2023

February 06 - 07

Lyon, France

InterSci



CONFERENCE PROCEEDINGS

VI International scientific and practical conference

Peculiarities of the manifestation of science in the academic subject

Proceedings of the VI International Scientific and Practical Conference

Peculiarities of the manifestation of science in the academic subject

Lyon, France
February 06 – 07, 2023

UDC 001

Proceedings of the VI International Scientific and Practical Conference «Peculiarities of the manifestation of science in the academic subject», February 06 – 07, 2023, Lyon, France by the «InterSci». 82 p.

ISBN – 9-789-40368-987-6

Coordinator

Olga Timofeeva
Manager *«InterSci»*

Editorial board

Nataliia Orlova
Doctor of Medical Sciences, Professor, Professor of the Department of Social Medicine and Health Organization, National Pirogov Memorial Medical University

Oksana Shevchuk
Candidate of Law, Associate Professor, Associate Professor of Constitutional, Administrative and financial law of the Faculty of Law, Western Ukrainian National University

Nataliya Mentuh
Candidate of Law, Associate Professor, Associate Professor of Constitutional, Administrative and financial law of the Faculty of Law, West Ukrainian National University

The collection of proceedings of international scientific and practical conference is an electronic publication for a wide audience of interested scientists. Students, postgraduates, doctors and candidates of sciences, scientific and pedagogical workers, specialists of various profiles and directions and other interested persons of the international scientific community submit their materials for publication. The published theses reflect the authors' vision of the development of modern science and educational trends.

E-mail: *info@intersci.eu*

Homepage: *https://intersci.eu*

© Team of conference participants, 2023

Вплив суб'єктивного переживання самотності на особистість раннього дорослого віку

Сидоренко Ольга Борисівна
Доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Лотиш Софія Андріївна
Здобувачка ступеню вищої освіти бакалавра
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Сучасний соціально-політичний контекст суспільного життя кожного студента країни призводить до поглиблення переживання своєї самотності саме негативних її аспектів. Часи карантину та повномасштабної війни зумовили певну стандартизацію дистанційної форми навчання, що призводить кожного здобувача освіти до наявних в нього засобів виходу в мережу інтернет, закріплює ведення «домашнього» образу життя, що у подальшому ускладнює формування навичок відкритого спілкування та сприяє наростанню почуття самотності. Тривале перебування в таких умовах породжує ряд психологічних проблем, більшість яких призводять до переживання власної самотності, що в більшості випадків супроводжується переживанням фрустрованості, пригніченості, страху, тривожності, появою невпевненості та відчуттям соціальної дезадаптованості.

Феномен самотності є досить вивченим у психології, філософії та педагогіці. У психології самотність розглядалась у працях А. Маслоу, К. Роджерса, Х. Саллівана, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Хорні, Е. Еріксона, К. Юнга.

Самотність визначається як «один з психогенних факторів, який впливає на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей. Під самотністю можна розуміти відчуття або стан людини, що перебуває в умовах реальної або умовної соціальної депривації.

Науковцями було виділено чинники виникнення суб'єктивного переживання самотності, які були розподілені на дві групи: індивідуально-психологічні, такі, як тривожність, самоідентифікація, внутрішній локус-контроль, комунікативна компетентність, Я-концепція, соціальний та емоційний інтелект, риси характеру, здатність до рефлексії, рівень домагань, механізми психічного захисту, допінг-стратегії, самонавіювання, самооцінка, емпатія, відчуженість; соціально-психологічні чинники, що відбивають самотність особистості в системі стосунків «Я-інші», такі як: розрив стосунків (дружніх чи любовних), неприйняття групою, зміна напрямку спілкування) [2].

Поширеною думкою у суспільстві є припущення про те, що самотність є «віковим явищем» і ризик зіткнення з нею зростає паралельно з дорослішанням людини та старінням. Але аналіз наукової літератури свідчить про те, що значну

сприйнятливість по відношенню до самотності мають представники раннього дорослого віку (16-23(25) років). Це обумовлено ситуацією того екзистенціального надлому, який відбувається у період посилення індивідуаційних тенденцій, відходу від тотальної ідентифікації зі значимими дорослими та потребою у встановленні власної ідентичності – ключовими особистісними тенденціями цього вікового періоду.

