднання людини з Богом призводить її добродійність, набуття нею добродійності, добродійного життя. Добродійність – це наслідування божественним удосконаленням, святістю, богоподібністю. В реальному спілкуванні з Богом, віддаляючись від розпусти, християнин не має межі вдосконаленню. У добродійності одна межа досконалості – не мати меж. [1, 23].

Святий Феодан Затворник визначає добродійність як стан або настрої душі, ревність і силу перебувати в порядку християнської моралі. Добродійності – наприклад – це смирення, терпіння, кротість, некорисливість, послух. Добродійності – не справи, а щось таке, що покладається в їх основу, вони – сокровенні, приховані у добрих справах, але вони не є самими справами. Добродійність – це постійно перебуваюче в серці любов до добрих справ. Головне, щоб не на вигляді, а серці не мати гніву на того, хто нас ображає. [2].

Добродійності є природними для людського істота, адже людина створена по образу Божому. Добродійності не викликають обтяжливих душевних відчуттів. Викривлення добродійності є результатом падкого стану людини і викривлення її загальної природи, в результаті чого розвиваються пристрасті, в основі яких покладається самолюбство замість любові до Бога. [3].

В моральному богослов'ї «під добродійністю розуміється прояв людської волі згідно з моральним законом, виходячи з любові до Бога і ближніх» Слово «добродійність» рівнозначне слову «моральність», а слово «гріх» - «аморальності». Оскільки добродійності християнина виходять із морального закону, людина у своєму житті налагоджує троякі стосунки: ті, що спрямовуються «вгору» - це стосунки з Богом; ті, що спрямовані назовні – це стосунки з

ближніми; ті, що спрямовуються з середини – це стосунки із собою (думки про себе, самоствалення, самопізнання. Часткові добродчинності – це зобов'язання стосовно своєї душі, піклування про неї, освіта душі, розвиток ума, волі і почуттів. Ум розвивається в пізнанні, воля слугує для створення характеру (самопобудова, самодисципліна, уважність щодо помислів, думок), почуття ж розвиваються на основі смаку прекрасного. Добродчинності християнина по відношенню до ближніх – обов'язки поваги, милосердя, справедливості, почитання і піклування про них. [4, 83].

Отож, усамітнення короткочасне є необхідним для молитви, але тривале усамітнення не всім корисне, в цьому випадку треба брати індивідуальне благословення духоносного старця. Для цього треба бути очищеним, добродчинним і звільненим від пристрастей.

Авва Лонгін повчав, що якщо не приведе людина себе в правильний настрій, перебуваючи між людьми, то не зможе набути його й живучи в усамітненні. Преподобний Нікон Оптинський зауважував, що при зарозумілості і інших душевних пристрастях не можна обирати усамітнене життя. Преподобний Анатолій Оптинський (Зерцалов) надавав таке порівняння: «Гуртожиток знищує пристрасті, а у норі і змії тихо сидить». Схиігумен Іоанн (Алексєєв) сповіщав про те, що життя в усамітненні пристрастей не лікує, а лише присипляє. Якщо уважно жити серед людей, то швидше можна прийти в самопізнання, оскільки тут багато зустрінеш випадків, що виявляють нашу порочність. Преподобний Макарій Оптинський писав: «Чи тим зцілюються наші пристрасті, аби ми були усамітнені і ніхто б нас не гнав? Навпаки, пристрасті від того лише примножуються і забирають у нас спокій. А при оберненні з іншими і коли перемагають нас пристрасті, ми пізнаємо свою неміч, каємося і з часом - отримуємо зцілення.

Перебування в усамітненні не збагачує твого духовного досвіду, оскільки на самоті ти перебуваєш без спокусу. Якщо передчасно залишаєш ти всі піклування, диявол готує тобі не спокій, а швидше – занепокоєння душі такої сили, що змушує тебе сказати: «краще б я не родився». (Преподобний Варсонофій Великий і Іоанн). Якщо хто помічає, що він легко перемагається самопіднесенням, дратівливістю,

лукавством і лицемірством, і він схоче побороти ці пристрасті з допомогою добродетелей кротості і незлобивості, то нехай вступить, немов би в країну спасіння, в гуртожиток братій і причому – самих сурових, якщо хоче зовсім позбавитися від цих пристрастей, щоб там, підлягаючи образам, приниженням, потрясінням від братій, - він зміг би очистити ризу душі своєї від скверни. (преподобний Іоанн Лествичник). На початку шляху спасіння людина має вибрати життя (якщо це залежить від неї) серед людей і підпадати усіляким спокусам від них, а через це пізнавати свої немочі і змиритися. Усамітнення ж присипляє пристрасті і гріхи, обманює людину, диявол відступає від неї, дає їй помисел, що вона перемогла у собі майже всі пристрасті, а потім, у зручний момент, ним же підстроєний, кидає в глибочінь падінь, з якої багато хто не в змозі вибратись. (Ігумен Нікон (Воробйов). [5, 470-771].-

Отже, усамітнення є необхідним для мирянина, щоб заспокоїтися, приборкати сильні, надмірні переживання, обдумати свої плани, вчинки, стосунки. Усамітнення необхідне для молитви, спілкування з Богом, досягнення рівноваги, відпочинку. Але тривале усамітнення для встановлення спілкування і взаємодії з Богом, коли вже відбувається відповідь на молитву, чудотворіння, Богоявлення – можливе тільки за умови очищення серця людини від пристрастей і набуття нею усіх добродетелей. Саме за такої умови людина починає відчувати Бога і, навіть, чути Його, і саме за такої умови людина починає прагнути усамітнення для молитви і бесіди з Богом, і злі сили не зашкоджують такій людині саме на самоті. Але на процес очищення серця людини потребується значний проміжок життєвого часу, іноді – навіть і все життя, тобто цей момент є індивідуальним. Тому усамітнення на тривалий час може бути небезпечним, оскільки людина – діалогічна істота і призначена для спілкування (з Богом, з іншими або із собою у внутрішньому діалозі).

Список використаних джерел

1. Зарин С.М. Аскетизм по православно-християнському учению. М., 1996.- С. 23.
2. Феофан Затворник, єпископ. Начертание християнского нравоучения. М., 2005.

3. Тихон (Софійчук) игумен. Внутренняя целостность и Богопознание //Труды Киевской Духовной Академии. 1999, №2.
 4. Олесницький М. Нравственное богословие. СПб., 1907. – С. 83.
 5. Душевний лікар. Святе отці – мирянам. Видання друге, переробане і доповнене. Українська Православна Церква. Полтавська єпархія. Спасо-Преображенський Мгарський монастир. 2005. – С. 470-771.
 6. Шеховцова Л.Ф., Зенько Ю.М. Елементи православної психології. – СПб., 2005. – С. 199-200.
-

Мельник Мирослава Олексіївна,
науковий співробітник
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
м. Київ

УСАМІТНЕННЯ І САМОТНІСТЬ ЯК ФАКТОРИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ НА ЕТАПІ ОТРОЦТВА ТА РАННЬОЇ ЮНОСТІ

У сучасній психологічній літературі можна виокремити щонайменше два підходи до розуміння феномену самотності в контексті його впливу на становлення та розвиток особистості.

З одного боку, самотність розглядається як гострий негативний емоційний стан людини, що супроводжується болісним відчуттям внутрішньої неузгодженості, втрати внутрішньої цілісності, розриву стосунків як із самим собою, так і з зовнішнім світом, що зумовлює порушення звичного способу життя, зниження соціальної активності і, як наслідок, має деструктивний вплив на особистість, гальмуючи процеси особистісного зростання.

З іншої точки зору, самотність розглядається як необхідний етап самопізнання та самовизначення, джерело сили, акцент робиться на сприятливих можливостях для збагачення внутрішнього світу та саморозвитку, які відкриваються перед людиною наодинці із самим собою.

Варто зазначити, що відчуття самотності не завжди супроводжується реальною соціальною ізоляцією, відсутністю кола спілкування. Воно може виникати і в умовах уявної соціальної депривації, коли наявні соціальні контакти сприймаються як незадовільні. Як зовнішня фізична відстороненість від інших людей не обов'язково зумовлює переживання відчуженості, а може стати лише своєрідним каталізатором, що сприяє його появі або підсилює основні симптоми, так і перебування у багатолюдному місці, широке коло спілкування не гарантують відсутності почуття самотності.

Більшість дослідників розрізняють також поняття самотності, як специфічне внутрішнє психічне переживання, та усамітнення, як сприятливий стан суб'єктивно прийнятної самотності, що є зовні обумовленою ситуацією, яка значною мірою пов'язана з фізичною, просторовою і тимчасовою локалізацією людини відносно до соціального оточення.

На думку багатьох психологів, зокрема, І.С. Кона, І.В. Дубровіної, С.В. Кривцової та ін., феномен самотності є специфічним віковим новоутворенням, що з'являється вперше в підлітковому віці як результат розвитку пізнавальної та емоційної сфери особистості і переходу її на новий рівень самосвідомості. Ключову роль у виникненні почуття самотності у підлітків та юнаків відіграють типові вікові кризи ідентичності та самооцінки, що виникають внаслідок актуалізації двох суперечливих, на перший погляд, потреб – потреби в уособленні та потреби в належності, тобто включеності в якусь групу або спільноту. Інтенсивний розвиток рефлексивних процесів, потреба усвідомлення своєї відмінності, несхожості на інших у поєднанні з переконанням, що інші не зможуть оцінити їх унікальність і стає підґрунтям для появи болісного відчуття відчуженості, розгубленості, покинутості. У свою чергу почуття самотності, як прояв специфічних вікових труднощів особистісного зростання, породжує невгамовну жагу спілкування з однолітками та сприяє формуванню підліткових та юнацьких угруповань, що вирізняються надзвичайно високим рівнем конформності.

И.С. Кон описував отроцтво та юність як найбільш колективний, товариський та воодночас найбільш психологічно самотній період життя, наголошуючи, що це нормальний стан, притаманний підлітковому віку. Напружені пошуки себе, відкриття власного внутрішнього світу, усвідомлення своєї унікальності, неповторності та несхожості на інших, невизначене, розпливчасте, дифузне юнацьке «Я» супроводжуються відчуттям самотності, невиразної тривоги та внутрішньої порожнечі, яку треба чимось заповнювати, що, у свою чергу, породжує потребу у спілкуванні разом із потребою в усамітненні одночасно.

Здатність до переживання самотності трактується як чинник формування та розвитку особистості в руслі екзистенціалізму, який в принципі заперечує колективізм як умову розвитку особистості. Тільки вміння перебувати в стані самотності, на думку послідовників цього підходу, рятує екзистенційну сутність людини від розчинення в соціумі, що надзвичайно важливо в юності, коли особливо гостро постає проблема відстоювання права на власне унікальне неповторне існування, на свою самість.

Схожої точки зору дотримується і представник гуманістичного підходу Абрахам Маслоу, який визначає потребу в самотності як нормальну, абсолютно необхідну людині, яка прагне до самопізнання, самовдосконалення та самоактуалізації. Такі люди, на переконання автора, потребують не тільки усамітнення, але й самотності, яка стає запорукою актуалізації особистісного потенціалу та набуває в цьому контексті позитивного, конструктивного характеру.

Список використаних джерел

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович – М., 1968. – С. 201-205.
2. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков / И.В. Дубровина. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста / И. С. Кон. – М., 1978, С. 19-46
4. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд./ Пер. с англ. / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – С. 190-211.
5. Психология одиночества / Гасанова П.Г., Омарова М.К. [текст]. –

6. Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. – 76 с.

Мельник Оксана Андріївна,
кандидат наук, старший науковий співробітник,
лабораторія загальної психології та історії психології
імені В. А. Роменця Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України,
старший науковий співробітник

АЛЬБЕРТ ЕЙНШТЕЙН І ЙОГО УСАМІТНЕННЯ ТА САМОТНІСТЬ

Творення, відкриття будь-чого великого і значимого не можливе без *усамітнення та самотності*. І про це свідчить бібліографія найвидатніших людей світу. Видатний вчений, люблячий свою справу по справжньому, цілком захоплений нею, дотримується лише шляхетних намірів, скромний і добродушний, чесний, совісний – саме так можна сказати про Альберта Ейнштейна, як одну з найвидатніших особистостей минулого століття. Проте його життя, не дивлячись ні на що, не було позбавлене періодів усамітнення і самотності .

Відповідаючи на питання журналіста у 1954 році, ким би він став, якщо б йому знову прийшлося пережити юність, Альберт Ейнштейн сказав, що він не був би ні вченим, ні вчителем, а обрав би більш незалежну професію водопровідника або дрібного торговця. Сказаний жарт отримав несподіваний резонанс – представник профспілки водопровідників прислав великому фізику квиток почесного члена союзу.

Але в кожному жарті є доля істини. Альберту Ейнштейну насправді випала досить складна доля, а її шляхи були сповнені перешкодами нерозуміння й відсутністю хоч аби якої підтримки.

Вчений, що працював, здавалось би у теоретичних галузях фізики, не лише модифікував основи наук про природу, але й викликав появу нових напрямів в

техніці. Наукові ідеї Альберта Ейнштейна відкрили перед людством абсолютно нові шляхи як до вищої теорії, так і в практичному житті. Кабінетний вчений опинився у центрі наукових і політичних подій першої половини ХХ століття.

Шляхетні наміри. Знаменитість, слава лягла на плечі вченого тяжким тягарем. Ще з часів середніх віків жоден природодослідник не зустрічав на своєму шляху такої стіни ворожості з боку тих, хто не володів “даром” розуміння. Змушений залишити Німеччину, він опинився наприкінці життя майже на самоті. Мало хто розумів його в роки створення великих теорій. Але ще меншого розуміння він зустрічав у своїй безперервній боротьбі проти війни, за верховенство людяності.

