



УДК 159.923.2

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ

Гусейнова Н.О., асистент кафедри загальної та соціальної психології
Херсонський державний університет

Дана стаття присвячена проблемі феномену самотності. В ній аналізуються підходи різних авторів щодо особливостей переживання самотності як психологічного феномену. На матеріалі вивчення психологічної літератури конкретизовано теоретичний і практичний внесок науковців із означененою проблематикою.

Ключові слова: самотність, відокремленість, ізоляція, екзистенційна ізоляція, інтернальна самотність, екстернальна самотність.

Данная статья посвящена проблеме феномена одиночества. В ней анализируются подходы различных авторов относительно особенностей переживания одиночества как психологического феномена. На материале изучения психологической литературы конкретизированы теоретический и практический вклады учёных по обозначенной проблематике.

Ключевые слова: одиночество, обособленность, изоляция экзистенциальная изоляция, интернальное одиночество, экстернальное одиночество.

Huseinova N.O. PSYCHOLOGICAL CONTEXT OF THE PHENOMENON OF LONELINESS

This article is devoted to the phenomenon of loneliness. It examines the approaches of different authors on the specifics feelings of loneliness as a psychological phenomenon. In the psychological literature study material specified theoretical and practical contributions of scientists from the abovementioned issues.

Key words: loneliness, isolation, isolation, existential isolation, loneliness internal'nym, externalities alone.

Постановка проблеми. Самотність особистості є однією з актуальних проблем нашого часу. Швидко змінюються умови життя, непередбачуваність соціально-політичної ситуації позначаються, крім усього іншого, на сфері міжособистісного спілкування та взаємодії людей. Психіка, свідомість сучасної людини формується і розвивається в умовах все більш нарastaючого інформаційного потоку, в процесі взаємодії з різними групами людей. Все це спонукає особистість перебувати в стані перманентної готовності до численних соціальних взаємодій. Тому поява все більшої кількості людей, що за знають руйнівний вплив самотності, може здатися парадоксальним.

Незважаючи на те, що протягом століть вивченням проблеми самотності займалися і продовжують займатися вчені різних поглядів і напрямків, самотність як соціально-психологічний феномен являє собою маловживане явище. Зміст поняття «самотність» в психологічній науці постійно уточнюється.

Виклад основного матеріалу. Аналіз класичних теорій, концепцій і підходів дозволяє говорити, що в більшості з них самотність традиційного розглядається в контексті різних відносин і в зв'язку з їх деформацією (К. Маркс, Ф. Ницше, Д. Рісмен, Е. Фромм, В.С. Соловйов, Н.Ф. Федоров, Н.А. Бердяєв, С.Л. Франк та ін.)

Представники психоаналітичного підходу З. Фрейд, Ф. Фромм-Рейхман, Г. С. Салліван, Г. Зілбург розцінювали самотність як стан негативний, і причину бачили в складних дитячих переживаннях.

Г. Зілбург розрізняв самотність і відокремленість. Відокремленість він розцінював як нормальний, певримінний психологічний стан, що виникає унаслідок відсутності конкретної значимої людини. Самотність – це нездолання, неприємне, константне відчуття. Г. Зілбург вважає, що причинами самотності є такі риси особистості, як нарцисм, манія величини і ворожість, а також прагнення зберегти інфантильне почуття власної всемогутності. Така нарцістична орієнтація починає формуватися в дитячому віці, коли дитина разом із відчуттям радості бути коханою відчуває потрясіння, викликане тим, що вона – маленька, слабка істота, вимушена чекати задоволення своїх потреб від інших [5].

Розглядаючи потребу в людській близькості, Г. С. Салліван вважав, що вона починається в дитинстві (прагнення дитини до контакту), у підлітковому віці набуває форми потреби в приятелеві, з яким можна

обмінятися своїми таємними думками. Якщо підліток не може задовільнити цю потребу, то у нього може розвинутися глибока самотність [6].

Представник людиноцентрованого підходу К. Роджерс вважав, що самотність – це вияв слабкої пристосовності особистості, а причина його – феноменологічна невідповідність уявлень індивіда про власне «Я» [4].

Представники соціально-психологічного підходу: К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер бачать причину виникнення самотності в змінах суспільства. Так, К. Боумен виділив декілька чинників, що сприяють посиленню самотності в сучасному суспільстві: послаблення зв'язків у первинній групі; збільшення сімейної і соціальної мобільності.