Ситуація формування «Я» у даному віковому періоді змінюється, починають переважати індивідуалістичні тенденції, що породжують відчуття власної неповторності і унікальності, активізується саморефлексія, внаслідок чого особистість зіштовхується з відчуттям самотності. На внутрішньому плані в цей момент розгортається суперечність, дисгармонія між людиною і суспільством.

Н. Хамітов вбачає у такій дисгармонії перспективу виникнення гармонії: через проходження лабіринтів самовизначення особистість здобуває можливість встановити внутрішній баланс між зовнішнім соціальним і внутрішньо особистісним, в процесі якої здійснюється перероблення та інтеграція досвіду взаємодії за світом. Відтак, самотність трактується як необхідна умова формування особистості, в межах якої здійснюється тимчасове відсторонення від суспільного і заглиблення у власний внутрішній світ. Ціннісні коливання, відповіді на питання «Хто я?», «Чого я хочу?», «Що для мене щастя?» закладають основи особистісного компасу, за яких вже майже доросла особистість буде приймати рішення і керувати своїм життям, також цей духовний каркас закладає внутрішню основу особистості, яка виділятиме її з-посеред інших у вирі соціальної взаємодії [5].

Варто відзначити, що загрозою зіткнення з відчуттям самотності, постає адаптація до студентського життя. В цьому контексті можуть виникати такі проблеми: невпевненість у собі (замкнутість, неготовність до прийняття нових соціальних ролей у групі), проблеми у взаємодії з новим соціальним оточенням (встановлення міжособистісних взаємозв'язків), відчуття відірваності від звичного життя, що звичайно виникає при зміні місця проживання, фрустрованість значними фінансовими обмеженнями, зниження мотивація до навчання, нездатність самостійно організувати свою учбову діяльність, недостатня наполегливість у досягненні поставленої мети тощо.

Перехід зі школи до ВНЗ змінює положення особистості в системі соціальних та міжособистісних зв’язків призводить до відчуття самотності у значної кількості молодих людей. Що зумовлюється відходженням від стосунків шкільного періоду та входження у абсолютно нове соціальне середовище. Її прояви мінімізуються з досягненням певної особистісної інтегрованості у соціальну систему, яка вирішується в межах задач кризи ідентичності при досягненні внутрішньоособистісної гармонії. Також, процес адаптації у новому соціальному середовищі значно полегшується з опорою на розвинутість комунікативних навичок особистості, актуальних при встановленні контакту з оточуючими.

В. Бедан вивчаючи причини виникнення суб’єктивного переживання самотності встановила, що вони найчастіше пов’язані із: суб’єктивним

благополуччям, якістю і сенсом життя, психологічним благополуччям, самоорганізацією життя, екзистенційними ресурсами, психоемоційним вигоранням, депресивністю, почуттям провини, тривоги, дефіцитом спілкування, товариськістю, ціннісними та смисложиттєвими орієнтаціями, життєстійкістю, самоактуалізацією, самодостатністю, самоставленням, конфліктністю, асертивністю, адаптивністю, соціальним інтелектом, автономністю, товариськістю, комунікативними якостями особистості, рефелексивністю, іноваціним потенціалом, тощо [1].

Науковці Ф. Зімбардо, Є. Ільїн, І. Кон, О. Леонтьєв, М. Міцелі, Н.Олійник встановили, що існує зв'язок між самотністю та самооцінкою. Вченими було доведено, що неадекватна самооцінка негативно впливає на можливості особистості до встановлення і збереження стосунків, виступаючи значним бар'єром у соціальній взаємодії. Здійснюючи регулятивну функцію в діяльності особистості, самооцінка впливає на ефективність діяльності, вибір та постановку цілей, а також на мотивацію досягнення мети. Так, надмірно низький рівень оцінки своєї соціальної привабливості і невпевненість у своїх силах зумовлюють поглиблення відчуття самотності у осіб раннього дорослого віку [3].

Привертає увагу той факт, що особистість може визнавати себе самотньою або ні. Тут розкривається когнітивний аспект переживання, що варіюється в межах адекватності – неадекватності (відповідність дійсності). Тобто має місце суб'єктивна інтерпретація свого соціального та емоційного стану, яка в разі дисонансу з умовами сьогодення може свідчити про те, що людина або не визнає свою самотність, або необґруновано вважає себе самотньою. Такий зміст вкладається в критерій об'єктивної-суб'єктивної самотності.

