

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Забігайло Т.В.

*практичний психолог,
Відокремлений підрозділ*

*Національного університету біоресурсів і природокористування
України «Бобровицький коледж економіки та менеджменту
імені О. Майнової»*

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Самотність серед натовпу – це проблема, яка особливо гостро постала в наш час, набувши психологічного забарвлення, ставши особистісною проблемою, що в певний момент життя постає перед кожною людиною. Багато людей, серед них і молодь, стикаються з переживанням самотності, але не кожен може про це сказати.

Психологічна ізоляція один від одного, несформована здатність до нормального міжособистісного спілкування, невміння встановлювати інтимні міжособистісні взаємовідносини, такі як дружба чи кохання – це проблеми сьогодення, які потребують негайного втручання. Ще у старозавітній книзі Єклизіаста в Біблії викладені переконливі підтвердження того, що самотність гостро сприймалася людьми як трагедія: «Людина самотня, іншої немає; ні сина, ні брата немає у неї; і всім працям її немає кінця, і очі її не наситяться багатством».

Американський психолог і психотерапевт Джеффри Янг виділив на підставі класичних спостережень і тестових експериментів дванадцять самотійних синдромів самотності, кожен з яких представляє специфічний набір емоційних, пізнавальних і поведінкових властивостей особистості. З деяким спрощенням їх можна звести до трьох головних: товарицькість, ступінь готовності до саморозкриття, здатність до співпереживання та розуміння іншої людини. Тобто психологія приходить до переконання, що така схильність – одна з самотійних якостей особистості.

Інколи самотність виникає по причинах, які не залежать від людини. Втрата коханої людини, розлучення, або розрив особистих відносин – найбільш поширені соціальні причини, які ведуть до самотності. В деяких випадках самотність зароджується внаслідок часткової або повної емоційно-психологічної ізоляції людини від оточуючих.

Вчені стверджують, що перенесена в дитинстві самотність набуває особливу важливість через те, як вона може проявитися у дорослому житті. Оскільки емоційна рана, отримана у дитинстві, може стати особистісною слабкістю дорослого і зберігатиметься протягом тривалого часу, інколи все життя, змушуючи таких людей гостріше, ніж інших, реагувати на розлучення і соціальну ізоляцію.

«Першими фобіями у дітей, пов'язаними з зовнішніми умовами, є страх темряви і самотності. Обидві викликані у дитини відчуттям відсутності близької людини, скажімо, матері. Я чув з сусідньої кімнати, як дитина, злякавшись темряви, кликала: «Говори зі мною, боюся!» – «Навіщо? Для чого? Ти все одно мене не бачиш». На це дитина відповідала: «Коли хтось говорить зі мною, стає легше» (З. Фрейд, 1916–1917 р.). Це одне з небагатьох висловлювань З. Фрейда з приводу самотності. Спираючись на той факт, що індивід до народження оточений материнськими водами, перебуваючи в безпеці, комфорті і самотності, робить висновок: людина відчуває ностальгію за тим станом затишку. На його думку сон, фантазія, медитація, (а це, безсумнівно, один з видів переживання самотності) – це повернення до втрачених витоків.

Також самотність є показником розриву зв'язку внутрішнього світу людини з соціумом. Це сукупність емоцій і почуттів таких як відчай, страх, відчуженість, печаль, тривога і т.д., причому їх склад і кількість може змінюватися, тому «самотність» швидше відноситься до поняття переживання даних емоцій і почуттів (тобто переживання самотності). К. Роджерс розглядає самотність як прояв слабкої пристосовності особистості, а її причину – у невідповідності уявлень індивіда про власне «Я». Вчений стверджує, що суспільство впливає на людину, змушуючи її вести себе відповідно до соціальних зразків поведінки, які в певній мірі обмежують свободу її дій. Через це виникають суперечності між внутрішнім істинним «Я» індивіда і проявами його «Я» у відносинах з іншими людьми, що призводить до втрати сенсу існування. Індивід стає самотнім, коли, усунувши бар'єри на шляху до власного «Я», він тим не менше думає, що йому

буде відмовлено в контакті з боку інших. І тут виходить замкнене коло: людина вірячи в те, що її справжнє «Я» відкинуто іншими, замикається в своїй самотності, продовжує дотримуватися своїх соціальних «фасадів», що призводить до спустошення.

«Довга відсутність емоційних і фізичних контактів, може мати для людини фатальний кінець. І сенсорна, і соціальна депривація однаково згубно впливають на людей, будучи причиною тимчасових психічних порушень». І далі: «Постійно присутнє прагнення до фізичних і соціальних контактів змушує людину іноді задовольнятися ледь вловимими, символічними формами їх прояву, що можна визначити як потреба у визнанні» (Е. Берн «Ігри в які грають люди»). Дане твердження Е. Берн використав для пояснення поняття «сенсорний голод» і воно не зовсім відноситься до дослідження самотності, але по суті, є дуже важливою для подальшої роботи.

Отже, самотність – це важкий психічний стан, поряд з яким, найчастіше, наявний поганий настрій і важкі переживання. Але не потрібно плутати самотність з усамітненням.