Д. Рісмен вважав, що однією з головних причин самотності є орієнтація на інших. Люди з такою орієнтацією хочуть подобатися, постійно пристосовуються до обставин, а також відособлені від свого дійсного «Я», своїх почуттів і своїх очікувань. Це призводить до того, що така особистість може набути «синдрому стурбованості» і залежність від уваги тих, хто її оточує. Причому ця потреба ніколи не може бути задоволена [1].

Ф. Слейтер називає сучасне суспільство індивідуалістичним, через те що в ньому неможливо досягти задоволення потреби в спілкуванні, причетності і залежності, у людині виникає самотність [6].

Представник інтеракціоністського підходу Р.С. Вейс вважає, що самотність – це результат впливу двох факторів – особистості і ситуації. Він розглядає самотність, маючи на увазі такі соціальні стосунки, як прихильність, керівництво й оцінка. Таким чином, причиною самотності може бути недостатність соціальної взаємодії індивіда, а також взаємодії, що задовольняє соціальні запити особистості.

Р.С. Вейс виділив два типи самотності: емоційна і соціальна. Перша з'являється у результаті відсутності такої тісної інтимної прихильності, як любовна або товариська. При цьому людина може переживати почуття, схожі на турботу покинутої дитини. Соціальна ж самотність з'являється у результаті відсутності значущих дружніх зв'язків або відчуття спільноти, що може виражатися в переживанні туги і почутті соціальної маргінальності [1].

Великий внесок до осмислення і розробки проблеми самотності внесли філософи-екзистенціалісти.



Вони беруть до уваги той факт, що люди спочатку самотні, але розходяться в думці про те, як люди можуть жити самотніми. Можна сказати, що на відміну від психоаналізу і людиноцентрованої терапії екзистенціалісти, по-перше, не вважають це почуття патологічним і, по-друге, бачать його причини в умовах людського буття [5]. В екзистенціальній психології виділяють базовий конфлікт, обумовлений конфронтацією індивідуума з реаліями існування. Під реаліями існування тут розуміють певні кінцеві фактори, що є невід'ємною, неминучою складовою буття людини у світі. Самотність, а якщо бути точним, ізоляція відноситься до таких реалій.

Один із представників цього напрямку – І. Ялом – розглядає ізольованість як реалію існування, відзначає, що це не є ізольованість від людей із породжуваною нею самотністю і не внутрішня ізоляція. Це фундаментальна ізоляція – і від інших створін (бездня між індивідом та іншими), і від світу (відокремленість між індивідом та світом). Таким чином, він виділяє два види ізоляції: екзистенціальну і фундаментальну [4].

У своїй роботі «Екзистенціальна психотерапія» він розглядає декілька шляхів усвідомлення екзистенціальної ізоляції – конфронтації зі смертю і свободою. Знання про скінченність власного буття примушує людину зрозуміти, що ніхто не може померти разом із кимось або замість когось. Свобода ж, що розуміється тут як прийняття відповідальності за своє життя, має на увазі власне «авторство» життя, прийняття факту, що ніхто інший не створює і не охороняє тебе [5]. Кажучи про зв'язок особистісного зростання і ізоляції, І. Ялом вважав, що цей процес тісно пов'язаний із сепарацією, перетворенням на самодостатню зрілу особистість. Це має на увазі автономію, індивідуалізацію, незалежність і самоконтроль. Однак людина розплачується за сепарацію ізоляцією. У людини, пише І. Ялом, є два способи відгородження себе від важкого відчуття самотності – часткове прийняття цієї реалії і стосунки. Незважаючи на те що стосунки не можуть знищити ізоляцію, вони допомагають розділити самотність з іншими людьми, і тоді близькі стосунки з іншою людиною компенсують самотність [9].

К. Мустакас – інший представник екзистенціального напрямку в психології, розділяє самотність і дійсну самотність – відокремленість. Перше він визначає як комплекс захисних механізмів, який віддаляє людину від вирішення суттєвих життєвих питань шляхом здійснення «активності заради активності» разом з іншими людьми. Дійсна ж самотність виходить з усвідомлення «реальності самотнього існування» [5]. Як і І. Ялом, він вважає, що цьому усвідомленню можуть сприяти зіткнення із пограничними життєвими ситуаціями (народження, смерть, життєві зміни, трагедія), які людина переживає на самоті.

Самотність є складним і суперечливим феноменом розвитку особистості. Вона, часом, пов'язана з деформацією різних відносин особистості і в цьому випадку супроводжується усвідомленням або відчуттям не просто чужості світу, а й неможливості зайняти в ньому більш-менш стійке становище. Тобто самотність ускладнє процес успішного входження особистості в широкий контекст соціальних відносин, а дефіцит почуття спільноти веде до недорозвинення конструктивних відносин зі світом. Крім того, самотність порушує розвиток мотиваційної сфери особистості (потреб, домагань, почуттів) і, в цілому, перешкоджає повноцінному розвитку психіки й особистості. Відомо, однак, що самотність – це і феномен, що дозволяє поринути в особистісну рефлексію, в роздумах про найважливіші сенсожиттєві проблеми, вона несе в собі можливість глибокого духовного розвитку особистості.

