

Тема: Психологічні особливості переживання почуття самотності в юнацькому віці

Ключові поняття теми: самотність, усамітнення, ізоляція, переживання, юнацький вік.

Використана та рекомендована література:

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. — М.: Изд-во Московского университета, 1984. — 198 с.
2. Журнал «Психологическая наука и образование», №3, 2007. — И.М. Слободчиков «Современные исследования переживания одиночества», 27 — 34 с.
3. Ильин Евгений Павлович. Переживание как импрессивный компонент эмоционального реагирования // Эмоции и чувства. — 2-е издание. — Санкт-Петербург: Питер, 2007. — 784 с.
4. Кон И. С. Психология ранней юности. — М.: Просвещение, 1989, — 255 с.
5. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2008.
6. Лабиринты одиночества : пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. — М.: Прогресс, 1989. — 624 с
7. М'ясоїд П. А. М 99 Загальна психологія: Навч. посіб. — 3-тє вид., випр. — К.: Вища шк., 2004. — 487 с
8. Одиночество и особенности его переживания студентами: Монография/ Г.Р. Шагивалеева. — Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007. — 157 с.
9. Преодоление переживания одиночества : учебно-методическое пособие / Л.С. Колмогорова, Е.А. Манакова. — Барнаул : АлтГПУ, 2015. — 55 с
10. Сергеенкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. — К.: Центр учбової літератури, 2012. — 376 с
11. Формирование личности в переходной период от подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И. В. Дубровиной. — М.: Педагогика, 1987. — 184 с.
12. Формирование личности старшеклассника / Под ред. И, В, Дубровиной, — М.: Педагогика, 1989, — 168 с.
13. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Одиночество. Социально-психологические проблемы. — К.: Україна, 1991. — 270 с.

Матеріал до теми

В світовій історії психології існує безліч згадок, досліджень, теоретично обґрунтованих суджень та коментарів психологів-науковців щодо феноменологічних особливостей процесу переживання та почуття самотності. Більшість теоретичних підходів (психодинамічна модель, феноменологічна концепція, когнітивний, інтеракціональний та соціальний теорії) стигматизують явище самотності як негативне та проблемне для індивіда та особистості, яка намагається пристосуватися в соціумі та створити корисні відносини з представниками суспільства. Філософи, літератори, представники релігії вважають самотність як справедливий результат та певне покарання за свої діяння, яке має нести людина та відчувати страждання. Однак досить мізерний відсоток науковців (екзистенціалістичний напрям), які відцуралися від загальновідомого факту та трактування феномену, створили власне – полярне до негативного відходу – вроджене, необхідне та неминуче переживання, яке потрібне для розвитку особистості та її життєдіяльності [6]. В цій статті буде розглянуто феномени процесу переживання та стану самотності власне у юнацькому віці з нейтрального боку.

Самотність – соціально-психологічне явище, емоційний стан людини, пов'язаний з відсутністю близьких та значущих осіб, позитивних емоційно наповнених зв'язків з людьми і вимушеною соціальною ізоляцією.

В рамках цього поняття розрізняють два типи самотності – позитивна (усамітнення) і негативна (ізоляція) самотність, однак найчастіше поняття самотності має негативні характеристики.

Перший тип – це шлях усвідомлення себе, як унікальної, особливої, індивідуальної та автономної особистості. Усамітнення – це благополучна, корисна, сприятлива самотність, яка є необхідною для самопізнання, самовизначення і особистого росту – набір сфер, з якими знайомиться юнак, та конструктивно впливають на його психіку [5].

Другий тип, як негативне явище, почуття самотності проявляється у стані покинутості та непотрібності. Це дуже болісні відчуття, тому, що вони виникають всупереч сформованим очікуванням юнака. Самотність зазвичай переживається на двох рівнях:

- емоційний рівень: почуття порожнечі, втрати, непотрібності.
- поведінковий рівень: падіння рівню соціальних зв'язків.

Визначення власної самотності є результатом тривалого процесу, в ході якого юнак усвідомлює і наділяє сенсом свої унікальні переживання,

узагальнює їх та класифікує. До кінцевого висновку «Я самотній» юнаки зазвичай приходять за допомогою суб'єктивних відчуттів та об'єктивних причин. Наприклад, низький рівень соціальних контактів, розрив сталих зв'язків, а також низька самооцінка, невпевненість в собі [2].

Така подвійність характеру переживання самотності може по-різному впливати на юнака: з одного боку, воно збагачує внутрішній світ та позитивне сприяє на самовизначення, дозволяючи відчувати унікальність свого існування, з іншого - може призвести до поведінкових відхилень, депресії або навіть до самогубства.

На відміну від звичайних емоцій чи почуттів, переживання – коло психічних явищ яке виникає в критичних ситуаціях, коли суб'єкт не може реалізувати лінію свого життя у попередньому напрямку. Фактично, це втрата смислоутворюючого мотиву, а водночас і особистого смислу всього того, що він робив раніше і що з ним відбувається зараз.