Англійський філософ і математик Бертран Артур Вільям Рассел писав: “Ейнштейн не лише найздібніша людина науки нашого покоління, але він ще й мудрий. А це зовсім не одне й те саме. Якщо б державні діячі прислухались до нього, хід подій не був би таким руйнівним, яким він виявився....”

В Німеччині у часи панування Гітлера теорія відносності була оголошена єврейською вигадкою, єдина мета якої – бентежити арійців. Мабуть, Гітлер і Гімmlер не могли її зрозуміти самі і зробили з цього висновок, що цього не зможе зробити жоден арієць.

У Сполучених Штатах, де Ейнштейн жив після вигнання з Німеччини, він отримав як вчений повну міру пошани, яку тільки заслужив. Однак, коли він дозволяв собі сказати будь-що про справи політичні, його слова сприймалися більшістю як дещо у вищій мірі неналежне...” [1].

Люблячий свою справу і захоплений своїм заняттям. До двадцятиліття Альберта Ейнштейна обидва його друга вирішили зробити йому сюрприз і купили йому на свої мізерні кошти небагато ікри. Нічого не сказавши, вони поставили ікру на стіл і сіли за вечерю. Але Альберт Ейнштейн захопився суперечкою щодо закону падіння Галілея і з’їв дорогоцінний делікатес, ніби це був звичайний шматок масла. Коли у нього запитали, чи знає він, що саме зараз коштував, він з байдужістю сказав, що не знає і запитав, що саме він з’їв. Дізнавшись, що це була ікра вчений здивовано відповів: “Ось як, виходить, що плебея не варто пригощати

делікатесами, адже він все одно їх не оцінить”. І він повернувся до розмови про Галілея [1].

Скромний, добродушний, чесний, совісний. Ставши професором Альберт Ейнштейн зберіг усю свою простоту. Після народження другого сина – Едуарда 28 липня 1910 року Ейнштейн, а ні трохи не соромлячись, пройшов по вулиці з закинутим на плечі мішком, у якому була вовна для колиски. Він був справжнім другом і вмів дружити, не забуваючи жодного, хто допоміг йому у непрості часи, і так само він завжди був готовий прийти на допомогу у будь-яких питаннях своїм друзям.

Не дивлячись на запеклі наукові битви де Альберт Ейнштейн відстоював свої ідеї, він був здатен на ніжну турботливість, як про це у своїх спогадах писав його друг математик Марсель Гроссман. У домі Гроссмана прислужувала літня жінка. У своїх спогадах Гроссман зазначає, що вечорами, коли приходив і дзвонив у двері Ейнштейн, цій літній жінці доводилось спускатися зі сходів, щоб відкрити йому двері. Тому Альберт Ейнштейн попросив по дружньому Марселя залишати двері відкритими, щоб не турбувати стареньку.

Іспанського дипломата, журналіста, історика і письменника Сальвадора де Мадарьяга при зустрічах з Альбертом Ейнштейном завжди вражало “ангельське світло”, котре випромінювали його очі. “Очі Ейнштейна володіли чистотою, що зустрічається дуже рідко. Очі дитини? Ні в жодному разі, тому що дитяча чистота виходить з визначеної пустоти, від відсутності досвіду. Чистота Ейнштейна сповнена знанням і досвідом. Причина її в досконалому поєднанні сили і простоти, і це вселяє здивування, симпатію і повагу. Посміхався Ейнштейн від усього серця, а не заради ввічливості або якоїсь мети. Це була посмішка розсіяної людини, і в той же час призначалась визначеній особі, дуже особиста і людяна” [там само].

Наприкінці 1952 року Альберту Ейнштейну запропонували посаду президента Ізраїлю. Вчений відхилив цю пропозицію, посилаючись на свій вік, на здоров'я, що похитнулось, на самотній спосіб життя і наукові плани. Щоб задовольнити вимоги дипломатичного етикету, ізраїльський посол в США просив

дозволу прислати до Принстона з офіційною пропозицією поста президента свого співробітника, у минулому лондонського адвоката. Альберт Ейнштейн з посмішкою передавав пізніше слова останнього про те, що він вперше програв справу, ніж отримав можливість викласти її.

Альберт Ейнштейн є видатним вченим з великим серцем, він був совістю людства у такий період часу, коли значна кількість досягнень цивілізації втрачали свою ціну. Він не терпів несправедливості, ненавидів будь-яку брехню, самовіддано боровся за краще майбутнє людства. Його геніальність збагатила знання назавжди і все, переконаний автор, що писав, творив Альберт Ейнштейн, не може бути забутим.

Список використаних джерел

1. Ein Haus für Albert Einstein: Erinnerungen, Briefe, Dokumente. Aufgezeichnet und hrsg. von Michael Grüning. Berlin: Verl. der National, 1990. 583 p.

Мойзріст Олена Михайлівна,

Інститут психології імені Г.С. Костюка

НАПН України, молодший науковий співробітник

ПРОЯВИ САМОТНОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

За даними О.Е. Сидорової (2013 р.), психологи виділяють кілька груп факторів, що сприяють виникненню самотності у підлітковому віці. Це особливості даного вікового періоду; брак досвіду і навичок спілкування; відсутність людей, які поділяють інтереси і захоплення підлітків; криза ідентичності та самооцінки; особистісні особливості (сором'язливість, занижена самооцінка, завищені вимоги до себе або інших, нереалістичні очікування та уявлення про кохання, дружбу і спілкування).

Психологи та соціологи виокремлюють наступні чинники виникнення переживання самотності в підлітковому віці:

- порушення зв'язку між поколіннями у сім'ї, що може бути обумовлено матеріальним неблагополуччя родини, збільшенням робочого часу батьків, їх алкоголізмом та кримінальною поведінкою;
- відсутність організованої системи дозвілля дітей та молоді або ж неможливість скористатися подібним сервісом через брак коштів;
- проблема дітей трудових мігрантів, які позбавлені повноцінного спілкування з батьками;
- інтернет-залежність;
- особливості сучасної освіти, що передбачає часто самотійну роботу молодій людині з інформацією, а час, відведений на спілкування з педагогами, все більше обмежується, інколи зводяться до мінімуму (дистанційна форма навчання) [2, с. 109; 93].

Вченими (психологами, соціологами, педагогічними працівниками) виокремлюються сутнісні особистісні характеристики самотнього підлітка: інтраверсія, емоційна нестійкість, мотив афіліації «страх неприйняття», низька самооцінка, сором'язливість, дезадаптація в соціумі, завищені вимоги до себе або до інших. Крім того, нереалістичні або неадекватні очікування та уявлення про любов, дружбу, спілкування, недостатній розвиток комунікативних навичок, соціальних якостей та адекватних форм самоствердження також зумовлюють виникнення почуття самотності [3; 4].

У дослідженні В.Г. Лашук розкрито найбільш значущі передумови і фактори виникнення почуття самотності в осіб підліткового віку. Зокрема, доведено, що відчуття розладу в інтимно-особистісному спілкуванні стає для підлітка тим психологічним чинником, який спричиняє переживання почуття самотності, а використання неадекватних способів його подолання призводить до виникнення стійких негативних особистісних станів та до викривлення суб'єктивної оцінки соціального оточення та життя в цілому [3, с. 12].

Переживання самотності часто призводить до демонстрації асоціальних форм поведінки, виникнення різного роду залежностей: алкогольної, наркотичної, ігрової, Інтернет-залежності, входження в різні асоціальні групи. У випадку з молоддю негативні переживання позначаються на їх процесі соціалізації та на формуванні особистості, стають однією з причин їх соціальної дезадаптації [1, с. 109].

За даними Н.В. Барінової, О.В. Погави встановлено, що самотність як сукупність емоцій, які виникли у відповідь на відчутий дефіцит кількості і якості соціальних зв'язків, визначається чотирма комплексами почуттів і переживань у особистості підліткового віку:

- 1) відчай (почуття відчаю, панічного жаху, немічності, покинутості);
- 2) нелюбов до себе (відчуття власної непривабливості, нерозумності, постійне відчуття небезпеки);
- 3) нестерпна нудьга (почуття невдалості, нетерпіння, нудьги, неможливість зосередитись);
- 4) депресія (почуття горя, пригніченості, спустошеності, жалю до себе і відчуженості) [1, с. 17].

На думку Н.В. Шитової, серед реактивних станів, до яких може привести підліткова самотність, можна виділити депресію, агресію, аутоагресію, фрустрацію, тривожність і психастенію. Іноді, занурюючись в самотність, людина усвідомлює обтяжливість небажаного стану, переживає почуття смутку, зневіри, покинутості, безвиході, нещастя, – всі ці симптоми характерні для депресії.

До негативного впливу самотності на особистість підлітка відносяться й наступні, відзначені О.В. Неумоевою-Колчеданцевою (2012 р.), положення:

1.Самотність вносить дисбаланс у відносини з групою однолітків і певні складнощі у ставленні до себе. У меншій мірі, але все-таки ускладнює відносини з батьками і з іншими значущими людьми.

2.Самотність здійснює знецінюючий вплив на самоставлення і ставлення до свого життя: життя оцінюється як емоційно порожнє і безглузде. Загальне суб'єктивне відчуття самотності позбавляє життя людини спрямованості та

часової перспективи, обезсмилює постановку життєвих цілей. Викликає сумніви в цінності власної особистості. Веде до вираженого самозвинувачення. У меншій мірі – ускладнює самоприйняття і знижує самовпевненість.

3.Самотність негативно впливає на самоприйняття особистості: знижує оцінку здатності контролювати події свого життя, обумовлює сприйняття себе як людини, нездатної викликати позитивні почуття в інших людей, актуалізує внутрішні конфлікти особистості.

4.Самотність негативно позначається на характерологічних особливостях особистості і проявляється в поведінці. Особливо істотний вплив самотність робить на формування таких поведінкових особливостей, як опозиційна поведінка і поступливість особистості. Вона є чинником схильності до підпорядкування, невпевненості, консерватизму та егоцентризму.

Таким чином, негативний вплив самотності на підлітків полягає в тому, що вона є детермінантою деформованого розвитку, утруднюючи входження особистості в широкий контекст соціальних відносин [5, с. 116].

У підлітків може проявлятися і суб'єктивно позитивний вид самотності - керована самотність, або самотність, яка являє собою варіант переживання психологічної відокремленості, власної індивідуальності, яка особистісно обумовлена оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації і відособлення. Цю динамічну рівновагу можна розглядати як один із проявів психологічної стійкості юної особистості щодо впливів соціуму.

Як будь-які сторони складного явища, негативний і позитивний аспекти самотності пов'язані між собою діалектично. Так, самотність надає знецінюючий вплив на самоствавлення підлітка і його ставлення до свого життя (негативний аспект самотності). З іншого боку, самотність є показником бажаності змін у розвитку власної особистості, тобто спонукає підлітка до самопізнання, творчості, самовдосконалення, спонукає до розвитку своєї особистості (позитивний аспект самотності).

Таким чином, самотність є амбівалентним психічним феноменом, що володіє як негативним, так і позитивним потенціалом для особистісного розвитку

в підлітковому віці. Основними характеристиками самотності є комплексність, амбівалентність і неоднозначність впливу на особистість підлітка.

Список використаних джерел

1. Барінова Н. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування / Н. В. Барінова, О. В. Пагава // Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна: Серія: «Психологія». – Харків, 2010. – № 902. – С. 13-18.
 2. Колісник Л. О. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві / Л. О. Колісник // Матеріали всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій «Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства». – Суми, 2012. – С. 108-111.
 3. Лашук В. Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі / В. Г. Лашук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К.: ГНОЗІС, 2009. – Т. XI, ч. 1. – С. 238-246.
 4. Мак-Дауэлл, Дж. Как помочь молодёжи: Всеобщее руководство по консультированию подростков для молодежных лидеров, пасторов и родителей / Дж. Мак-Дауэлл. – Львов: Нова Надія, 2004. – 539 с.
 5. Неумоева-Колчеданцева Е. В. Позитивный потенциал одиночества в юношеском возрасте / Е. В. Неумоева-Колчеданцева // Вестник Пермского университета. – 2012. – Вып. 2 (10). Серия: Философия. Психология. Социология. – С. 112-120.
-

Москаленко Валентина Володимирівна,
доктор наук, професор,
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України,
головний науковий співробітник
лабораторії загальної та історії психології

САМОТНІСТЬ ТА УСАМІТНЕНІСТЬ ЯК ВИЯВЛЕННЯ РІЗНИХ РІВНІВ ІЄРАРХІЧНОЇ СИСТЕМИ ПОТРЕБ ЛЮДИНИ

Існує численна література з аналізу психологічних станів людини, що пов'язані зі впливом на людину певної ситуації взаємодії з іншими людьми. Для характеристики цих станів застосовуються такі поняття як самотність, усамітнення, соціальна ізоляція, відчуження, аномія тощо (А.Камю, Е.Фромм, І.Ялом, Ж.-П.Сартр, Р. Вейс, І.Кон, А.Хараш, В.Табачковський, М.Булатов, О.Тимченко, Ю.Швалб, О.Донченко, Н.Губа та ін.). Аналіз цих станів здійснюється у різних наукових концепціях, в яких їх сутність та категоріальний апарат визначаються по-різному; по-різному оцінюється їх вплив (позитивний чи негативний) на розвиток особистості. Серед великої кількості проблем, які розглядаються в цьому напрямку, ми зосередили увагу на визначені поняття самотності та усамітнення, керуючись тим, що в літературі, особливо популярній, ці поняття найчастіше ототожнюються: усамітнення розглядається як самотність, але тільки з позитивним впливом на людину. Між тим, ці поняття відображають зовсім різні психологічні стани людини і виникають за різних обставин. Різниця між самотністю і усамітненням найбільш виявляється, якщо розглядати їх у зв'язку з потребами. В цьому аспекті вдається побачити, що поняття самотності та усамітнення є результатом різних потреб. Самотність виникає як результат нестачі базової потреби у спілкуванні. Усамітнення – це результат задоволення потреби у відособленні, яка виникає у ситуації надмірної комунікації. Самотність і усамітнення не тільки виникають в різних ситуаціях, але й по-різному впливають на людину: самотність – це завжди негативний психологічний стан людини, який виникає в результаті незадоволення базових, тобто біологічних потреб людини; в той час як усамітнення – це позитивний психологічний стан, який виникає як задоволення потреби в уособленні в ситуації психологічного навантаження і

виявляється як психологічна розрядка. Отже, усамітнення як і самотність є виявленням потреб людини, але різних за місцем у ієрархії піраміди А.Маслоу. Якщо самотність виникає як результат незадоволення потреб базового рівня, то усамітнення виникає на більш високому рівні ієрархії, як потреба зосередитись на реалізації персональної ідентичності в ситуації надмірності комунікативних зв'язків. В обох випадках усамітнення та самотність як психологічні стани потребують корекції, яка, звичайно, є різною і залежить від розуміння сутності самих станів. Отже, стає актуальним визначення понять та феноменів усамітнення та самотності.