Позитивний зміст самотності (самотність як ресурс) полягає в тому, що вона є невід'ємною частиною становлення індивідуальності людини і, в цілому, процесу соціалізації. Позитивний потенціал самотності реалізується в наступних її функціях: функція самопізнання; функція становлення саморегуляції; функція творчості та самовдосконалення; функція стабілізації психофізичного стану; функція захисту «я» людини від деструктивних зовнішніх впливів [2].

Негативний характер самотності (самотність як проблема) проявляється наступним чином: самотність має властивість підпорядковувати собі інші психічні процеси і стани; самотність порушує внутрішню цілісність особистості; самотність може бути механізмом психологічного захисту; самотність веде до формування надочікувань і переоцінці вкладу іншої людини у власний розвиток [2].

Так, Неумоєва О.В. говорить про те, що за певних умов (усвідомлення самотності, активна позиція по відношенню до неї, досвід подолання труднощів, вмотивованість самотності) негативні прояви самотності можуть придбати позитивний характер. Підставами для типологізації суб'єктивної самотності є: особливості сприйняття самотності і свого ставлення до неї (негативне і позитивне); причини самотності (зовнішні фактори та обставини, особистісний вибір). У відповідності з даними підставами нею були виділені і описані такі типи самотності: суб'єктивна негативна, обумовлена особистісним вибором (інтернальна негативна); суб'єктивна негативна, обумовлена зовнішніми чинниками (екстернальна негативна); суб'єктивна позитивна, обумовлена зовнішніми чинниками (екстернальна позитивна); суб'єктивна позитивна, обумовлена особистісним вибором (інтернальна позитивна) [3].

У працях С.Г. Трубнікової презентовано самотність як психічний феномен, який являє собою переживання людиною суб'єктивної неможливості або небажання мати адекватний відгук і прийняття себе іншими людьми [7]. Ці переживання можуть мати як негативне (відчуження), так і позитивне (вивільнення, усамітнення) суб'єктивне забарвлення. Також дослідниця запропонувала видову класифікацію самотності (відчужена самотність, самовідчужена самотність, усамітнення). Інтерпретація кожного виду зводилася до наступного.

Якщо в особистості переважає тенденція до відокремлення, відмічала С.Г. Трубнікова, то наслідком буде відчуження людини від інших людей і переживання стан відчуженої самотності. Проявляється даний стан самотності у формі збудливості, тривожності, циклотимності, низької емпатії, нездатності до співпраці у конфліктних ситуаціях і схильності їх уникати, підозрілості і залежності людини у міжособистісних стосунках.

Результатом надмірної ідентифікації людини з іншими людьми, є відчуження від власного «Я», неможливість особистісного відокремлення, що може переживатися як стан самовідчуженої самотності. Цей стан зумовлений відсутністю ідентифікації із собою і проявляється через підозрілість у міжособистісних стосунках, поєднанні суперечливих особистісних і поведінкових характеристик: супротив і пристосування у конфліктних ситуаціях, наявність всіх рівнів емпатії, збудливості, тривожності та емотивності характеру [7].

Негативне переживання самотності (відчужена і самовідчужена) може бути трансформовано в її суб'єктивно позитивний вид – усамітнення засобами цілеспрямованої психокорекційної роботи, в якій за рахунок переструктурування свідомості, зміни переживаного ставлення до себе і до світу, підвищення емпатії і актуалізації її поведінкових проявів формується психологічна стійкість особистості як динамічна рівновага суперечливих тенденцій ідентифікації і відокремлення.



На підставі аналізу наукової літератури констатовано, що на сучасному етапі розвитку психологічної теорії та практики існують різноманітні підходи до вивчення самотності:

1) як психічного стану або суб'єктивного переживання;

2) як негативної/позитивної спрямованості особистості.

Висновки. Отже, зазначимо, що переживання самотності як психологічного феномену ґрунтуються на таких положеннях: самотність є результатом депривації особистісних потреб; усвідомлюється особистістю як відповідний стан; відчувається та оцінюється людиною як неприємний, важкий стан.