Проте процес переживання — не лише свідомий, а й, переважно, несвідомий — складно організований і різновекторний процес, спрямований на відновлення втраченої лінії життя. І чим складніше життя суб'єкта, тим складніше переживання.

Переживання рідно сприймається та розглядається дослідниками як автономна діяльність, направлений свідомою ціллю, а як процес, котрий підкорюється конкретним детермінантам, які стимулюють його виникнення. Переживання не є явним допоміжним засобом при реалізації необхідного замислу, воно направлене на відновлення психологічних можливостей, які вже потім займаються прямими обов'язками. Якщо уявити ситуацію з падінням бігуна, то переживанням будуть відповідати затрачені психологічні зусилля та спроможності, щоб знайти в собі резерви переконати й змусити себе встати на ноги та продовжити біг.

Феномен переживання на початку його вивчення розглядався більш детальноше представниками психоаналізу та психоаналітичної школи, що пояснює його виникнення під впливом «внутрішніх необхідностей» задля задоволення власних потреб:

1. Тут і зараз втілення задоволення;
2. Реалізація мотиву;
3. Упорядження внутрішнього світу;
4. Самоактуалізація.

Сам процес переживання, як безпосереднє задоволення потреб, має 2 типи реагування: успішне та невдале. Представники психоаналізу, які розглядали це питання детальніше за інших, співвіднесли це з вдалою та невдалою компенсацією, яка викликана психологічним захистом, однак, відмінності все ж є. Якщо захисні механізми представлені автоматичними, несвідомими процесами, без врахування цілісності ситуації, довгострокової перспективи та якісного результату, все рівно найефективніший максимум захисту – це мінімум того, на що здатне успішне переживання. Межею вдалого переживання є підвищення рівня адаптаційних можливостей суб'єкта, як приклад, самоактуалізації, реалізації потенціалу. Або позбавлення чогось негативного, подолання певних ситуацій, які викликають труднощі у онтогенезі та заважають у прагненні до досконалості [1].

Соціально-психологічні особливості розвитку в юнацькому віці.

— **Юнацький період** триває з 15-ти до 21-го року.

— **Провідна діяльність** – навчально-професійна.

— **Біологічне дозрівання** організму, яке тривало в підлітковому віці, закінчує свою формування в юнацькому періоді. Тілесна конституція молодих людей набуває індивідуального характеру. Досягнення **фізичної зрілості** позитивно впливає на психіку юнаків, зміни якої помітні у поведінці, спрямованості, самооцінці.

— **Зовнішність** є вагомим фактором для успішного знайомства та спілкування юнака з представником протилежної статі, тому зберігається критичне ставлення до свого фізичного «Я», що започаткувалось з підліткового віку. Оцінка своєї зовнішності, як неадекватної соціальним стандартам, породжує та підтримує комплекс неповноцінності та невпевненість в собі, що здатне розвинути гіпотетичне відсторонення, ізоляцію та стан самотності.

— **Типовими причинами та наслідками самотності** для юнаків є:

Причини:

- занижена самооцінка;
- надмірна сором'язливість;
- низькі комунікативні навички;
- негативний досвід спілкування.

Наслідки:

- негативні, емоційні стани;
- пригнічення самооцінки;
- розчарування в людях;
- знецінення близьких стосунків.

— Спостерігається висока гнучкість соціальних ролей — представники цього періоду прилаштовуються до людей різних статусів, статі та віку, та формують власну **ідентичність** — певну стратегію поведінки. Як провідний стан — постійна комунікація та експериментування вести бесіди з різними людьми, що викликає як успіхи, так і невдачі.

— Відкриття своєї **ідентичності** це хвилююча та цікава подія, але воно викликає також багато тривожних і драматичних **переживань**. Разом з усвідомленням своєї унікальності, неповторності, несхожості на інших приходить відчуття самотності [4].

Самотність, на думку Швалба, це переживання ізольованості, яке утворюється та супроводжується дефіцитом довірливого **спілкування**. Парадоксально, але такий стан поширений серед мешканців великих міст, тобто у місцях великого скупчення людей, до того ж забезпечених різноманітними засобами комунікації. Самотність — це нездатність індивіда реалізувати себе через спілкування, здійснити акт персоналізації, заявити про себе як про особистість [13].

— Для юнацької комунікативності залишається характерним **егоцентризм**, так як потреба у самовираженні сильніша від інтересу до співрозмовника. Це як одна з багатьох причин виникнення конфлікту. Однією з причин суперечливої поведінки та суджень молодих людей може стати **максималізм**, характерний для даного віку.

— Для ранньої юності притаманна **ідеалізація** друзів і самої дружби. Потребуючи сильної емоційної прив'язаності, молоді люди можуть не помічати реальних якостей партнера, а створюють бажані уявні образи.

— Головне особистісне **новоутворення** ранньої юності — **самовизначення** (юнак шукає своє місце в дорослому світі, формує свої подальші життєві плани та шляхи їх реалізації), особливо професійне (провідна діяльність). Нездатність молодої людини ідентифікувати себе з представником певної професії викликає тривожність, розчарованість та відчай [7; 10; 11].

