

обов'язково, взаємодоповнюючими системами, кожна з яких має свої функції та специфіку діяльності, причому обидві є необхідними складовими управління будь-якої організації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гетьман О. О., Шаповал В. М. Економіка підприємства: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2010. С. 93-94.
2. Дорошенко Г.О. Менеджмент: простір варіантів: Навчальний посібник. Харків, 2020.С. 177-186.
3. Столяренко О. Б. Психологія особистості: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2012. С. 44-47.
4. Танненбаум Р., Шмідт В. Як обрати стиль лідерства. Київ, 2017. С. 72.
5. https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/49285/1/Svitohliad_konhruentnoho_menedzhmentu.

Коцюруба Ірина

Науковий керівник – доц. Сіткар Віктор

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Актуальність дослідження. Звертаючись до проблеми самотності, нині ми помічаємо, що вона є об'єктом дослідження низки наук про людину, зокрема, філософії, психології, соціології, культурології, соціальної педагогіки, соціальної роботи і навіть медицини та богослов'я. Кожна з них розглядає феномен самотності з позиції своєї специфіки, збагачуючи її новими концептуальними аспектами. Водночас необхідно констатувати, що теоретична і практична розробка окремих аспектів такої проблеми особливо актуалізується в науково-практичних дослідженнях соціальної психології, бо явище самотності зачіпає проблеми взаємин людей. До того ж, актуальність дослідження феномену самотності серед дорослих людей та молоді зумовлена соціально-психологічними змінами у суспільстві, що пов'язані із сучасним стилем життя, зокрема перебуванням в умовах вимушеної ізоляції через пандемію інфекції COVID-19, повномасштабним вторгненням рашистів в Україну, що спричинило воєнний стан, а також різними особистісними віковими змінами.

Аналіз джерел наукової літератури. У філософії самотність людини почали вивчати ще з доби античності (Марк Аврелій, Плотін, Боецій). Значний внесок для розуміння даного поняття здійснили екзистенціалісти (К. Ясперс, М. Хайдеггер, А. Камю, Ж.-П. Сартр, Н. Аббаньяно). У психології феномен самотності дослідники вивчали з різних точок зору та часто фрагментарно, тому до сьогодні залишається недослідженим широке коло питань, які пов'язані з самотністю. Українські вчені та їх колеги з держав колишнього СРСР, до проблеми самотності зверталися не часто. Як зазначає М. Мовчан, проблема самотності на пострадянському просторі найглибше досліджена в межах психологічного дискурсу. Такими є праці О. Данчевої, С. Корчагіної, А. Лібіної, М. Литвака, Н. Самоукіної, В. Сіляєвої, А. Хараша, Ю. Швалба та ін. [4]. Низка авторів (Д. Майерс, М. Мід, С. Пейдж, та ін.) практично не дають визначення самотності, при цьому описують реакції людини і її оточення на самотність, та намагаються пізнати

Магістерський науковий вісник. – № 41

причини цього феномена [4]. Втім, для розуміння сутності самотності, причин та наслідків даного переживання необхідно мати наукове визначення поняття. Крім того, слід розрізняти такі поняття як ізоляція, усамітнення, відчуження та самотність. О. Зілбург у 1938 р. уперше опублікував психологічний аналіз самотності. Він розмежував самотність та усамітнення, розглядаючи останнє як нормальний стан, що виникає, коли людина потребує спілкування з конкретною особистістю. Самотність – це непереборне почуття, що має постійний характер [7]. Відповідно до психодинамічного підходу (С. Салліван, О. Зілбург та ін.), самотність є реакцією на неадекватне задоволення потреби в тісних людських зв'язках [7].

Український філософ М. Мовчан визначає самотність як стан людини, що виражає певну форму самосвідомості і показує порушення реальних зв'язків і відносин внутрішнього світу особистості, а також відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми [4].

В психологічній енциклопедії, автора-упорядника О. Степанова, самотність визначають як психічний стан людини, який виникає в умовах ізолюваності її від інших людей і дефіциту спілкування. Залежно від обставин може бути добровільною і вимушеною. Добровільна самотність виникає, коли людина сама прагне до ізолюваності. Вимушена самотність спричинюється умовами виробництва (наприклад, крановик баштового крана) або умовами наукового експерименту (тривале перебування спелеолога в печері, космонавта в космічному польоті, акванавта в підводному приміщенні). Залишена наодинці людина повинна постійно здійснювати певну діяльність, інакше з часом вона може відчути значний психологічний дискомфорт: виникають пасивність, байдужість, туга та ін. [5, с. 315].

Дослідниця О. Грановська розглядає самотність як внутрішнє переживання, суб'єктивний стан свідомості, що має прояв як інтимність, потайливість, переживання дефіциту щирих соціальних зв'язків та спілкування. Самотність відмінна від власне фізичної ізоляції та творчого усамітнення, та є станом, котрий переважно негативно сприймається суб'єктом. Самотня людина переживає нестачу різних соціальних зв'язків, що негативно сприймається та супроводжується дистресовим синдромом [2].