Феномен самотності – це психологічний стан людини, який виникає в результаті незадоволення біологічної, базової потреби в іншій людині. Іноді самотність розглядається через феномен відчуження (В.С.Каган, Л.І.Старовойтова) Багато авторів у своїх дослідженнях самотності використовують термін «ізоляція» (А.У.Хараш, В.В. Ковальов, В.С.Маркін, Ю.М.Швалб, І.Ялом). Проте самотність не завжди супроводжується ізоляцією (самотність людини у натовпу). В геронтопсихології самотність визначено як властивість людей похилого віку, яка виникає в результаті якісної відмінності психіки цього вікового етапу (О.В.Краснова, А.Г.Лидере, І.М.Ушакова). Дійсно, самотність завжди супроводжує старість людини. В той же час міра самотності, яку відчуває людина, не залежить від кількості прожитих нею років. Незалежно від того, за яких умов людина відчуває себе самотньою, цей стан може супроводжуватись відчуттями нудьги, пригніченості, страху, тривоги, скорботи та гніву. Самотність – це завжди стресовий стан для людини, який може виникати у людини у будь-якому віці за різних обставин. Тому психотерапія повинна проводитись відповідно з тими обставинами. Соціальними психологами проведено безліч експериментів, які показують, що як тільки задовольняється потреба у взаємодії з іншою людиною, то самотність зменшується (експерименти з аффіліації, що здійснені у другій половині ХХ ст. Г.Мюрреєм, Д. Фоксом, Л.Фестингером).

Самотність – це сукупність емоцій, які виникли у відповідь на дефіцит кількості і якості соціальних зв'язків. Оскільки людина - це суспільна тварина, то її існування може розглядатись тільки в контексті соціального співжиття індивідуальних суб'єктів. Прагнення до співжиття є природною потребою людини, яка задовольняється лише через контакт з іншими людьми. Звідси випливає, що потреба людини в іншій людині є базовою потребою. Базовими вважаються потреби, задоволення яких забезпечує саме існування людини. Найчастіше базовими потребами називають вроджені потреби – на відміну від набутих в процесі життєдіяльності. Базові потреби людини – це потреби її існування.

В своїй концепції персоналізації А.В.Петровський обґрунтував наявність у індивіда особливої соціогенної потреби "бути особистістю", тобто потреби у персоналізації. Ця своєрідна потреба реалізується як прагнення суб'єкта продовжити себе в інших людях, поділитися з оточуючими своїм буттям і за рахунок цього виявитись перед цими людьми як особистість. З потреби персоналізації вибудовується основний "каталог" соціальних властивостей особистості (самосвідомість, світогляд, самооцінка, спрямованість на діяльність тощо). Людська життєдіяльність відбувається як взаємодія індивідів, в основі якої лежать первинні потреби у іншій людині. Е.Фромм називає потребу зв'язку індивідів з навколишнім світом нездоланною людською потребою, задоволення якої стає можливим лише через спілкування з іншими людьми. Особистість як діяльний суб'єкт завжди відчуває потребу в оцінці її діяльності з боку іншої людини, щоб співвіднести цю оцінку з самооцінкою. Б.Г. Ананьєв цю потребу характеризує як вияв особистістю потреби у соціальній стимуляції свого розвитку. Ця постійна потреба в іншій людині, значення "Іншого" є найважливішим в житті людини будь-якого віку. Людині важливо, щоб її помічали. В спілкуванні людина підтверджує значення свого "Я". Ще на початку ХХ ст. англійський філософ, психолог і педагог У. Джеймс казав, що для людини немає більш жорстокішого покарання, ніж бути в суспільстві і бути непомітним для інших людей. Інша людина через підтвердження або непідтвердження психологічного існування іншої

людини управляє її самооцінкою, емоційним самопочуттям і навіть психічним здоров'ям. Психологічне непідтвердження – це покарання, яке дуже важко перенести людині, це трагедія, яка не знає вікових меж. Відомий англійський психіатр Р.Д. Лейнч вбачав причину підліткової шизофренії в хронічному непідтвердженні матір'ю своєї дитини. Прохолодність і відстороненість дорослих може вплинути на несформування самооцінки, психологічну залежність, слабкість “его”. Діти ненавидять ті форми покарань, які пов'язані з психологічною ізоляцією. Не підтвердження та неvistачання спілкування є однією з найбільш явних і очевидних ознак самотності. Широке застосування у психологічній допомозі людям із самотністю знайшла “підтверджуюча психотерапія”.

Усамітнення як проблема психологічної науки виникла в умовах сучасного інформаційного суспільства з його динамікою та іншими процесами та подіями, що могутнім потоком хлинуть на особистість, перенапружуючи її нервову та психологічну системи. Неможливість час від часу побути людині на самоті веде до психологічної втоми, напруження, роздратування, зривів та конфліктів. Тому усамітнення є важливою потребою людської психіки. Хоча усамітнення розглядається як психологічний феномен, що знаходиться в одному ряду із самотністю, тим не менш за своїм змістом і значенням для життєдіяльності людини, вони протилежні: якщо самотність – це результат відчуття людиною втрати ідентичності з соціально-психологічним простором, в якому здійснюється її життєдіяльність, то усамітнення, навпаки – результат відчуття необхідності зосередитись на реалізації своєї персональної ідентичності шляхом відособлення від ситуації надмірних комунікативних зв'язків. Усамітнення на відміну від самотності пов'язано не з базовими, біологічними потребами особистості, з соціально створеними. Тому усамітнення як потреба відособлення не є такою, що завжди виникає у людини за будь-яких обставин. Увага до феномену усамітнення та його активне дослідження пов'язано з умовами сучасного суспільства, з ситуацією інформаційного перевантаження. В соціально-психологічній літературі проблему усамітнення інколи пов'язують з особливостями соціально-психологічного простору людини, з дистанцією як характеристикою

міжособистісних відносин. Ці дослідження виконуються у рамках просторової психології (дослідження Е.Холла), в рамках якої вивчаються хронотопи (А.А.Ухтомський, М.М.Бахтін) як специфічні просторово часові константи комунікативної ситуації, яка може сприяти/не сприяти реалізації потреби людини у відособленні.

Отже, диференційований підхід до таких споріднених понять як самотність та усамітнення дозволяє дати більш чітке їх трактування, що розширює науковий простір для подальшого їх дослідження.

Павлюк М. М.,
доктор наук, професор,
м. Київ

САМООЦІНКА ЯК ДЕТЕРМІНАНТА АВТОНОМНОЇ ПОВЕДІНКИ У СОЦІАЛЬНО ДЕЗАДАПТОВАНИХ ПІДЛІТКІВ

В наш час самооцінка та впевненість у собі є найбільш затребуваною тематикою клієнтів у психологічних тренінгах та індивідуальній психологічній практиці в усіх вікових групах. Проте, саме підлітковий вік є найбільш сензитивним у плані корекції самооцінки тому, що саме на цей період припадає активне формування самосвідомості підростаючої особистості. І якщо навіть на попередніх етапах онтогенезу були несприятливі фактори формування самооцінки особистості. У підлітковий період за умови сприятливого освітнього та психосоціального середовища цілком можливо змінити її у позитивний бік. Визнаючи однак, що самооцінка – це динамічне особистісне утворення, слід враховувати цю характеристику у конструюванні психологічних впливів.

Слід зазначити, що у цілому адекватність самооцінок з віком, очевидно, підвищується. Самооцінки дорослих по більшості показників більш реалістичні й об'єктивні, аніж підліткові чи юнацькі, а юнацькі більш об'єктивні, чим підліткові. Хоча і тут не все так однозначно. Буває і навпаки. На цьому позначається

життєвий досвід, розумовий розвиток і рівень домагань. Тенденція ця не є лінійною. Слід враховувати зміну із віком і самих критеріїв самооцінки. Оцінюючи свої математичні здібності, підліток наприклад, може рівнятися на усереднену шкільну оцінку чи порівнювати себе з однокласниками, більш слабкими чи більш сильними. Не знаючи еталона, що припускається, і ситуації, у якій формується самооцінка, неможливо судити про її адекватність чи помилковість. Крім того, різні якості мають для особистості неоднакове значення. Старшокласник може, наприклад, вважати себе естетично нерозвиненим, що анітрошки не погіршує його загального самопочуття, тому що він не надає цій якості великого значення. І навпаки: юнак вважає себе талановитим фізиком, а його самоповага однак вкрай низька, тому що ґрунтується не на інтелектуальних, а на комунікативних властивостях.

Підлітки вважають себе менш сміливими, менш товариськими і життєрадісними, але зате більш добрими і здатними зрозуміти іншу людину, аніж їхні ровесники. Дівчата приписують собі меншу товариськуність, але велику щирість, справедливість і вірність.

Уявлення індивіда про самого себе, як правило, здаються йому переконливими незалежно від того вони чи ґрунтуються на об'єктивному знанні чи на суб'єктивній думці. Предметом сприйняття підлітка можуть, зокрема, стати його тіло, його здібності, його соціальні відносини і безліч інших особистісних проявів. Описуючи самого себе підліток вдається зазвичай до допомоги прикметників: "надійний", "товариський", "сильний", "гарний" і т.д., які, по суті, є абстрактними характеристиками, які ніяк не пов'язані з конкретною подією, тим самим людина в словах намагається висловити основні характеристики свого звичного самосприйняття. Ці характеристики: атрибутивні, рольові, статусні, психологічні і т.п. можна перераховувати до безкінечності. Всі вони складають ієрархію за значущістю елементів самоопису, яка може змінюватися залежно від контексту, життєвого досвіду людини, або просто під впливом моменту. Такого роду самоописи - це спосіб охарактеризувати себе, неповторність кожної особистості через поєднання її окремих рис. Одвічне питання у психології про

об'єктивність самооцінки, про істинність. Тут потрібно враховувати, що будь-яка установка - не відображення об'єкта самого по собі, а *систематизація минулого досвіду взаємодії суб'єкта з об'єктом*. Тому знання людиною самої себе не може бути ні вичерпним, ні вільним від оцінкових характеристик та протиріч.

Тобто самооцінка являє собою сукупність уявлень людини про саму себе і може включати переконання, оцінки та тенденції поведінки, що є важливим компонентом самосвідомості особистості, та бере участь у процесах саморегуляції та самоорганізації особистості, оскільки визначає інтерпретацію досвіду і є джерелом очікувань особистості.

Для з'ясування рівня самооцінки було застосовано методикку дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі. Методика С.А. Будассі дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості, в її основі лежить спосіб ранжування.

Данна методика показала рівень самооцінки учнів. А саме у 48% самооцінка учнів знаходиться на адекватному нормальному рівні, 27% самооцінка низька адекватна та в 21% низька неадекватна. В 4% учнів оцінка завищена самооцінка (див. Рис. 1).

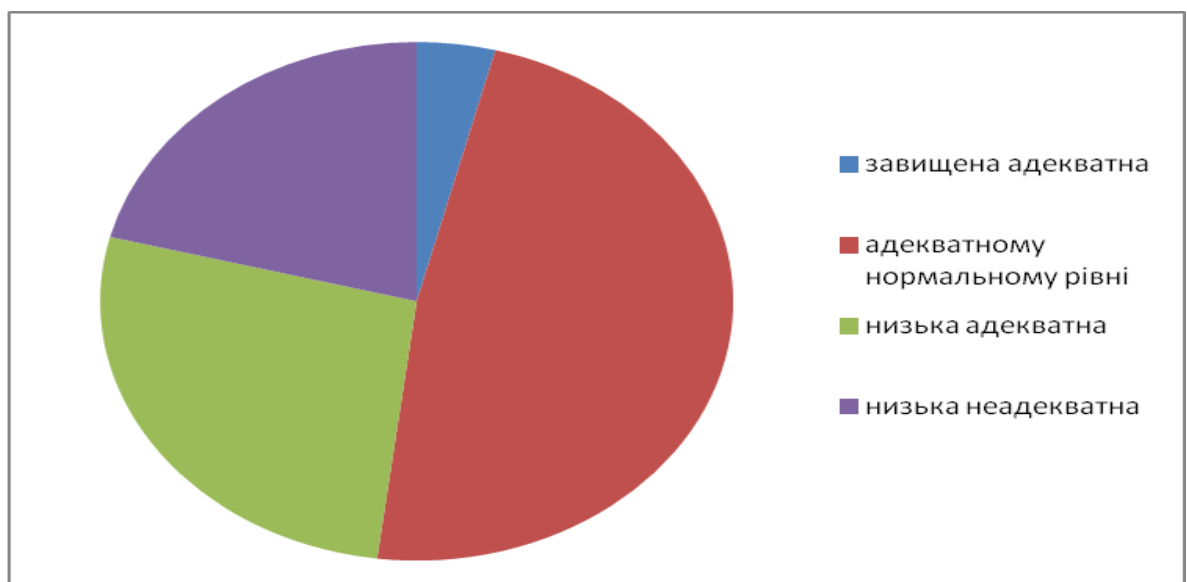


Рис. 1 Рівні самооцінки учнів

Учні із завищеною самооцінкою гіпертрофовано оцінюють свої чесноти, ставлять перед собою більш високі цілі, ніж ті, які вони можуть реально досягти,

у них високий рівень домагань, що не відповідає їх реальним можливостям. Здорові якості особистості: гідність, гордість, самолюбство - перероджуються в зарозумілість, марнославство, егоцентризм.