Усамітнення – це нормальний стан, який виникає в результаті відсутності когось або чогось. Це важлива потреба нашої психіки, тільки одній людині достатньо години, а інша потребує днів і тижнів. А неможливість час від часу побути на самоті веде до психологічної втоми, напруження, роздратування, зривів, конфліктів між людьми.

Справжні суб'єктивні стани самотності зазвичай супроводжують симптоми психічних розладів, які мають форму з явним негативним емоційним забарвленням, причому у різних людей афективні реакції на самотність різні.

Вражає перелік типових емоційних станів, які час від часу охоплюють хронічну, самотню людину – це відчай, нудьга, нетерпіння, відчуття власної непривабливості, безпорадність, панічний страх, пригніченість, внутрішня спустошеність, відчуття власної недорозвиненості, втрата надії, ізоляція, скованість, дратівливість, незахищеність, меланхолія, відчуженість.

Самотні люди схильні недолюблювати інших, особливо веселих і щасливих. Це їх захисна реакція, яка в свою чергу, заважає їм самим влаштувати добрі відносини з людьми. Саме самотність примушує деяких зловживати спритними напоями або наркотиками, навіть в тому випадку коли вони самі не визнають себе самотніми.

Самотність може представляти таку велику загрозу для побудови міжособистісних взаємозв'язків, які складають основу людського

існування, що є можливість виникнення одного з самих страшних наслідків – самогубства. Навіть ті люди, які здатні подолати самотність без особливих зусиль, погоджуються з тим, що це дуже тривожне переживання. Самотність негативно впливає не тільки на психологічний стан здоров'я, а й на фізичний, може стати причиною алкоголізму та наркоманії. Нарешті, самотність негативно впливає на психічне здоров'я людей, стає причиною утворення системи комплексів, які перешкоджають самореалізації людини, як особистості.

Зростання числа самотніх людей, як стилю життя, викликають становлення специфічної індустрії послуг на таку категорії населення. Встановлено, що одинокі мають можливість і бажання витратити більше на свої захоплення, на туризм і відпочинок, вони найчастіше купують дорогі товари, насамперед спортивно-туристичного призначення; у світі будуються спеціальні житлові комплекси для безсімейних. Зрозуміло, що це стосується тільки тих людей, для яких самотність – це свідомий і комфортний вибір. На думку Янга «хронічна самотність є наслідком тривалої нездатності людини встановити зв'язки з іншими людьми, тоді як ситуативне самотність це наслідок порушення сформованої моделі соціальних зв'язків людини».

З усього сказаного видно, що особистісне переживання самотності може бути спровоковане незадовільною оцінкою всередині якоїсь однієї соціальної моделі спілкування, яка змінює поведінку і стан особистості, а значить і відносини всередині інших соціальних моделей, що веде до дефіциту оцінки в усьому житті людини. Недолік оцінки, що провокує переживання самотності – результат стилю поведінки і способу мислення, що йдуть у розріз із загальноприйнятими, звичними стереотипами, через що утруднюють повноцінне соціальне спілкування. Надлишок оцінки – це результат індивідуально-психічних особливостей, які передбачають низький рівень очікуваної оцінки, при неотриманні якої, самотність проявляється спочатку у вигляді симптомів (туга, жалість до себе, сум, відчуття неоціненний і непотрібності і т.д.). У разі тривалого дефіциту оцінки збільшується, у зв'язку з цим внутрішньої дисгармонії, самотність переживається гостро, переходячи в подальшому до стабільного стану.

Одного разу, завдяки обставинам, встановивши міцні соціальні зв'язки (моделі спілкування) індивід втрачає навички встановлення

подібних взаємовідносин надалі, а у разі розірвання або втрати звичних сформованих зв'язків, відчуває самотність, як результат власної соціальної неспроможності. Дати людині ці навички, навчити провокувати оцінку оточуючих, а також щедро давати її іншим – ось мета корекції самотності.

Список використаних джерел:

1. Бодалев А.А., Психология общения, Избранные психологические труды, Москва-Воронеж, 1996.
2. Берн Е. Игры в которые играют люди. Люди, которые играют в игры: Пер. с АНГЛ. – СПб: Лениздат, 1992.
3. Немов Р.С., Психология: Учебник для студентов высших учебных заведений, в 3-х книгах, 3 издание, М.: «Владос», 1999.
4. Ялом І. Екзистенціальна психотерапія. – М., 2000.

Літвішко Ю.В.

студентка,

Харківський інститут

Міжрегіональної академії управління персоналом

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТИЛЯ ВИХОВАННЯ У СІМ'Ї

Професійна ідентичність є актуальною областю сучасних досліджень у психології. В основному це пов'язано з активним зростанням інтересу багатьох гуманітарних наук (соціології, філософії, психології, культурології, антропології, етнології) до проблеми ідентичності.

Сучасний британський соціолог Зигмунт Бауман у своїй праці «Индивидуализированное общество» відмічає: «Исследования идентичности становятся сегодня независимой и быстро развивающейся отраслью знания; идентичность становится призмой, через которую рассматриваются, оцениваются и изучаются многие важные черты современной жизни» [1, с. 176].

Проблема ідентичності є міждисциплінарною і в різні епохи, в різних наукових галузях вона вирішувалася неоднозначно.