Таким чином, самотність розглядається дослідниками у позитивному та негативному сенсі. Позитивність самотності в тому, що вона є невід'ємною частиною становлення індивідуальності людини. У такому випадку потенціал самотності реалізується у таких функціях: самопізнання; становлення саморегуляції; творчості і самовдосконалення; стабілізації психофізичного стану; захисту «я» людини від деструктивних зовнішніх впливів. Негативний характер самотності проявляється у неможливості оволодівати психічними процесами і станами, порушенні внутрішньої цілісності особистості та руйнуванні механізму психологічного захисту [2].

Виклад основного матеріалу. Було помічено, що люди, які переживають суб'єктивно негативні види самотності, здебільшого страждають хронічними захворюваннями, часто

скаржаться на погане самопочуття, втрату сил. Людині важливо знати, що є можливість отримати ту психологічну допомогу, яку вона потребує. Прояв, усвідомлення самотності та можливості конструктивного її використання відбувається для різних людей індивідуально [4]. У однієї людини таке усвідомлення може настати швидко, а в іншій буде тривалим та поступовим.

Як зазначає Г. Крайг, іноді, попри сприятливі у ранньому дорослому періоді можливості для розгортання близьких взаємин, люди залишаються самотніми. Сприймання суспільством таких людей зосереджується у двох різноспрямованих образах (рис 1) [6].



Рис. 1. Образи сприймання суспільством самотніх людей (за Г. Крайг)

Більшість самотніх батьків зберігає тісні емоційні контакти з дітьми, віддає багато сил і коштів на турботу про них. Характерно, що ці образи відображають гендерну нерівність, тому що саме чоловіків частіше сприймають у позитивному образі життєлюбців-холостяків, тоді як самотні жінки постають в непривабливому образі невдах – «старих дів».

Проте, самотність в ранній дорослості може бути детермінована багатьма факторами (рис.2).



Рис. 2. Типові причини самотності людей раннього дорослого віку

При значній розповсюженості несприятливих життєвих факторів як причин самотності, часто фігурує і свідомий вибір дорослого. На думку Г. Крайг, вибір на користь самотнього

способу життя може бути результатом виваженого рішення – знаходження балансу між свободою і зобов'язаннями, між самодостатністю й взаємозалежністю. Але таке ставлення до життя часто призводить до того, що самотня людина займає позицію відчуження і самозациклення. Тривала самотність неодмінно формує егоїзм особистості як наслідок постійного прислуховування до себе, орієнтації тільки на свої потреби, смаки [6].

Цей статус також породжує подальші комунікативні проблеми: маючи можливість нарешті поспілкуватись з іншою людиною, самотня зациклюється у розмовах на собі і викликає негативну реакцію співрозмовника. Нова невдача посилює негативне самосприймання. До того ж тривала самотність поглиблює особистісні проблеми людини, бо вона посилює песимізм, озлобленість, обезцінення життя, викликає хронічний депресивний стан або стійку агресію.

Корені свідомо обраної самотності дорослого криються в дитячих взаєминах з батьками, коли батьківська родина не задовольняла потреби дитини в любові і безпеці, – вважає К. Хорні [3].

Мотиваційною установкою на користь вибору самотнього способу життя часто є бажання уникнути багатьох проблем, які може спричинити шлюб. Залишаючись самотньою молода людина не обмежує власної свободи, не випробовує відчуття нудьги, роздратованості, сексуальної незадоволеності, прикrostі та самотності від спілкування з «надокучливою» людиною.

В той же час, таке ставлення до життя часто призводить до того, що людина є захоплена тільки сама собою. Реалізуючи потребу в самозаклопотаності, ці люди намагаються обмежити себе від будь-якого прояву справжнього занурення в близькі стосунки, тому, що вимоги і ризик, пов'язані з інтимністю, представляють для них загрозу власній свободі. В результаті людина займає позицію відчуження та незацікавленості в будь-яких стосунках, як особистісних, так і в соціальних. Таким чином, вибір між прагненням до свободи і прагненням до захищеності і безпеки, які досягаються в здоровій сім'ї, спрямовується на користь свободи.

Чому людина обирає свободу та самотність, будучи молодою і повною сил? Що мотивує такий вибір?. На думку Карен Хорні, коріння такої поведінки ховаються в дитячих взаємостосунках з батьками, коли батьківська сім'я не задовольняла потреби дитини в любові, не забезпечувала відчуття достатньої безпеки, формуючи установку базальної тривоги, і недовіри щодо оточуючого світу. Базальна тривога – інтенсивне і всюди проникне відчуття відсутності безпеки та самотності. У свою чергу, відчуття недостатньої безпеки і безпомічності призводить до формування різних захисних стратегій; деякі з них в майбутньому людина намагається невтомно втілити в життя. К. Хорні здійснила опис десяти таких стратегій, що отримали назву невротичні потреби (табл. 1). Невротичні потреби – різні захисні стратегії, які формуються в якості адаптаційних механізмів до оточуючого ворожого світу. В цілому ці потреби є у всіх людей, але у випадку їх невротичного характеру людина може перетворити задоволення якоїсь потреби в спосіб життя. Зокрема, при відчуванні надмірної потреби в