Узагальнюючи висловлене, відзначимо, що переживання самотності як глобальний психологічний феномен може бути виражене 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. Також переживання самотності пов'язано із поточними соціальними ситуаціями та має прояв у міжособистісних стосунках, поведінці людини. Стан самотності супроводжується конструктивними або деструктивними переживаннями. Вибір стратегії самоопанування забезпечує трансформацію негативного переживання у позитивне та його корекцію.

Література:

1. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества Текст. / Р.С. Вейс // Лабиринты одиночества: сб. науч. тр. – М. : Прогресс, 1989. – С. 114–128.
2. Грановська О.Я. Психологічна природа самотності: причини, види, типи та специфіка проявів / О.Я. Грановська // Актуальні проблеми психології : Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика / За ред. С.Д. Максименка, М.-Л. А. Чепі. – Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2010. Т. IX, частина 5. – С. 331–335.
3. Неумоева Е.В. Одиночество как общественно-историческое явление и как явление индивидуальной жизни // Гуманитарный вектор. Вестник Забайкальского отделения Академии гуманитарных наук. – № 1. – 2 (10 – 13). – 2002. – Чита : ЗабГПУ. – 2004. – С. 23–29.
4. Пепло Л.Е. Теоретические подходы к одиночеству / Л.Е. Пепло, Д. Перлман // Лабиринты одиночества : пер. С англ., сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989.
5. Покровский Н.Е. Универсум одиночества : социологические и психологические очерки / Н.Е. Покровский, Г.В. Иванченко. – М. : Университетская книга «Логос», 2008. – С. 189–192.
6. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии Текст. / Г.С. Салливан. – СПб. : Ювента ; М. : КСП, 1999. – С. 290–302.
7. Трубникова С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – общая психология, история психологии. – М., 1999. – 195 с.
8. Фромм Э. Искусство любви Текст / Э. Фромм. М. : Асвест, 1995. – 210 с.
9. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : roylolib.ru/book/irvin_yalom/ekzistensialnaya_psihoterapiya.html.

УДК 159.982.2

КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНСТРУМЕНТАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВЕРИФІКАЦІЇ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Кузікова С.Б., д.психол.н., доцент, завідувач кафедри практичної психології

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

У статті розглянуто авторський підхід до емпіричного вивчення особливостей саморозвитку особистості. Охарактеризовані критерії саморозвитку як суб'єктної діяльності, наведено його показники. Розкрито сутність психологічних ресурсів особистісного саморозвитку. Запропоновано методичні підходи і засоби вивчення особливостей та чинників становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці в процесі фахової підготовки, висвітлено результати їх комплексного емпіричного дослідження.

Ключові слова: особистісний саморозвиток, суб'єкт психологічні ресурси саморозвитку, актуалізація ресурсів саморозвитку, потреба в саморозвитку, умови саморозвитку, механізми саморозвитку.

В статье рассмотрен авторский подход к эмпирическому изучению особенностей саморазвития личности. Охарактеризованы критерии саморазвития как субъектной деятельности, приведены его показатели. Раскрыта сущность психологических ресурсов личностного саморазвития. Предложены методические подходы и средства изучения особенностей и факторов становления субъекта саморазвития в юношеском возрасте в процессе профессиональной подготовки, освещены результаты их комплексного эмпирического исследования.

Ключевые слова: личностное саморазвитие, психологические ресурсы саморазвития, актуализация ресурсов саморазвития, потребность в саморазвитии, условия саморазвития, механизмы саморазвития.

Kuzikova S.B. CONCEPTUALIZATION OPPORTUNITIES AND VERIFICATION TOOL SUPPORT SELF-IDENTITY

In the article the author's approach to the empirical study of the features of self-identity. Criteria described self as subject-activities are his figures. The essence of psychological resources of personal self-development. Methodical approaches and means of studying the characteristics and factors of becoming the subject of self-development in adolescence in training, highlights the results of a comprehensive empirical study.

Key words: personal self-development, psychological resources self-development, actualization resources self-development, need for a self-development, conditions of self-development, mechanisms of self-development.

Постановка проблеми. Упродовж життя людина змінюється постійно – зі зміною життєвих обставин, значущих осіб, віку, соціального статусу. Як правило, це відбувається не завжди усвідомлено. Проте саме усвідомлення особистістю своїх потенційних можливостей (психологічних ресурсів) і вміння керувати їх реалізацією робить людину ак-

тивним творцем свого життя, суб'єктом особистісного саморозвитку (К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Г.О. Балл, М.Й. Борищевський, А.В. Брушлинський, Г.С. Костюк, О.М. Леонтьєв, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн, М.В. Савчин, Т.М. Титаренко). Відтак актуальною є потреба у розробці методів дослідження особливостей перебігу са-