Таким чином, розуміння тілесного, психічного, соціального розвитку юнака здатне дати широкі знання та інформацію, стосовно вивчення феноменів переживання та самотності, які досліджуються декілька століть, однак остаточних детермінант виникнення та детальніших особливостей механізмів перебігу ще не відкрито.

Єдине, що варто однозначно розуміти та пам'ятати, що ці два явища невід'ємно пов'язані між собою: **переживання** – індивідуальний процес, котрий має відкритися для пізнання лише носію – суб'єкту; **самотність** – складне тривале почуття та стан, особливості якого сприймати та розуміти, можна лише через процес надмірного відчуття – переживання.

Вправи, тести, задачі, завдання

1 Завдання. Анкета-опитувальник

1 частина

Критерії діагностики	Питання анкети
I об'єктивність/ суб'єктивність ставлення	Чи буває у вас бажання усамітнитися від соціуму?
	Ви відчуваєте, що люди вас уникають?
	Чи схильні ви до постійних обмірковувань?
	Ви емоційна людина?
II тривалість	Скільки часу ви проводите серед друзів?
	Як часто виникає бажання побути на одинці?
	Як довго ви готові не контактувати з людьми?
III значення	Чи вважаєте ви себе самотнім?
	Ви уникаєте самотності?
	Чи вам властиве почуття самотності?

1. Об'єктивна самотність може бути добровільною чи примусовою. Добровільна самотність є усамітнення, тобто добровільне перебування людини на самоті. Примусова самотність, тобто фізична ізоляція обумовлена обставинами.

Суб'єктивна самотність за запропонованим критерієм визначається, як переживання. Суб'єктивне переживання самотності включає когнітивний і емоційний та поведінковий компоненти.

Відповіді на питання даються у конкретній дихотомічній формі «так»/«ні». Очікується, що чим більше позитивних відповідей, тим більша

приналежність до самотності.

2. За тривалістю може бути короткотривалою і довготривалою.

Рейтингова шкала з 5 позиціями: «часто—4—3—2—рідко» — 3 позиції: «часто—іноді—рідко», де визначається тип переживання: короткочасне явище чи постійне?

3. Значення самотності для особистості. Значення самотності може бути позитивним і негативним.

Визначення суб'єктивної оцінки явища самотності на його користність у соціумі, чи навпаки — шкоду.

2 частина

2 частина анкети-опитувальника спрямована на визначення адекватності реагування респондентами на явище самотності, їх внутрішніх переживаннях та допомогу при складанні рекомендацій та проведення профілактичних дій у формувальній частині дослідження, а також, як можливі доповнення у констатувальну, для кращого розуміння предмету вивчення. Відповіді на питання аналізуються окремо та незалежно від відповідей у 1 частині.

Вік	
Склад сім'ї	
Рід діяльності (спеціальність)	
Хобі	
1. Як ви вважаєте, що таке «самотність»?	
2. Що ви відчуваєте, коли ви самотні?	
3. Які є причини, якими ви пояснюєте своє відчуття самотності?	
4. Коли ви перебуваєте самотні, як ви зазвичай дієте?	

Контрольні запитання:

1. Яка наукова концепція сприймала позитивно явище самотності?
2. Згадати основні задовольняючі потреби переживання.
3. Які ознаки позитивної самотності?

4. Назвати декілька причин виникнення самотності.
5. Пояснити процес переживання.
6. Чому наявність спілкування та дружби вважається важливий?
7. Назвати головні особливості юнацького віку.
8. Який існує зв'язок між поняттями «переживання» та «самотність»?

Завдання для самостійної роботи

- Опрацювати «Комплексний тест на виявлення індивідуальних особливостей переживань» (за Семиченко В. А. Психология эмоций, 1996).
- Опрацювати «Діагностуючий опитувальник «Самотності» С.Г. Корчагіної» [5].

Потетюшина О.В

Тема: Психологічні особливості проявів тривожності та агресивності в процесі професійного самовизначення студентів

Ключові поняття теми: тривога, тривожність, агресія, агресивність, професійне самовизначення, досягнення, адаптація, самооцінка, мотивація, студенти.

Використана та рекомендована література:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – М.: Академ. проект, 2002.
2. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 151–160.
3. Бэрон Р. Агрессия / Бэрон Р., Ричардсон Д. [пер. с англ.]. – СПб.: Питер, 1998. – 330 с.
4. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. посібник / М.Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
5. Изард К. Страх и виды тревожности / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 104 – 117.
6. Кудрявцев Т.В., Шегурова В.Ю. Психологический анализ динамики профессионального самоопределения личности // Вопросы психологии. - 1983. № 2. - С. 51-59.
7. Мей Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 208 – 216.
8. Психология и педагогика : учебник для бакалавров / П. И. Пидкасистый [и др.] ; отв. ред. П. И. Пидкасистый. — 3-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2013. — 724 с.