Неадекватна самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань обумовлюють надмірну самовпевненість. Розвиток зайвої самовпевненості може виступати наслідком відповідного стилю виховання в сім'ї та школі. Незаслужена похвала і заохочення сприяють формуванню у такої людини свідомості винятковості, спотвореного уявлення про власні можливості, необ'єктивної оцінки результатів своєї діяльності.

Самовпевнені учні менш схильні до самоаналізу. Разом із некритичністю мислення, недисциплінованістю, відсутністю необхідного самоконтролю це призводить до прийняття помилкових рішень і здійснення ризикових вчинків. Подальша втрата почуття необхідної обережності негативно позначається на безпеці, надійності і ефективності життєдіяльності особистості. Відсутність або недостатня потреба в самовдосконаленні ускладнює включення їх в процес самовиховання.

Учні з заниженою самооцінкою зазвичай ставлять перед собою більш високі цілі, аніж ті, яких можуть досягнути, перебільшуючи значення невдач.

При заниженій самооцінці особистість характеризується іншою крайністю, протилежною самовпевненістю, - надмірною невпевненістю у собі.

Невпевненість, часто об'єктивно необґрунтована, є стійкою якістю особистості і призводить до формування у людини таких рис, як смиренність, пасивність, «комплекс неповноцінності». Це відбивається і в зовнішності: голова втягнута у плечі, хода нерішуча, сумна. Оточення інколи сприймає таких людей як сердитих, зли, неконтактних і наслідком цього стає ізоляція від людей, самотність.

Саме учні із низькою самооцінкою потребують пильної уваги з боку психолога. Як засвідчує практика такі підлітки не схильні до самостійної автономної поведінки у різних сферах: навчанні, стосунках, що є наслідком їх дезадаптивної поведінки.

Поклад Ірина Миколаївна,
PhD, старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
провідний науковий співробітник
лабораторії загальної психології та історії психології
імені В.А. Роменця

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА КРЕАТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ РЕАЛІЙ

Сьогодні Україна, як і вся світова спільнота, переживає драматичні часи пов'язані з докорінною зміною уяви про суспільні цінності і досягнення людства. Дуже багато з того, що вважалося великою перемогою творчої думки людини, на практиці виявилось породженням складних проблем, які стали на даний час серйозною загрозою для реалій сучасного світу. У зв'язку з цим, дослідження процесу адаптації людини до нових вимог соціокультурного середовища, до ускладнених життєвих ситуацій суспільства, набуває великої актуальності.

В психології більш-менш утвердилось визначення, що особистість – це конкретна людина з її неповторним поєднанням морально-етичних, фізичних, фізіологічних, психічних якостей, переконань, властивостей. Особистістю людина не народжується, вона нею стає в процесі взаємодії з оточуючим соціумом (Г.О. Балл, Г.С. Костюк, О.Ф. Лазурський, В.А. Роменець та ін.). В широкому розумінні психологія особистості включає в себе психічне життя людини: процеси і стани, властивості та їх системи (С.Л. Рубінштейн, К.К. Платонов). Зміни зовнішнього середовища та зміни організму індивіда позначаються на психічних станах людини. У психічних станах відбувається взаємодія людини з життєвим середовищем. Вони є багатомірними та виступають і як система організації психічних процесів, і як суб'єктивне відношення до явища, що відбувається, і як механізм оцінки дійсності (В.К. Вілюнас, М.Д. Левітов). У зв'язку з цим є підстави стверджувати, що більше можливостей мобілізувати фізичні та духовні ресурси для подолання труднощів і несприятливих умов дійсності, може мати психічно здорова особистість.

Термін «психічне здоров'я» був введений Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Вважається, що порушення психічного здоров'я пов'язані як з соматичними захворюваннями або з дефектами фізичного розвитку, так і з різноманітними несприятливими факторами та стресами, що впливають на психіку та пов'язані з соціальними умовами. Як правило означені порушення мають тимчасовий характер, але через ті обставини які ми спостерігаємо сьогодні, у дітей, як і у дорослих, такі порушення можуть прийняти стійкий характер та згодом призвести до соціальної дезадаптації. До загрозливих проявів емоційних розладів можуть бути віднесені такі психічні стани людей, як: тривалі негативні настрої, тривожність, напруженість, страх, стрес, агресія тощо. Отже, психічне здоров'я людей, а особливо дітей, особистісне зростання яких в значній мірі залежить від умов в яких проходить їх життєдіяльність, є на даний момент головною проблемою, на яку слід звернути увагу.

З огляду на стан речей, в яких опинилося людство, хотілось би нагадати, що афективні (емоційні) розлади можуть бути однією із самих актуальних і найважливіших соціальних, психологічних і медичних проблем сучасних викликів суспільства. Наслідком означених проблем може стати велике емоційно-вольове напруження, яке призводить до порушення компенсаторних механізмів вищої нервової діяльності людини. Науковці зазначають, що численність та патогенність механізмів виникнення депресій визначає велику кількість їх форм, перебіг та відмінність у психологічних статусах (Е.К. Ізгард, 1999). Кожна із груп депресій має свої особливості, але у всіх них спостерігається більше спільних рис, ніж тих, які їх розділяють. Так Д. Хелл (1999) зазначав, що змішані форми трапляються набагато частіше, ніж крайні варіанти.

З цієї причини Всесвітня організація охорони здоров'я останнім часом зберігала лише чисто описовий поділ депресивних станів, поділяючи їх на: легкі, помірно виражені та важкі. Сьогодні треба вже визнати, що якщо за даними ВООЗ за останні 10-15 років, кількість осіб з депресивними розладами коливалась у межах від 10 до 20% із числа тих, хто звертався до лікарів загальної практики за допомогою (а загалом за їх дослідженнями депресіями страждало 4% населення),

то враховуючи реалії сучасного світу, кількість таких звернень може зрости вразі. Усвідомлюючи ці обставини, варто пам'ятати, що негативний емоційний стан, визваний проживанням у стресогенному середовищі, призводить до соціально значущих наслідків, оскільки, наприклад, суттєво знижує та погіршує продуктивність будь-якої діяльності, а отже і адаптаційні можливості особи, як похилого, так і молодого, працездатного віку.

Науковці визначають шість головних факторів позитивного психічного стану людини: самосприйняття, позитивні стосунки з іншими людьми, самоуправління, вміння орієнтуватися у навколишньому середовищі, наявність мети у житті та особистісний ріст. Отже, людину можна розглядати як замкнуту систему, в якій різні елементи і компоненти знаходяться у функціональному взаємозв'язку. Якщо порушений хоча б один компонент чи функціональний зв'язок, то порушеною виявляється вся система (Н.Пезешкіан, 1995).

Переважаючі психічні стани залежать від особливостей адаптації особистості до оточуючого соціокультурного середовища. Адаптивність розглядається науковцями як можливість до зміни своєї поведінки відповідно до потреб та очікувань оточення (Г.М. Андреева, 1996), як специфічна риса особистості на противагу психологічним захистам (А.А. Налджанян, 1988), як можливість до гнучкості та варіативності когнітивних стилів (Л.Е. Харламенкова, 1991) тощо.

Особливістю адаптації людини до діяльності є те, що на відміну від адаптації до умов зовнішнього середовища домінуючу роль тут відіграють не фізіологічні, а психологічні механізми пристосування, які залежать від характеру самої діяльності (Г.О. Балл, 1990). Характеристика конкретного процесу діяльності як адаптативного або продуктивного (творчого) значною мірою залежить від того, в якому аспекті, в якій системі зв'язків він розглядається. Так, наприклад, розв'язання будь-якої пізнавальної задачі є адаптативним процесом у тому розумінні, що приводить систему знань суб'єкта у відповідність з об'єктом та з вимогою задачі, інакше кажучи, пристосовує до них цю систему. Водночас

зазначений процес має продуктивний (творчий) характер хоча б у тому розумінні, що суб'єкт оволодіває новими для себе знаннями [1].

Важливою в контексті розуміння психологічної адаптації є проблема креативності особистості. У «Кратком психологическом словаре» (1985) термін «креативність» визначає як похідний від слова creatio – створіння, створення, здатність породжувати незвичайні ідеї, відхилення від традиційних схем мислення, швидко вирішувати проблемні ситуації. Вчені зазначають, що якщо творчість розуміється як процес, що має визначену специфіку і призводить до створення нового, то креативність розглядається як потенціал, внутрішній ресурс людини. Під креативністю вони розуміють здатність людини відмовитися від стереотипних способів мислення (Guilford J.P., 1967) або спроможність виявляти нові способи вирішення проблеми чи нові способи вираження (Наталі Роджерс, 1990). Сміт і Карлссон розглядають креативність з психологічного погляду, визначаючи її як спроможність приймати матеріал з підсвідомості в свідомість (Cromptley A.J., 1992). Ж. Піаже (1973) ідентифікує креативність з усіма актами інтелектуальної творчості. Зокрема, він пише, що одні люди володіють відносно великою креативністю, інші меншою, треті – ще меншою.

На думку В.В. Ткача (1999) до креативності належить не тільки творче мислення, а й оригінальність, уява, інтуїція, емоційність, почуття гумору та творче ставлення до проблеми ситуації. Крім того, вчені вважають, що концепція креативності і концепція здорової особистості є близькі одна одній. Так А.Маслоу (1997) зазначав, що проблема креативності – це проблема креативної особистості, а не продукту креативної діяльності, не креативної поведінки і т.д. Це особливий різновид людини, а не просто людини, яка осягла деяке нове вміння. Креативність передбачає досягнення певної єдності і згоди між людиною і світом.

Креативність є одним з найважливіших аспектів пізнання. Протягом всього процесу становлення особистості виникає все більша кількість проблемних ситуацій, для вирішення яких вони використовує свої когнітивні здібності. Узагальнюючи проблематику вивчення особистості С.Л. Рубінштейн (1973), наголошував на трьох основних питаннях: чого індивід хоче (потреби, цінності,

установки, інтереси); що індивід може (вміння, здібності, таланти); чим індивід є (темперамент, характер). У зв'язку з цим, можна визнати, що креативність як активний прояв когнітивних вмінь особистості, є саме тим, що може індивід. А те, що він «може» знаходиться в найтіснішому зв'язку з тим, що він «хоче». Потреби, інтереси, цінності є рушійною силою особистісного пошуку, виявлення здібностей і талентів. Отже, під креативністю можна розглядати творчу активність людини протягом всього життя, яка виявляється на стільки в створенні будь-яких творів, скільки в самому житті.

Підбиваючи підсумки здійсненого теоретичного аналізу можна сформулювати такі висновки: визначення адаптативності як здібності до встановлення гармонійних стосунків між потребами особистості та соціального середовища, відкриває нові дослідження процесу розвитку цих здібностей; креативна особистість, у випадку гострих психотравмуючих обставин, відшукає шлях виходу з психічної кризи, зможе попередити виникнення нервово-психічних і психосоматичних відхилень: її не злякає невідомість, бо така особистість в будь-якій ситуації буде здатна до творчої імпровізації.

Список використаних джерел

1. Поклад І.М. Активність процесу адаптації як передумова творчого розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2017. Т. VI: Психологія обдарованості. С. 137–144.
-

Радул Ірина Геннадіївна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
ЦДПУ ім. Володимира Винниченка

САМООРГАНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПСИХІЧНОЇ ЕПІДЕМІЇ

Ситуація пов'язана з пандемією COVID-19 для кожного із нас, дійсно нова. Такого досвіду довготривалої самоізоляції у кожного із нас ніколи не було. Більшість українців зараз відокремлені від звичайного спілкування, спостерігається порушення міжособистісної комунікації в багатьох сім'ях. Тому, сьогодні як ніколи ми повинні бути терпимі один до одного і перш за все, до самого себе. Все це залежить від вміння особистості гнучко й конструктивно орієнтуватися в мінливих соціальних умовах та ефективно й творчо взаємодіяти із соціальним оточенням; будувати перспективні життєві плани; критично мислити, що забезпечує автономію і незалежність оцінних позицій від оточення; від готовності прийняти виклик життя і вміння долати складні життєві ситуації; від усталеності моральних норм, ціннісних орієнтацій. Усе вищевикладене дозволяє стверджувати, що важливим компонентом ефективного функціонування особистості в ситуації сьогодення є – самоорганізація.

Найбільш значущими для наукового розуміння психологічних явищ, які зараз відбуваються у нашому суспільстві є праці В. Бехтерева. Саме його праці найточніше розкривають феномен психічної епідемії, механізми її виникнення та роль психічної епідемії під час кризисних ситуацій в суспільстві. В. Бехтерев психічну епідемію пов'язує із насильницьким навіюванням – уторгненням у свідомість або прищепленням до неї сторонньої ідеї, яке відбувається без участі волі й уваги сприймаючої особи і нерідко навіть без ясного з її сторони усвідомлення цього процесу. Зважаючи, на вищевикладене можемо з впевненістю констатувати феномен поширення психічної епідемії в українському суспільстві, тому що самою шкідливою є епідемія думки, саме вона шкодить людині, а вже потім безпосередньо сам вірус заражає людину.