Об'єктивна міра самотності знижається у тих осіб, хто докладає зусиль до того, щоб її уникати, в той час ті люди, що добровільно обирають свою самотність, примирюються з нею і найчастіше до неї вдаються. Це залежить від особистісного ставлення до своєї самотності та ступеня соціальної активності особистості, яка зумовлює пасивне прийняття свого місця у суспільстві або рішучість дій щодо зміни у випадку невдоволення ним.

Визнання ролі суб'єктивної оцінки своєї самотності можна надати позитивного сенсу як можливості до саморозвитку і самозаглиблення. Це припускає можливість виділення оптимального ставлення до своєї самотності з досягненням максимально продуктивного її використання – відкриваються можливості для осмислення поточної соціальної ситуації, усвідомлення свого місця у суспільстві, визначення міри його погодженості з власними потребами, звернення до своїх внутрішніх ресурсів та встановлених цілей.

Для осіб раннього дорослого віку найбільш актуальним виступає можливість гармонізування свого особистісного розвитку, досягнення динамічної рівноваги між суспільними тенденціями та власною життєвою перспективою.

Детермінантою, що убезпечує особистість від негативного переживання самотності є відчуття самоефективності. Зміст поняття екстраполюється на здатність особистості вирішувати життєві проблеми, відповідати вимогам середовища. Конструкт самоефективності розкривається А. Бандурою у якості

детермінанти поведінки особистості, яка визначає її спроможність оцінювати власні здібності, вірити в них та вибудовувати послідовність дій, необхідних для досягнення високої мети. Закладені в особистості самосприйняття, виражені у самооцінці та сформованій Я-концепції – категоріях самоефективності, дозволяють продуктивно переживати ситуації усамітнення, уникаючи деструктивних дисфоричних переживань, а також уможливлюють встановлення задовільних соціальних взаємозв'язків з новими членами оточення [6].

Відчуття самоефективності та інтенція на успішність виконуваної діяльності, зумовлені переконаністю у власних силах та вірою у свою компетентність, забезпечують ефективну адаптацію до умов та реалій життя, підвищення відчуття впевненості, що зумовлює зниження ризику переживання самотності у ранньому дорослому віці.

Отже, незважаючи на багатоманітність природи та виявів самотності, загальними тенденціями для неї є: переживання відчуження як першопричини виникнення стану самотності; негативний характер переживань здебільшого визначається суб'єктивними контекстами; типовими емоційними реакціями, що супроводжують самотність є відчуття безпорадності, тривоги, безсилля, спустошеності, втрати сенсу життя, відчуття покину тості, відокремленості, незахищеності; у переживанні самотності закладається потенціал для саморозвитку особистості.

Ресурсом до подолання цих проблем виступає потреба у соціальній взаємодії, а також переконаність у правильності зробленого вибору, його «привласнення», усвідомлення усіх труднощів як невід'ємної частини власного вибору життєвого шляху. Ці дві змінні, з-поміж інших, зумовлюють усвідомлення і прийняття своєї нової соціальної ролі, забезпечують сталість своїх поглядів та впевненість у собі. Така позитивна інтеграція у нові суспільні взаємозв'язки значно полегшується відчуттям особистості своєї внутрішньої цілісності, достатнім рівнем розвитку комунікативних навичок, досягненням особистістю відчуття ідентичності, що забезпечує більшу соціальну адаптивність і легкість взаємодії з новими членами оточення.

Список літератури:

1. Бедан, В.Б. (2018) Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності (Дис. канд. психол. наук). Одеса.
2. Коломієць, Л.І., & Григорук, Є.В. (2017). Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис: збірник наук. праць.* № 3 (7), 59-69.
3. Крохмаленко, К. А. (2021) Вплив відчуття самотності на рівень самооцінки студентів: *зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів.* Херсон. 209-212.
4. Лук'яненко, В. В. (2011). Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці (Дис. доктора психол. наук) Київ.

5. Мовчан, М.М. (2009). *Самотність як феномен буття особистості: монографія*. Полтава: РВВ ПУСКУ.
6. Bandura A.(1993). Perceived Self Eficacy in Cognitive Development and Functioning // *Educational Psychologist.* V. 28 (2). P. 117-148.