незалежності і самодостатності можливим є уникнення будь-яких стосунків (в тому числі і сімейних), які передбачають взяття на себе якихось зобов'язань. Таблиця 1

Десять невротичних потреб (за К. Хорні)

Надмірність потреби	Прояви в поведінці
В самодостатності і незалежності	Уникнення будь-яких стосунків, що передбачають взяття на себе якихось зобов'язань.
В любові та здобренні	Прагнення бути тим кого люблять та об'єктом захоплення з боку інших; підвищена чутливість і сприйнятливність до критики, заперечення та недружелюбності.
В керівному партнері	Надмірна залежність від інших і побоювання отримати відмову, або залишитись на самоті; переоцінка любові – упевненість у тому, що любов може вирішити все.
4. В чітких обмеженнях	Надання переваги такому життєвому стилю, при якому первинне значення мають обмеження і встановлений порядок; невимогливість і задоволеність малим.
У владі	Домінування і контроль над іншими як самоціль; презирливе ставлення до слабкості.
В експлуатаванні інших	Побоювання бути використаним іншими або побоювання виглядати «тупим» в їх очах, але небажання щось зробити, для зміни ситуації.
В суспільному визнанні	Бажання бути об'єктом захоплення з боку інших; уявлення про себе формується залежно від суспільного статусу.
В захопленні собою	Намагання створити прикрашений образ себе, що немає недоліків і обмежень, потреба в компліментах і похвалі від оточуючих.
В честолюбстві	Сильне прагнення бути найкращим, не зважаючи на наслідки, страх та невдачі.
В бездоганності і неспростовності	Спроби бути морально непогрішним і беззаперечним у всіх стосунках, підтримка враження досконалості і доброчесності.

К. Хорні причиною самотності вважала ідеологію ринкових відносин у суспільстві, тобто конкурування людини з людиною і відсутність взаємодопомоги на цьому фоні. В. Франкл вважав, що людина стає самотньою, втративши будь-який сенс у своєму житті [3; 6].

Слід зазначити, що самотність є актуальною не лише для дорослих людей, а й для підлітків, які досить часто почуваються самотніми. Так, в одному експерименті досліджуваних просили впродовж тижня надсилати на пейджер повідомлення про свої дії та почуття. Було виявлено, що підлітки частіше за дорослих повідомляли що їм самотньо, коли вони залишаються одні [1].

Висновки. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження виявив, що феномен самотності протягом тисячоліть залишається актуальною темою для філософів, психологів, науковців-соціологів та ін. дослідників. Складність інтерпретації самотності зумовлена бінарною, суперечливою (індивідуальною та суспільною) сутністю людини, різноманітним форм і рефлексії самотності. Суперечності у поглядах полягають у тому, що нині

феноменологія, соціальні та психологічні механізми самотності вивчені не достатньо глибоко. У зв'язку з глобалізацією, що спричиняє швидкі технологічні зміни (діджиталізація, цифровізація) у світі, люди почали все більше переживати явище самотності.

Переживання самотності найчастіше пов'язують з такими феноменами як: страх, гнів, агресивність, озлобленість, ворожість, невротичність, дратівливість, тривожність, рівень самоставлення і самооцінки, порушення соціальної адаптації, життєстійкості тощо. Самотність, виконуючи ряд функцій, утворює функціональну спрямованість переживання особистості в ранній дорослості і не тільки. Визначено, що внутрішніми умовами актуалізації самотворчої спрямованості є формування позитивного сприйняття власної самотності, яка може стати продуктивним етапом в житті людини, позитивним досвідом (відкриває нові можливості для саморозвитку й самопізнання, самовдосконалення, дає шанс стати творцем свого майбутнього). Адаптивна спрямованість переживання самотності проявляється автономізацією життя і діяльності людини, відсутністю бажання щось змінити (людина сприймає стан самотності екзентанційну данність, обирає пасивну стратегію «пливти за течією», пристосується до самотнього життя). Саморуїнлива спрямованість характеризується ворожим сприйняттям навколишнього світу (людина відчуває себе знехтуваною, відкинутою, безпомічною, спустошеною проявляє байдужність до того, що відбувається, відмовляється від нових стосунків).

ЛІТЕРАТУРА

1. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. канд.психол. наук : 19 00.01 – загальна психологія, історія психології, Одеса, 2018. 319 с.
2. Грановська О.Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 – «загальна психологія, психологія особистості». Київ : 2012. 24 с.
3. Карен Хорні та її теорія про невротичну особистість. URL : https://ua.sainte-anastasiie.org/articles/biografas/karen-horney-y-su-teora-sobre-la-personalidad-neurtica.html#google_vignette (дата звернення : 24.10.2023).
4. Мовчан М. М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі : автореф. дис. ... канд. філ. наук : 09.00.04 – «філософська антропологія, філософія культури». Київ, 2008. 22 с.
5. Психологічна енциклопедія /автор-упорядник О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
6. Психологічні особливості раннього дорослого віку. URL : <https://textbook.com.ua/psihologiya/1473452507/s-14?page=5> (дата звернення : 20.10.2023). Zilboorg G. Loneliness. Atlantic Monthly. January 1938. P. 45-54.