Так, дійсно COVID-19 проник у кожний дім, однак з різною силою. І велику роль у цьому процесі відіграють засоби масової інформації, соціальні мережі ті ін.. Так, наприклад, засоби масової інформації, вміло коментують відомості, пропонуючи слухачам найрозумніший, на їхню думку, варіант пояснення подій. При цьому незручні для них моменти замовчуються. Таким чином слухачу наче насильно нав'язується «потрібна позиція», «потрібна думка», яка стає власною думкою того хто слухає. Дехто із засобів масової інформації піднімає свої рейтинги через розповсюдження фейкової інформації не розуміючи які наслідки вона матиме для психіки людини. Так, дуже яскраво забарвлену інформацію яку сприймає психологічно не підготовлена людина заражає її. Тому що інформація проникає в структуру психіки і емоційну пам'ять. В результаті чого з'являється глибинний страх. І мільйони людей хто читає фейкову інформацію отруюються вірусом-думки. Отже, відбувається ефект зараження. Інформаційне зараження воно дуже сильно діє на людину і наша психіка ловить все, що трапляється на її шляху, свідомо чи несвідомо. І, таким чином у людини формується деструктивний алгоритм дії, виникають важкі психічні стани.

У результаті інформація впливає на особистість через переконання та навіювання. Саме зараз більшість людей перебуває в ситуаційному трансі. Саме за таких умов інформація стає компонентом навіювання. Таким чином, описані нами феномени занурюють особистість в гіпнотичний стан.

Усвідомивши все це, ми зможемо зрозуміти, що в реаліях сьогодення відбувається маніпуляція суспільною свідомістю. І зараз кожен повинен прийняти для себе рішення, у який спосіб варто саморганізуватися. Шляхом загартування та збереженням власного психічного здоров'я чи засиллям страху, тривоги та стресу. Насправді, зараз ідеальна ситуація, самоізоляція дає можливість кожному навчитися організовувати і займатися власним життям, і перш за все визначитися із власною місією свого життя.

Руденко Алла Іванівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету

САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ПРОЯВУ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Сьогодні проблема самотності актуальна для фахівців різних наукових напрямів: філософів, соціологів, психологів, медиків, психіатрів та інших. Зокрема, самотність розглядалася в роботах таких авторів: філософів – Й.Гете, Ж.-Ж.Руссо, Г. Цімммермана, Н. Покровського, А. Тітаренко, Н. Хамітова та інших; зарубіжних вчених – Е. Фромма, Е.Еріксона, Д.Майерса та інших, а також вітчизняних – К. Абульханової, І. Бабанової, О. Данчевої, І. Кона, В. Сіляєвої, Н. Харламенкової, Ю. Швалба та багатьох інших. Незважаючи на глобальне поширення самотності, існує різноманіття думок з приводу визначення характерних особливостей цього феномена. Н. Харламенкова та І. Бабанова вважають, що самотність – переживання стану відчуженості людини від суспільства [5]. У психологічному словнику під редакцією А. Петровського та М. Ярошевської [2] самотність розглядається як один із психогенних факторів, що впливає на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей. Виходячи з цих визначень, можна зробити висновок, що самотність розглядається в двох аспектах: як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) та як характеристика її фізичних відносин із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей).

В історії філософсько-психологічної думки самотність трактується неоднозначно. Узагальнивши, можна виокремити два напрямки. З одного боку, самотність розуміється як руйнівна для особистості, з іншого – як необхідна умова, етап розвитку, самопізнання та самовизначення. Ця розбіжність свідчить про недостатню вивченість феномена самотності.

Варто зауважити, що останнім часом феномен самотності стає досить поширеним у осіб підліткового віку. Передумовами його виникнення є не лише

соціальні, а індивідуально-особистісні чинники, що загалом становить загрозу психічному здоров'ю особистості та суспільства в цілому.

У виникненні самотності в підлітковому віці грають роль типові для цього періоду вікові кризи: криза ідентичності і самооцінки. Перший проявляється в тому, що підлітку складно зрівноважити два протилежних на перший погляд фактора формування ідентичності – ідентифікацію (ототожнення) і відокремлення. У разі якщо ідентифікація переважає над відокремленням, відбувається втрата свого «я», що супроводжується переживанням власної нікчемності і втратою самоповаги, (а якщо відбувається ототожнення з негативними героями, то і поваги оточуючих). Якщо ж переважає механізм відокремлення, то відбувається надмірне відділення від оточуючих, відмова від побудови близьких стосунків і спілкування.

Криза самооцінки, що виявляється в її нестійкості, підвищеної критичності підлітків по відношенню до себе і частому переживанні невдоволення собою, лежить в основі того, що підлітки приписують собі різні недоліки і негативні якості, а також проєктують на інших подібне негативне ставлення до себе. Через це підвищується рівень агресивності і тривожності, зростає чутливість до критики і невдач, особливо в сфері спілкування. Самооцінка свого місця в соціумі грає якщо не вирішальну, то одну з головних ролей у формуванні особистості, визначаючи в значній мірі соціальну адаптацію й дезадаптацію особистості, будучи регулятором поведінки й діяльності. Якщо самооцінка підлітка не знаходить опори в соціумі й потреба в самоповазі залишається нереалізованою, то розвивається різке відчуття особистісного дискомфорту.

Характер самооцінки підлітків визначає формування тих чи інших якостей особистості. Адекватний її рівень сприяє формуванню у підлітка впевненості у собі, самокритичності, наполегливості. Підлітки з низькою самооцінкою схильні до депресивних тенденцій. Але, якщо в них завищена самооцінка, то проявляється достатня обмеженість у видах діяльності, надмірна самовпевненість, некритичність. Варто зазначити, що однією із основних проблемних наслідків

переживання самотності у підлітків є схильність до асоціальної поведінки та маргіналізація.

Для визначення співвідношення самооцінки підлітків та переживання самотності, ми визначили рівень самооцінки підлітків. Для визначення самооцінки ми використали методику «Шкала самооцінки» (для підліткового та юнацького віку). При опрацюванні результатів ми звертали на гендерний аспект цього дослідження. Серед хлопців низький рівень самооцінки склав 41%, але більшість хлопців 52% показали результати середнього рівня самооцінки. І лише у 7% хлопців зареєстровано високий рівень самооцінки. Серед дівчат найвищим показником 64% відображено низький рівень самооцінки, а показники високого та середнього рівня мають відповідно 15% і 21%. З метою аналізу впливу переживання самотності на самооцінку, ми провели статистичний аналіз результатів методики «Шкала самооцінки». Згідно з отриманими результатами всі учні, що переживають почуття самотності, мають низький рівень самооцінки. Для підтвердження гіпотези про існування зв'язку між рівнем самооцінки та почуттям самотності ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона між двома змінними. Кореляційний аналіз показників самооцінки та самотності показав результат: $R=0.72$ ($p \geq 0.01$). Отриманий показник свідчить про високий прямий зв'язок відповідних явищ. А це в свою чергу доводить, що зі збільшенням однієї величини зростає і інша величина.

Підсумовуючи вище сказане, можна узагальнити, що своєчасне виявлення феномену самотності та відчуження, а також встановлення їх причин створює можливість допомогти особистості ефективно справитись з цією проблемою.

Список використаних джерел

1. Осипова, О. В. Одиночество в психологии развития человека / О. В. Осипова. — Текст : непосредственный, электронный // Молодой ученый. — 2018. — № 42 (228). — С. 167-170.
2. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Политиздат, 1990

3. Психология одиночества / Гасанова П.Г., Омарова М.К. [текст]. – Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. – 76 с.
 4. Смирнова И.Г. Проблема одиночества в зарубежных и отечественных исследования // Вестник УГПУ. 2014, № 12. С. 203
 5. Харламенкова Н.Е., Бабанова И.В. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека. / Н.Е.Харламенкова, И.В. Бабанова // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – №2. – С 21-28.
-

Соловей Яніна Григорівна,
кандидат наук,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
лабораторія психології обдарованості,
старший науковий співробітник

ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ МУЗИЧНО ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Одним із важливих принципів музичного саморозвитку є регулярне спілкування з різними сферами музики і перш за все з академічними її жанрами – симфоніями, операми, квартетами, сонатами і т. ін.. Постійне звернення до конкретних жанрів і окремих творів розвиває смак, здатність критично оцінювати твори мистецтва. Відомо, що враження від мистецтва може появлятися лише у випадку глибоко розвинених естетичних потреб та інтересів. Під музичною обдарованістю розуміють якісно своєрідне поєднання здібностей, від яких залежить можливість успішного заняття музичною діяльністю. Це - здібність “омузичненого” сприйняття й бачення світу, коли всі враження від навколишньої дійсності в людині, що володіє цією властивістю, мають тенденцію до переживання у формі музичних образів. Подібне сприйняття життя завжди пов’язане з наявністю в людини специфічних здібностей. Крім того, музична обдарованість, на думку Б.М. Теплова, будучи складною структурою, залежить не

тільки від поєднання загальних і спеціальних здібностей, але й від якісної своєрідності цього комплексу.

Так, в своєму дослідженні К.І. Курбатова виявила комплекс особистісних якостей музично-обдарованих підлітків, що відрізняли їх від підлітків із середніми здібностями. До них належать: більш високий рівень інтелекту, певні характеристики емоційної сфери та рухово-координаційні характеристики. Про інтелектуальні здібності підлітків свідчить те, що обдаровані підлітки здатні добре структурувати матеріал і логічно мислити. Їм притаманна рухово-координаційна дивергентність взаємодії обох півкуль, відсутність чіткого домінування однієї з рук. Вони характеризуються також більш високою емоційною сенситивністю. Крім того, здібних до музики підлітків характеризує й прагнення до самоствердження.

Американський психолог А.Е. Кемп провів одне з наймасштабніших досліджень, спрямованих на визначення особистісних риси музиканта. Його дані свідчать про те, що, молоді музиканти, як група, значуще відрізняються від не музикантів за рівнем інтроверсії, який зберігається з дитинства до зрілості. Найбільш поширеним аспектом прояву інтроверсії молодих музикантів – є рівень автономності з елементами відчуженості у найбільш талановитих музикантів.

На підставі цих даних А.Е. Кемп наголошує на тому, що музиканти є вираженими інтровертами і, разом з цим, відрізняються “хоробрістю”, яка породжується не тільки з значними внутрішніми ресурсами, але також із високим рівнем їх незалежності. Дослідник вказує також на сумлінність та саморегуляцію, що помітні вже з раннього віку і зберігаються до зрілості. Встановлено також, що професійні музиканти, окрім зазначених вище рис, характеризуються домінантністю і хоробрістю.

Також порівняння музикантів-професіоналів та музикантів-аматорів більш молодого віку можна знайти в одному з найновітніших емпіричних досліджень А. Гюзвела та В. Руха. У професійних музикантів у порівнянні із не музикантами та музикантами-аматорами виявлені значущо вищі рівні саморегуляції, здібності цінувати красу та досконалість. Музиканти-аматори характеризувались більш

високими рівнями розсудливості, лідерства, готовності до взаємодії з оточуючими та чесності.

Данні показали, що у музикантів-професіоналів встановлені більш високі значення за фактором “Нейротизм”, які відчують ускладнення у контролі своїх емоцій. У поведінці це може виявлятися як відсутність відчуття відповідальності, ухилення від реальності. Особи з високим рівнем нейротизму з тривогою чекають неприємностей, у разі невдачі легко впадають у відчай і депресію, особливо у ситуаціях, в яких існує психологічна напруга.

Також, дослідники встановили, що музиканти-професіонали у порівнянні із музикантами-аматорами – більш незалежні, здатні протистояти соціальному тиску у своїх думках та діях і регулювати свою поведінку. Вони мають почуття безперервності саморозвитку, самовдосконалення, осмисленості життя та почуття реалізації свого потенціалу.

И.Ф. Аршава, Е.Л. Носенко, В.Ю. Кутепова-Бредун доводять, що професіонали відрізняються від аматорів за рівнем емоційної сенситивності, про що свідчать статистично значущі розбіжності між групами професіоналів та аматорів за показниками: нейротизму як диспозиційної риси особистості і схильності до переживання тривоги, яка, проте, залишається у границях психічної норми. Характерною ознакою особистості професіонала є також, за отриманими даними, їх схильність до переживання астеничних станів. Їм притаманна автономність, схильність до ризику, що свідчить про певну ізолюваність від соціального оточення. Дослідження підтвердило притаманність професіоналам більш високого емпіричного рівня креативності.

Отже, дослідники виявляють більш емоційну вразливість музикантів-професіоналів у порівнянні з аматорами і більш високий рівень їх музичної обдарованості, що надає підстави припустити, що музична діяльність виконує для професіоналів не лише роль засобу самореалізації, але й психотерапевтичну функцію. Це підтверджує усвідомлений вибір музично-обдарованими індивідами професійної діяльності у сфері музичної творчості не тільки як засобу самореалізації.

САМОТНІСТЬ ЯК РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІЗОЛЯЦІЇ

Сучасна реальність з незвичними для більшості умовами соціальної ізоляції та карантину значно переформатувала типовий уклад життя особистості, звузила коло стосунків, обмежила міжлюдську взаємодію, змінила традиційний формат спілкування. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження проблеми самотності та її вплив на внутрішній світ й повсякденне життя особистості.

Самотність виступає важливим об'єктом досліджень у психології. Переважна їх більшість виконана у зарубіжній науці й найбільш розроблена за такими напрямками: психоаналітичний (З. Фрейд, Х. Салліван, Е. Фромм та ін.) інтеракціоністський (Р. Вейс та ін.); екзистенційний (Р. Мей, Д. Б'юдженталь, В. Франкл та ін.) когнітивний (Л. Е. Пепло, Д. Перлман, В. Серма та ін.), феноменологічний (К. Роджерс, Дж. Уайтхорн та ін.) і т. п.

У вітчизняній психологічній науці радянської доби подібні дослідження практично не виконувались, оскільки орієнтир на колективізм заперечував існування проблеми самотності як такої. Активізувалися наукові розробки в кінці ХХ століття й узагальнені в роботах Л. П. Гримака, О. В. Данчевої, Є. М. Заворотних, І. М. Слободчикова, А. У. Хараша, Ю. М. Швалба та ін. Сучасні вітчизняні дослідження представлені у наукових працях В. Б. Бедан, А. С. Бугайцової, Олейник Н.О., О. В. Помазової, О. П. Саннікової, В. І. Сіляєвої та ін.

У науковій літературі самотність визначається як емоційний стан, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та зі страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції [2; 3; 4].

Аналіз досліджень з проблеми самотності засвідчує, що її вивчення пов'язане з різним тлумаченням поняття – розглядається як негативний, так і позитивний аспект самотності.

У багатьох дослідженнях самотність розглядається як особистісна проблема (В. Б. Бедан, О. В. Данчева, Є. М. Заворотних, В. І. Сіляєва, І. М. Слободчиков, М. Н. Токарева, Є. В. Філіндаш, Ю. М. Швалб та ін.). Розуміння самотності у таких роботах полягає у тому, що вона може виступати механізмом психологічного захисту та порушувати внутрішню цілісність особистості. Дослідниками наголошується (С. В. Бахардін, Г. Р. Шагівалеева та ін.), що негативні прояви самотності можуть набувати позитивного характеру, але за певних умов (усвідомлення самотності, активна позиція по відношенню до нього, вмотивованість самотності).

У низці наукових робіт самотність розглядається як ресурс розвитку особистості (Бугайцова А. С., Д. Б'юдженталь, А. Маслоу, Р. Мей, О. В. Неумоева, та ін.). Самотність у таких дослідженнях співвідноситься з поняттям "усамітнення". Усамітнення завжди обмежене у часі та є добровільним. Позитивний потенціал усамітнення реалізується у наступних його функціях: функція самопізнання, функція становлення саморегуляції, функція стабілізації психофізичного стану, функція самовдосконалення тощо (І. В. Полякова, Т. С. Батракова, М. Ю. Копитіна) [3].

Ще один аспект, який розглядається в контексті дослідження самотності та характеризує сучасні обставини буття людей — ізоляція. Ізоляція розглядається не як психічний стан, а як ситуація. Як справедливо зауважує Помазова О. В., поняття ізоляція та самотність не є ідентичними (можна бути самотнім та не ізольованим від суспільства, а можна бути ізольованим і не переживати самотність) [4]. У той же час, ізоляція впливає на внутрішній світ особистості, може викликати тривогу, депресію та інші негативні переживання (І. В. Полякова, Т. С. Батракова, М. Ю. Копитіна). Але якщо особистість в умовах ізоляції приймає свою самотність (у ситуації, що виникла, людина намагається отримати максимальну користь), то її самотність перетворюється на ресурс, спрямований на особистісний розвиток.

А. С. Бугайцова вивчала зв'язок самодостатності та самотності. Якщо самодостатня людина за певних обставин перебуває на самоті та усвідомлює

самотність як необхідність, то вона здатна відчувати творчі підйоми, інсайт, натхнення. Перебування в добровільній тимчасовій ізоляції позитивно впливає на людину, яка не має комплексів та цілком задоволена власним станом [1].

Таким чином, самотність є амбівалентним явищем, що має як негативний, так і позитивний вплив на розвиток особистості. Визначальною у ситуації ізоляції є позиція особистості, а саме — прийняття самотності як усамітнення.

Потрапляючи в ситуацію ізоляції, особистість цілеспрямовано має відшукати позитивні сторони в обставинах, що склалися. О. В. Неумоева виділяє внутрішні умови актуалізації позитивного потенціалу самотності: усвідомлення самотності, формування позитивного ставлення та активної позиції по відношенню до самотності, розуміння позитивної ролі самотності у розвитку особистості і знаходженню внутрішніх мотивів тощо [2]. Лише в такому випадку негативні прояви самотності можуть набути позитивного характеру, а самотність як проблема перетворюється на самотність як ресурс розвитку людини.

Узагальнюючи вищесказане, варто зазначити, що самотність у наукових дослідженнях розглядається з двох позицій: самотність як проблема і самотність як ресурс (усамітнення). Конструктивне значення усамітнення на розвиток особистості полягає в активізації самопізнання, рефлексії, та творчості.

Проблеми самотності особистості в умовах вимушеної ізоляції формують нові завдання психологічної практики. Нагальними є розробка ефективних засобів профілактики та корекції проблем самотності, особливо в умовах тривалої соціальної ізоляції особистості.

Список використаних джерел

1. Бугайцова А. С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vnadpn_2016_1_3

2. Неумоева Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд психол. наук. Самара, 2005. 26 с.
 3. Полякова И. П., Батракова Т. С., Копытина М. Ю. Влияние одиночества на внутренний мир личности и ее повседневную жизнь. *Вестник Вятского государственного университета*. Том 4. №4. С. 35-40.
 4. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. Вип. 23. С. 206–214.
-

Терещенко Людмила Анатоліївна,
кандидат наук, старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
старший науковий співробітник
лабораторії психології навчання імені І.О.Синиці

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Переживання самотності відбувається впродовж усього життя людини та виступає суттєвою характеристикою особистості, котра має власний зміст, структуру, закономірності розвитку.

В психологічній літературі *переживання самотності* в цілому розглядається як внутрішнє переживання, суб'єктивний стан свідомості, що має прояв як інтимність, потайливість [2, с. 14].

Структурними компонентами переживання самотності є:

- первинна реакція самотності (дискомфортне відчуття як результат гострого незадоволення однієї із значущих потреб);
- актуалізоване переживання – стан самотності (тимчасовий процес, специфічний за змістом та психофізіологічним проявом, результатом якого є низка наслідкових реакцій, станів, процесів) [2].

Окрім цього, варто окреслити найважливіші стадії переживання самотності:

- латентна (досвідома);
- етап первинної вербалізації (часткового усвідомлення);
- повної вербалізації;
- передкризова;
- кризова;
- позакризова [2, с. 14].

Переживання самотності може реалізуватися як: ситуативне, дискретне, безперервне (хронічне).

Також розрізняють інтенсивність переживання самотності, а саме: мінімальна інтенсивність, середня (достатня), висока й надвисока (порогова) [2, с. 14-15].

Переживання почуття самотності викликає низку стійких психофізіологічних реакцій – зокрема, відчуття втоми, розлади сну, млявість. А стан самотності може бути значною перешкодою для повноцінного функціонування особистості на всіх її життєвих етапах [3].

Однак, оскільки переживання самотності виявляється необхідним для того, щоб людина могла ідентифікувати себе та власний суб'єктивний світ з більш широким – глобальним, можна говорити і про позитивний смисл даного явища.

Узагальнюючи висловлене, відзначимо, що переживання самотності як глобальний соціально-психологічний феномен може бути виражений у вигляді духовно-психічної властивості особистості, а також як духовно-психічний процес чи стан її внутрішнього світу, ставлення індивіда до спільноти та суспільства до нього і може проявлятися через соціальну пасивність, депресію, почуття власної непотрібності [2, с. 15]

Дослідниця О.В. Неумоева-Колчеданцева [5] пропонує розглядати самотність підлітків як в позитивному, так і в негативному аспектах через обумовленість внутрішніми та зовнішніми факторами (табл.1.1.):

Змістовний опис типів самотності

Суб'єктивна самотність	Обумовлена зовнішніми факторами (екстернальна)	Обумовлена особистісним вибором (інтернальна)
Негативна (самотність як проблема особистісного розвитку)	Усвідомлена чи неусвідомлена самотність, що перешкоджає особистісному розвитку. Пасивне ставлення до ситуації або деструктивна активність захисного характеру. Відсутність усвідомлених позитивних мотивів вибору самотності	Усвідомлена чи неусвідомлена самотність, що перешкоджає особистісному розвитку, в основі якої негативні мотиви (Не мотиви рішення, копінгу, а мотиви догляду, захисту). Пасивність або деструктивна активність
Позитивна (самотність як ресурс особистісного розвитку)	Усвідомлена самотність. Активне ставлення до ситуації. Дефіцит досвіду копінгу з труднощами і недолік внутрішніх ресурсів. Відсутність усвідомлюваних мотивів вибору самотності	Усвідомлена самотність. Активне ставлення до ситуації. Наявність досвіду допінг-поведінки з труднощами і достатність внутрішніх ресурсів. В основі самотності – позитивні мотиви і цілі

Відповідно до вказаного варто зазначити, що загальна стратегія психолого-педагогічної допомоги старшокласнику в актуалізації позитивного потенціалу самотності полягає в організації руху особистості від інтернального негативного до інтернального позитивного аспекту самотності [5, с. 117].

Стан самотності переживається людиною по-різному упродовж усього життя. На думку вітчизняних і зарубіжних дослідників (Х.С. Салліван; Л.М. Галігузова; І.С. Кон; С.В. Кривцова та інші.), уперше самотність, як психічний стан усвідомлюється найгостріше в підлітковому віці. Як відмічають автори, це пов'язано з актуалізацією соціальних потреб, що розширюються, властивих підлітковому віку. Серед них виділяють: потреби у встановленні значущих міжособистісних стосунків, потреби в розширенні дружніх зв'язків, а також і потреба в аффіліації (аффіліація (від англ. affiliation — з'єднання, зв'язок) — прагнення бути в товаристві інших людей, потреба людини в створенні теплих, емоційно значимих стосунків з іншими людьми. Прагнення до зближення з

людьми, дружба, любов, спілкування — все це підпадає під поняття афіліація) (І.С. Кон, С.Г. Корчагіна, Д.А. Леонтьєв та ін.)

В підлітковому віці переживання самотності, пов'язане з активністю людини в протиборстві з іншими людьми, відстоюванні права на власне унікальне і неповторне існування, на свою «самість». Так, як головні мотиваційні лінії цього вікового періоду, пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення – це самопізнання, самовираження, самоствердження.

Шлях самопізнання у розвитку особистості в підлітковому віці – складний і неоднорідний. За свідченням М.В. Єрмолаєвої, відомі два способи самопізнання у підлітків. Один полягає в тому, щоб узгоджувати рівень своїх домагань з досягнутим результатом. Однак обмеженість життєвого досвіду ускладнює таку перевірку і приводить часом до небезпечного бажання випробувати себе у невиправданому ризику. Другий шлях самопізнання – соціальне порівняння, зіставлення думок про себе оточуючих [1, с. 261].

Винятково важливою інстанцією самосвідомості, що переважно формується у підлітковому віці, є самоповага – узагальнена самооцінка, ступінь прийняття або неприйняття себе як особистості. Рівень самоповаги, властивий особистості, є відносно стійким, проте у підлітка, у зв'язку з ламанням колишньої системи цінностей і новим усвідомленням своїх особистих якостей, уявлення про власну особистість піддається перегляду. Підлітки нерідко схильні висувати завищені, нереалістичні домагання, переоцінювати свої здібності, положення, займане ними в колективі, і т. д. Ця необґрунтована самовпевненість часто дратує оточуючих, викликає численні конфлікти і розчарування, що загалом сприяють формуванню адекватного самоствавлення та усвідомлення своїх переваг і можливостей. Тільки шляхом численних спроб і помилок молода людина осягає міру своїх реальних можливостей [1].

Однак, якою б неприємною не була підліткова самовпевненість, психологічно набагато небезпечнішою є знижена самоповага. Вона робить уявлення людини про саму себе суперечливим і нестійким. Підлітки із зниженою самоповагою часто відчують труднощі в спілкуванні і прагнуть закритися від

оточуючих, одягти маску. Необхідність грати роль посилює внутрішню напруженість. Такі люди особливо болісно реагують на критику, сміх, осуд, на те, що думають про них оточуючі. Чим нижча самоповага молодого людини, тим більшою є ймовірність, що вона страждає від самотності. Знижена самоповага значно знижує й рівень соціальних домагань особистості, спонукає її ухилятися від будь-якої діяльності, в якій є момент змагання. Такі люди часто відмовляються від досягнення поставленої мети, оскільки не вірять у власні сили. А це, в свою чергу, підкріплює їх занижену самооцінку [1].

Дослідження американських науковців Дж. Мак-Дауелла та Б. Хостетлера також показують, що «низька самооцінка, включаючи негативне ставлення до свого власного тіла, статі, зовнішнього вигляду, поведінки або функціонування, сприяють виникненню зон уразливості молодого особистості, що розвиває почуття самотності» [4, с. 30].

Таким чином, центральним моментом розвитку особистості у підлітковому віці є розвиток самосвідомості, динаміка саморегуляції образів Я, що закладають основу для формування адекватного уявлення про себе, розвитку здатності до гармонійної взаємодії з оточуючими на протигагу самотності як прояву недостатності соціальних контактів та як прояву переживання, що підлітка «ніхто не здатен зрозуміти». Також, самотність в підлітковому віці може бути як негативною, так і позитивною, стимулюючою до розвитку.

Список використаних джерел

1. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. Москва: Просвещение, 2000. 345 с.
2. Гриценко В. А. Вплив соціально-психологічних особливостей підліткового віку на формування самотності старших підлітків [Електронний ресурс] // Режим доступу: http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Philosophia/3_98602.doc.htm
3. Колісник Л. О. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві // *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: зб. матеріалів Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів,*

співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій. Суми, 2012. С. 108-111.

4. Мак-Дауэлл, Дж. Как помочь молодёжи: Всеобщее руководство по консультированию подростков для молодежных лидеров, пасторов и родителей. Львов: Нова Надія, 2004. 539 с.
 5. Неумоева-Колчеданцева Е. В. Позитивный потенциал одиночества в юношеском возрасте // *Вестник Пермского университета*. 2012. Вып. 2 (10). Серия: Философия. Психология. Социология. С. 112 – 120.
-

Терещук Ангеліна Дмитрівна,
кандидат наук, старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
провідний науковий співробітник

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІЗОЛЯЦІЇ

Сучасне життя постійно вимагає від людини мужності подолання різних кризових ситуацій. Ізоляція є потужним екстремальним стресовим впливом на людей. Переживання стресу супроводжується внутрішнім станом страху, тривоги, емоційним збудженням, що обумовлено реальною загрозою або передбачуваною стихією в майбутньому. Найбільш серйозними життєвими загрозами для людства є: загроза смерті (безпосередня загроза нашому життю і здоров'ю); втрата рідних і близьких; загроза тілесних ушкоджень і болю (в результаті хвороб, травм, насильств, катастроф); загроза втрати будинку, цінного майна, місця проживання, взаємовідносин або підтримки з боку близького оточення; загроза втрати почуття власної гідності, втрати віри до системи моральних цінностей та людської порядності. «Один з уроків керування всіма кризами – війнами, пандеміями, терористичними актами, стихійними лихами – полягає в тому, що наша здатність реагувати буде залежати від нашої здатності підтримувати великі популяції в

хорошому психічному стані та зменшувати паніку, поки вщухне буря» [2]. А насправді відбувається кумулятивно-когнітивне спотворення (когнітивний дисонанс) і саме тому Гебреїсус, генеральний директор ВООЗ, закликав протидіяти дезінформації, нагнітання й залякуванні внаслідок «інфодемії», що накриває світ, ускладнюючи зупинення та подолання пандемії.

Якщо поглянути на нинішню ситуацію, то ми спостерігаємо національну епідемію травми. Зокрема, у нас є клінічна картина посттравматичного стресового розладу. Ізоляція (яку ми створюємо, щоб сповільнити поширення епідемії), хоча вона і є в наших інтересах особистого та громадського здоров'я, є болісною і стресовою. Люди повідомляють про свої розчарування, спогади про минулий життєвий досвід та свої недуги [1].

Які ж психологічні наслідки самоізоляції? Було опитано близько 14 тис. людей з 15 країн [3]. В результаті опитування (н-д: як ти почуваєшся в умовах пандемії та як ти опишеш свій стан сьогодні?) найбільш конструктивним реагуванням відзначена турбота про вразливих та слабких (55%), повернення до нормального життя (43%), тривожність щодо власного здоров'я (35%), щасливі проводити час з родиною (31%), захоплені тим, як люди адаптуються (22%), почуваються самотніми (15%), розлючені щодо обмежень свободи (12%). Таким чином, турбота про інших зменшує свій власний рівень тривоги щодо себе. Ця ситуація є дійсно непередбачуваною та унікальною. Реакції на цю ситуацію різняться, в залежності від наших особистісних характеристик (людство багато пам'ятає різні епідемії але не пам'ятає свого реагування на ці явища).

В даній ситуації ми маємо зібратись до певної цілісності. Самоізоляція об'єднує кожного з нас – самоізолюваний як домінуюча субособистість:

- пандемічний контекст мислення та самовираження, особливо в соцмережах;
- тотальна самоідентифікація зі страхом захворіти або ідентифікація зі сміливістю, байдужістю, самовпевненість;
- невміння розототожнюватись з негативною емоцією, незадоволеною потребою, неприємними відчуттями в тілі та неможливість усвідомити ставлення до цих психічних явищ;

- залежність від інформаційного перенасичення, виключення фільтрів здорового глузду, «мисленнева жуйка»;
- штучна потреба в боротьбі, замість пильнування, обережності, відповідальності, чуйності;
- «вимушене ув'язнення» замість свободи як прийняття обставин.

Вірусна пандемія спричинила паралельну епідемію тривоги та страху. «Суспільство навчило нас ставити свої страхи вище за власну потребу в мові та самовизначенні, проте, поки ми мовчки чекаємо цієї останньої розкоші безстрашності, тягар мовчання може задавити нас» (Одрі Лорд, *Есе Sister Outsider*). Дану ситуацію варто асоціювати зі стресом. Стрес є модулятором імунітету, у стресі людина регресує. Нині ми живемо в стадії алоstaticного перевантаження. Стресор перевищує індивідуальні наслідки копінгу. А це означає, що ми знаходимось у стадії великого дистресу. Стресори під час ізоляції:

- 1) розчарування, що пов'язано з втратою звичного режиму (соціальні обмеження);
- 2) недостатнє постачання та доступ до регулярної медичної допомоги;
- 3) недостатня інформація, така як відсутність або затримка інформації від установ охорони здоров'я, незрозумілі вказівки, відсутність прозорості;
- 4) більша тривалість карантину;
- 5) побоювання заразитися та/або заразити інших, що може проявлятися як посиленням уваги та занепокоєння за здоров'я.

Емоції, які існують на теперішній час в суспільстві, а саме тривога щодо себе та інших, гнів, страх, провина, самотність, роздратованість – це нормальні реакції людини в ненормальній ситуації. Нормально лякатися у часи невпевненості, паніки та страху. Як зазначав Франклін Делано Рузвельт, єдина річ, якої ми маємо страшитися, це сам страх. Але ці реакції не мають виходити за фізіологічний рівень, тобто стресор-реакції мають бути відповідними. Але якщо вони не відповідні, то дійсно виникають порушення психічного здоров'я. «Подумайте, що ця невизначеність робить з людьми, які мають певний емоційний розлад, який добре контролюється в нормальних умовах. Ці люди страждають ще

більше» (Robert T.). Люди плачуть, легко засмучуються, знижується концентрація, з'являються тривожні стани та безсоння.

Отже, тривалий стан невизначеності, страху та депресії чинить негативний вплив на психічне здоров'я людини протягом усього життя. Психічні захворювання збільшують ризик виникнення серйозних ускладнень. Одним із найважливіших факторів смертності у дорослих є соціальна ізоляція. Чим довше буде тривати епідемія, тим більші будуть проблеми із здоров'ям людини. Нинішня епідемія має навчити нас бути більш готовими і стійкими до неминучих майбутніх пандемій, долати «епідемію» тривоги, боротися зі стресом та берегти своє психічне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Robert T. Is COVID-19 Leading to a Mental Tiness Pandemic? London, MD DISCLOSURES April 03, 2020.
 2. Services and mitigating panic. Archives of psychiatric nursing. 2007. Feb 1;21(1):64-7.
 3. <https://www.ipsos.com/de-ch/coronavirus-pandemic-what-are-psychological-effects-self-isolation>
-

Турбан Вікторія Вікторівна,
доктор наук, професор,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
завідувач лабораторії загальної психології та
історії психології ім. В.А. Роменця

САМОТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Ми не страшимося смерті, ми боїмося самотності. Нас не лякає думка, що наші почуття, свідомість не будуть існувати або функціонувати, інакше кожний із нас не зміг би засинати в ночі. Як і дітей, нас жахає думка залишитись на самоті, ми боїмося тривалого стану ізоляції, який символізує самотність у темряві. Що нас страшить у смерті, так це можливість продовження нашої свідомості, але у повній самотності. Ми являємо собою певну солісистську свідомість, котра існує самотньо у темному (або світлому – немає значення) Всесвіті, блукає нежилим та безмежним простором (темряві) у абсолютній порожнечі, де немає іншої душі, окрім нашої. «Мерехтливі душі плывуть геть, вони то яскравіші, то блідніше й раптом гаснуть у пролітаючому вихорі. Одна загинула: крихка душа, його душа. Вона сполохнула й згасла, забута, загинула. Кінець: морок, холод, порожнеча, ніщо». [1, с. 158]. Саме цього ми боїмося. «Не милосердя, яке віддає забуттю небуття, ані смерті – сократівської «ночі без сновидінь»; скоріше за все, ми боїмося усвідомлення «небуття», усвідомлення нашої індивідуальної самотності, ізоляції, що не відображається у теплих почуттях та «рефлексивному світлі» іншої свідомої істоти» [2]

Якщо визначити найсуттєвіші психологічні підходи щодо виявлення природи самотності, то серед них можна назвати такі:

- феноменологічний (Т. Джонсон, Д. Мур, К. Роджерс, У. Садлер);
- екзистенційний (К. Мустакас, І. Ялом);
- соціологічний (К. Боумен, Д. Рісмен, П. Слейтер);
- інтеракціоністський (Р. Вейс, В. Сейма);
- когнітивний (Л. Пепло, Д. Перелман);
- психоаналітичний (Д. Зілбург, П. Лейдерман, Г. Салліван);

- системний (Д. Фландерс).

Найбільш розробленими серед зазначених варто вважати феноменологічний, інтеракціоністський та когнітивний підходи. Проте жодна з наукових позицій не слугує підґрунтям задля створення відповідних моделей або основою багатьох емпіричних досліджень. Так, наприклад, екзистенційна позиція (самотність – універсальна характеристика стану людини) не утворює прогностичної моделі й не може бути теоретичною основою задля подальших наукових досліджень.

У «Одинокому натовпі» Д. Рісмен та його послідовник Р. Вейс зводять самотність до захворювання чи примхи у певних соціальних колах. Вони вважають, що хоча інтроверти, а ще більше екстраверти, часто відчують почуття самотності, це не відноситься до традиційних типів суспільств, де життя індивіда проходить поряд із багатьма поколіннями родин, племен, спільнот. Індивід у такому соціумі знаходиться у певній, із відповідними значеннями соціальної структури, що утворюється у контексті, співвідноситься із органічними основами суспільства або суспільств. Така людина, на думку вченого, не є самотньою або кинутою людьми [5, С. 373].

Д. Рісмен, П. Слейтер власне не займались серйозними емпіричними дослідженнями, котрі б підтвердили або спростували їх теоретичні положення.

Слід зазначити, що виокремлені Р. Вейсом типи самотності та його прогнозування стосовно поширення цього стану віднайшли втілення у дослідженнях К. Рубінстайна, П. Шейвера, К. Кутрони.

Д. Рісмен визначає самотність як почуття розпачу та нудьги, що виникає в результаті неможливості налагодження бажаних стосунків з певними аспектами оточуючого світу. Конструктивною протилежністю, на його думку, є вміння бути наодинці з собою.

Д. Рісмен розглядає самотність з позиції різних рівнів її прояву, виокремлюючи два найсуттєвіші: екзистенційний та патологічний. Екзистенційна самотність (висхідна приреченість на нерозуміння іншими) є частиною людського існування. Вона включає усвідомлення власної диференціації від інших, пошуки ідентичності та смислу життя. Джерелом екзистенційної самотності є факт

унікальності та одиничності досвіду кожної людини, факт людської екзистенції. Патологічна самотність передбачає хронічну суперечність з собою та іншими, що є наслідком неможливості налагодження та збереження бажаних стосунків із значущими іншими або результатом фрустрації потреби у соціальній залученості.

Патологічна самотність вирізняється такими особливостями: відсутність контакту з самим собою, нездатність до подолання емоційних бар'єрів з іншими, нездатність та невміння знайти власне місце у соціумі, втрата смислу власного життя.

К. Роджерс в процесі аналізу проблеми самотності виходить із «Я-теорії» особистості. Вчений вважає, що суспільство примушує індивіда діяти у відповідності із соціально виправданими, обмежуючими свободу нормами, стереотипами. Все це призводить до протиріч між внутрішнім «істинним Я» індивіда та проявами «Я» стосовно інших людей. Лише виконання соціальних ролей, неважливо наскільки вони є адекватними, сприяє існуванню індивіда, котре позбавлене смислу.

Особистість стає самотньою, коли руйнує захисні бар'єри на шляху до власного «Я», проте вважає, що їй буде відмовлено у контакті із іншим: «Самотність...найбільш різко й хворобливо має прояв у тих індивідів, котрі внаслідок тієї чи іншої причини виявляються, з одного боку, позбавленими власного звичного захисту – вразливими, заляканими, самотніми, але разом з тим, такими, котрі мають істинне «Я» й упевнені в тому, що будуть неприйняті усім іншим світом». Згідно із автором, упевненість в тому, що істинне «Я» індивіда знехтуване іншими, «тримає людей замкненими у власній самотності». Острах бути неприйнятим призводить до того, що людина дотримується своїх соціальних «фасадів» (ролей) й тому продовжує відчувати спустошення.

Самотність – прояв слабкої адаптованості особистості, а причина цього – феноменологічна невідповідність уявлень індивіда про власне «Я». Відтак, у самотності має прояв несуперечність між реальним та ідеалізованим «Я». На думку вченого, зміст самотності складають повсякденні впливи, котрі відчуває особистість.

Безумовно, екзистенційна ізоляція є результатом нездоланного руйнування зв'язку між «Я» та «Іншим», що залишається навіть при дуже глибоких та довірливих міжособистісних стосунках. При цьому вона сприймається не стільки як розрив взаємин із представниками біологічного виду, скільки як розрив із Буттям в цілому.

І. Ялом пропонує розділити ізоляцію на такі типи: міжособистісна, внутрішньоособистісна, екзистенційна. Міжособистісна ізоляція, що переживається найчастіше як самотність – це ізоляція від інших індивідів. Внутрішньоособистісна – процес, завдяки якому людина відокремлює одну частину самої себе іншої частини самої себе. У сучасній психотерапії поняття «ізоляція» застосовується не лише стосовно формальних захисних механізмів, а й під час випадкової згадки будь-якої форми фрагментації «Я». Відтак, внутрішньо особистісна ізоляція має місце тоді, коли людина придушує власні почуття або стремління, приймає «треба», «необхідно» за свої бажання, не довіряє своїм судженням або власноруч блокує особистісний потенціал [4, с. 398-399.].

Окрім цього, І. Ялом зосереджує увагу на екзистенційній ізоляції, котра зберігається навіть за умови найбільш задовільного спілкування з іншими індивідами, коли людина дуже добре знає себе й відчувається інтегрованою. Екзистенційна ізоляція пов'язана із прірвою між собою та іншими, через яку немає мостів. Вона також означає фундаментальну ізоляцію – відокремленість індивіда від світу [4, с.400, 408].

На думку К. Мустакаса, «самотність – це умова життя людини, досвід людського існування, котрий надає індивідууму можливість підтримувати, розширяти, поглиблювати його людську природу [3]. Людина завжди є самотньою, чи живе вона в ізоляції або хворобі, чи відчуває вона втрату після смерті коханого, або переживає сильне відчуття радощів у тріумфі творення. Я впевнений, що кожній людині необхідно визнати власну самотність й чітко усвідомити, що в кінцевому рахунку, в кожному мить власного буття людина самотня, – жахливо, абсолютно самотня. Зусилля, що приймаються задля того, щоб уникнути екзистенційного переживання самотності, можуть привести лише

до самовідчуження. Коли людина уникає фундаментальної правди життя, коли їй вдається успішно не приймати жахливу самотність індивідуального існування, вона позбавляє себе одного із значущих засобів свого власного розвитку [3, 277].

Таке розуміння самотності пов'язане із фатальністю та приреченістю. Це визнається представниками екзистенційного напрямку. Хтось знаходить для себе вихід у релігії (Бог), інші в стремлінні бути надлюдиною, а деякі – у визнанні та прийнятті цього факту. З цього приводу Р. М. Рільке відзначав: «Ми самотні. Можна обманювати себе або робити вигляд, що це не так. Але наскільки краще визнати це й із цього виходити».

Таким чином, самотність, з одного боку, до певної міри є необхідною для особистісного зростання, розвитку творчих сил, самостійності, а з іншого, коли ми розглядаємо екзистенційну самотність, необхідно приймати її як частину нашого буття. Кожний із нас виявляється самотнім. Близькість, яку вважають за панацею від самотності, на справді розсіює лише острах самотності, однак не її екзистенційну сутність. Будь-які стосунки не можуть назавжди здолати ізоляцію. Однак можна розділити самотність із іншим в такий спосіб, що любов компенсує біль та жах ізоляції.

Список використаних джерел:

1. Джойс Дж. Портрет художника в юності / Дж. Джойс. - «Иностранная литература», 1976. - № 11, - С. 158.
2. Миюскович Б. Одиночество: междисциплинарный подход. / Б. Миюскович // Лабиринты одиночества Сб. статей. Пер. с англ. Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
3. Мустакас К. Большие проблемы маленьких детей. Лабиринты одиночества / К. Мустакас // Сб. статей. Пер. с англ. Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989. (с 14 по 40, с 43 по 46, 49, 53, 67, 70).
4. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. / И. Ялом – М.: Независимая фирма: «Класс», 1999. – 576 с.

5. Russell D.W. Who Makes Friends Over the Internet? Loneliness and the «Virtual» Community / D. W. Russell, E. K. Flom, K. A. Gardner, C. E. Cutrona, R. M. Hessling // International Scope Review. - 2003. - No. 5 (10). - P. 1-19.
-

Чайка Галина Василівна,

кандидат наук, доцент,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ПОРІВНЯННЯ ВИБІРОК З УКРАЇНИ І США

Психологічне благополуччя активно вивчається науковцями багатьох країн, при цьому найбільш популярною методикою, яка використовується для дослідження цього феномена стала шести-факторна шкала психологічного благополуччя, запропонована К.Ріфф. Фактори, запропоновані нею базуються на евдемоністичному розумінні щастя. В межах евдемоністичного підходу благополуччя розкривається як повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження балансу між вимогами соціального оточення і розвитком власної індивідуальності, і саме це веде до відчуття щастя. К.Ріфф узагальнила та виокремила шість складових феномену психологічного благополуччя: самоприйняття, готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономія, здатність управляти навколишнім середовищем, наявність мети в житті, особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення) [2]. **Мета роботи** – провести дослідження чинників психологічного благополуччя на вибірках з України та США.

Методи і вибірка. Для проведення крос-культурного дослідження були оглянуті результати використання опитувальника К.Ріфф з вивчення психологічного благополуччя на вибірках з США та з України. Дані для США були взяті із вже класичної роботи самої К.Ріфф [9]. У цій роботі вивчалися

досліджувани різних вікових груп, але з метою порівняння з українською вибіркою ми вибрали тільки групу студентської молоді – всього 133 молодих людей середнім віком 19.53 роки (SD = 1.57). Дані для України були отримані з проведеного нами дослідження, в якому взяли участь студенти київських університетів віком від 19 до 22 років, всього 150 досліджуваних. Для дослідження використовувалася Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Т.Д. Шевеленкової, П.П. Фесенко [1]. Статистичний аналіз був проведений за допомогою програмного забезпечення SPSS v.21. Ми провели процедуру унормування даних. Для цього ми розділили середні дані, на кількість питань, які відносилися до відповідного показника. Приміром, у класичній роботі К.Ріфф використовувався варіант методики із 120 питаннями, 20 питань на кожний показник. Тобто середнє значення для кожного показника було розділене на 20, таким чином отримувалося унормоване значення.

Результати. Результати порівняльного дослідження показані у таблиці.

Таблиця

Середні значення за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф

Показник	США		Україна	
	Середнє	Стд. відх.	Середнє	Стд. відх.
Позитивне ставлення до інших	4.77	0.63	4.42	0.74
Автономія	4.13	0.67	4.15	0.68
Управління середовищем	4.44	0.65	4.36	0.71
Особистісне зростання	4.99	0.49	4.38	0.67
Цілі у житті	4.74	0.63	4.44	0.69
Самоприйняття	4.54	0.78	4.23	0.80
Загальний показник психологічного благополуччя	27.61		25.98	

Як видно з таблиці у представників США показники вищі. Показник «автономії» майже однаковий у представників двох країн. Трохи нижчими в українців є показники самоприйняття та управління середовищем, суттєво нижчі показники позитивного ставлення до інших та цілей у житті. Найбільша

відмінність спостерігалася для показника особистісного зростання, який суттєво нижчий в українців. Всі досліджувані були студентами, тобто належали до однієї соціальної групи, основне завдання якої – професійне навчання для подальшої успішної кар'єри. Тому не можемо стверджувати, що українські досліджувані перебували у якихось об'єктивно гірших умовах, які перешкоджають їх особистісному зростанню. Нажаль, ми маємо констатувати, що зниження особистісного зростання відбувається за рахунок особистісних якостей, приміром, банальних лінощів. Рівень автономії в українців навіть трохи вищий, ніж в американців. Проте українці мають не такі чіткі життєві цілі і гірші стосунки із рідними і близькими. У такому випадку автономія як моральна чеснота, бажання діяти, виходячи із сталих переконань, може перетворитися на імпульсивність, бажання задовольняти плинні забаганки, «свобода для..» (високої мети) може перетворитися на «свободу від ...» (моральних і соціальних норм, зобов'язань перед рідними і близькими, суспільства загалом).

Висновки. Порівняння результатів відповідей американських і українських студентів виявило низку негативних тенденцій. Так, по-перше, українці меншою мірою вдоволені особистісним зростанням, а по-друге, автономія буває досягається за рахунок погіршення стосунків із близькими людьми і автономія не завжди підтримується чіткими і ясними цілями у житті.

Список використаних джерел:

1. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана / *Психология мотивации достижения*. Москва: Смысл: Издательский центр "Академия", 2006. 332 с.
2. Ryff C.D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. Vol. 57, No. 6. P.1069-1081

Шеремет Алла Михайлівна,
кандидат наук, доцент,
Хмельницький національний університет,
доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки

САМОТНІСТЬ ЯК ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Старіння - неминучий біологічний факт, проте культурне середовище, в якій воно відбувається, надає на нього свій вплив. Ймовірно, в людському організмі немає жодного життєво важливого процесу, на якому - прямо або побічно - не позначилося б вплив суспільства і норм його культури.

У всіх людей, що стали об'єктами нашого дослідження, незважаючи на існуючі між ними відмінності, є два загальних моменту: всі вони старіють і перед усіма з них стоїть завдання адаптуватися до цього процесу в рамках культури американського міського населення.

Звернемося тепер до теми самоти. Приблизно четверта частина опитаних показала, що іноді їм все ж не подобається залишатися одним і що їх терпимість до самотності зменшилась до старості. Все, крім одного, з цієї частини респондентів перебували колись у шлюбі і близько половини із них жили зараз зі своїми дружинами. Отримані нами дані ідентичні висновків Лоуенталь, що досліджувала проблему соціальної ізоляції людей, все життя прожили відлюдниками.

Аналізуючи характерні особливості цієї групи людей, Лоуенталь пише: «У плані культури такий відокремлений спосіб життя можна було б визначити як форму душевного захворювання, але в той же час відсутність міжособистісних відносин, що є однією з його основних ознак, може допомогти [в старості] запобігти розвитку відкритих форм психогенетичного розлади [або перешкодити його розпізнаванню, якщо воно все-таки виявиться] »[р. 69].

З іншого боку, вона встановила, що «занадто незначна їх пристосованість до суспільства протягом усього життя може привести до появи душевного розладу в старості» [р. 70]. По суті, люди похилого віку, мало пристосовані до життя в суспільстві, «переможені» і «обвинувачі» - як їх називає Лоуенталь, - це ті, хто

колись намагався задовольнити свою потребу в залежності від інших і, зазнавши при цьому невдачу, частково самоусунувся від спілкування.

Ці люди, згідно з даними Лоуенталь, «частіше, ніж відчужені все життя, скаржилися на самотність» [р. 65]. Одним словом, почуття самотності в старості виникає у тих, хто намагався протягом свого життя встановити задовільні особисті відносини з іншими людьми, але кому з тієї чи іншої причини не вдалося отримати потрібного задоволення. Тому вони влаштувалися на кордоні соціальної системи, сподіваючись тут захистити себе.

З іншого боку, ми виявили і таких самотніх літніх, хто ніколи - принаймні за все своє доросле життя - не робив спроб встановити реальний близький зв'язок з іншими людьми. Почавши самотнє життя в ранній молодості, вони з тих пір дотримуються суворого і незалежного курсу у своєму житті.

Але перш ніж приступити до обговорення цього процесу, необхідно досліджувати тісно пов'язаний з ним питання, що має величезне значення для літніх людей: залежність, самотійність. Успішне вирішення важливої проблеми, яка є в даному питанні, дозволить провести відмінність між здоровою психікою і душевним захворюванням. Оскільки, чим старшою стає людина, тим більше йому потрібна допомога, і люди похилого віку часто змушені визнати цю істину, звертаючись за допомогою.

У госпіталізованих людей в нашій вибірці ми спостерігали найтрагічніші наслідки конфлікту між залежністю і самотійністю. Цим старим людям надзвичайно важко поєднати в своїй свідомості те, що їм слід робити (культуру цінностей), і те, що вони насправді повинні робити (культуру реальності). Таким чином, те, як людина ставиться до розпрощатися з самотністю, може служити хорошим показником її потреби в залежності.

І навпаки, Заперечення потреби - особливо при фізичному хвороби, бідності і вельми незначною підтримки з боку інших - може бути хорошим показником тяги людини до самотійності і впевненості в своїх силах.

Ґрунтуючись на різнобічному аналізі особистої і соціальної активності людей в похилому віці, ми виявили, що зниження соціальної активності,

викликане, здавалося б, віком, в дійсності пов'язане з іншими факторами, головними серед яких є фізична немічність, душевний розлад і бідність.

Дані, отримані під всіх підгрупах нашої вибірки, свідчили про тому, що активне спілкування підтримує у людей силу духу, і ми показали, що душевне захворювання людини і, як наслідок, його госпіталізація викликані недоліком підтримки з боку інших людей і недоліком зв'язків в набагато більшому ступені, ніж тільки труднощами особистого характеру.

Отже, ми прийшли до висновку, що відносно здорові старі люди - іноді до похилого віку – дорожать своїми соціальними зв'язками і роблять все можливе, щоб утриматися на тому рівні спілкування, який звичний і зручний кожному індивіду; що душевно здорові люди похилого віку, які змушені розривати зв'язку через свою хворобу або смерті інших, проявлять чудову здатність відшкодувати і замінити ці втрати, винахідливо вишукуючи нові способи вступити в реальний світ спілкування, але що душевнохворих людей похилого віку можна відрізнити по їх манері відступати і відгороджуватися від інших, часто аж до повного відлюдництва, і що з цього відокремленого притулку вони дивляться на світ з награною байдужістю, презирством, явно параноїдальною перевагою або, залишивши всі надії, з мовчазним смиренням.

Аналізуючи обрані нами випадки, ми помітили, що надактивне, що доходить часом до нав'язливості, підтримання зв'язків в старості може саме по собі свідчити про погану соціальну адаптацію. Чи не це є засобом, що сприяє вдалій адаптації, а скоріше здорова оцінка своїх сил і можливостей і їх постійне застосування до приливів і відпливи, ритмічному напрузі і ослаблення, відрізняє соціальні взаємини в будь-якому віці.

