

*ЯРЕМЧУК Н. Ю., студентка групи ПС-11,
Вінницького інституту Університету «Україна»,
науковий керівник: В.О. ЯРЕМЧУК, викладач
кафедри психології
Вінницького інституту Університету «Україна»*

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТАМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Пріоритети вищої освіти обумовлюють надзвичайну насиченість навчальної діяльності, частка позаурочної діяльності значно зменшується і міжособистісні відносини студентів, не пов'язані з навчальною діяльністю, не розвиваються повною мірою. Це веде до труднощів здобувачів вищої освіти, особливо студентів з інвалідністю, в освоєнні норм міжособистісних відносин, у формуванні життєвої позиції, у розвитку особистісних якостей та, як наслідок, призводить до переживання відчуття самотності.

Самотність – це соціальний стан, який відображає психофізичний статус людини, утруднюючи їй встановлення нових і підтримування старих контактів та зв'язків. Це гостре внутрішнє, суб'єктивне переживання [1, с.101].

Зовнішня соціальна ізоляція не є самотністю, вона лише може призвести до її виникнення чи посилити основні симптоми. Самотність зазвичай має два рівні:

1) емоційний: відчуття повної заглибленості у собі, приреченості, непотрібності, безладдя, порожнечі, відчуття втрати, іноді жаху;

2) поведінковий: падає рівень соціальних контактів, стається розрив міжособистісних взаємин [3, с.63].

Самотність – це розрив зв'язків, тоді як особистісні сподівання орієнтовані на збереження цих зв'язків. Самотня людина відчуває відрив минулого, і навіть свою непотрібність у майбутньому. Отже, самотність – це переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке висловлює певну форму самосвідомості і розкол основної, реальної мережі відносин та зв'язків внутрішньої злагодності особистості. Це призводить до виникнення відчуття страху, суму й депресії [2, с.57].

Люди, які живуть наодинці, іноді почуваються менш самотніми, ніж ті, кому доводиться часто спілкуватися із оточуючими. Самотньою можна назвати людину, яка, мало взаємодіючи з оточуючими, не виявляє ні психологічних, ні поведінкових реакцій самотності. З

іншого боку, люди можуть усвідомлювати, що між їх реальними і бажаними стосунками з оточуючими існують розбіжності.

Справжній, суб'єктивний стан самотності зазвичай супроводжують симптоми психічного розладу, які мають форму афектів з явно негативним емоційним забарвленням, причому в різних людей афективні реакції на самотність різні. Одні самотні люди скаржаться, наприклад, на відчуття суму чи пригніченості, хтось говорить, що відчуває власний страх і тривогу, треті повідомляють про гіркоту та гнів [4, с.16]. На переживання стану самотності впливають не так реальні стосунки, скільки ідеальне уявлення того, якими вони повинні бути.

Самотність супроводжується типовими симптомами. Самотні почуваються психологічно ізольованими від інших людей, нездатними до нормального міжособистісного спілкування, до встановлення з оточуючими інтимних відносин типу дружби чи любові. Самотня особистість – це депресивна, чи пригнічена особа, яка крім того має дефіцит умінь і навичок спілкування [6, с.21].

Самотня людина почувається інакшою і вважає себе малопривабливою особистістю. Вона буквально стверджує, що ніхто її не любить і не поважає. Такі особливості ставлення до самотньої людини нерідко супроводжуються специфічними негативними афектами, серед яких відчуття злості, суму, глибокого нещастя. Самотня людина уникає соціальних контактів, сама ізолює себе від інших людей. Їй більше ніж іншим властиво так зване параноїдальне відчуття, що містить підвищену підозрілість, імпульсивність, надмірну дратівливість, страх, відчуття розбитості і фрустрації [3, с.42].

Самотні люди більш песимістичні, вони відчувають гіпертрофовану жалість до себе, очікують від інших лише неприємностей, як від майбутнього – лише найгірше. Вони також вважають своє життя й життя інших людей безглуздим. Самотні люди не схильні до розмов, поведуться тихо, намагаються бути непомітними, найчастіше виглядають сумно [9, с.86].

Таким людям властиві специфічні міжособистісні проблеми. Вони легко дратуються, агресивніші, схильні до надмірної критики оточуючих, нерідко психологічно тиснуть на інших людей. Самотні не довіряють людям, приховують свою думку, нерідко лицемірні, недостатньо керовані у своїх вчинках [8, с.22].

Наукових досліджень феномену самотності у межах психології і педагогіки наразі недостатньо. У працях Е. Еріксона, А. Маслоу, К. Роджерса, Х. Саллівана, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Хорні, К. Юнга розглянуті психологічні передумови виникнення самотності та

запропоновано психотерапевтичні шляхи її подолання.

У дослідженнях К. Андерсона і Л. Хоровіца, Р. Вейса, Дж. Де Джонг-Гірвельда і Д. Радшелдерса, Т. Джонсона і Р. Садлера, К. Кутрона, М. Міцели, І. Мораша, Л. Пепело, М. Селігмана, Ф. Фромм-Рейхман, Дж. Янга показано складний зміст феномену самотності, акцентується увага на її причинах, пов'язаних як з типовими ситуаціями життя, так і з характером особистості.

У вітчизняній науці проблема, що нас цікавить, розглядалася у роботах В. Асеева, А. Бодальов, С. Бондаревської, Б. Гершунського, О. Головахи, Н. Гуткіної, Я. Коломинського, І. Кона, Ю. Орлова, Н. Паніної, Н. Різдяної, В. Сафіної, Е. Соколової, Д. Фельдштейна та інших. Автори аналізували феномен самотності саме у осіб підліткового та юнацького віку, приділяючи увагу соціальним і психологічним причинам, що викликають відчуття самотності у молодих людей, а також його наслідків у процесі формування особистості [5, с.46].

Самотність – переживання стану відчуженості людини від суспільства. За словами Е. Фромма, цей стан можна розглядати як універсальне, стійке переживання, апріорі притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку. Стан самотності – це тимчасово виникле відчуття власної автономності, і тому його не варто розцінювати як феномен, що має універсальний характер [7, с.115].

Вивчення проблеми самотності допоможе уникнути болісної самотності у підлітковому та юнацькому віці. Виявлення самотності на первинних стадіях у підлітків, дозволить корегувати цей процес з метою правильного розуміння людиною причин його виникнення, задля покращення та зміни свого становища у суспільстві.

Отже, самотність, особливо людей з інвалідністю, є не достатньо вивченим психологічним явищем, яке потребує уваги дослідників. Існують різні підходи до трактування самого поняття «самотність», причин його виникнення та наслідків. Проте залишаються відкритими питання про механізми формування даного відчуття, його значення для особистості та впливу на її життєдіяльність, а також вікові та гендерні відмінності у переживанні цього феномену.

Список використаних джерел

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб: Питер, 2014. – 288 с.
2. Бердяев Н. А. Опыт философии одиночества и общения / Н. А. Бердяев. – М. : Республика, 2013. – 390 с.

3. Корнієнко О. В. Підтримання психоматичного здоров'я практично здорових людей: Навчальний посібник / О. В. Корнієнко. – К. : Київський університет, 2014. – 126 с.
4. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: Дис.канд.псих.наук: 19.00.07 / Лашук В. Г. – К, 2012. – 184 с.
5. Немов Р. С. Психологія / Р. С. Немов. – М. : Владос, 2015. – 504 с.
6. Рузова Л. А. Социально-философские аспекты проблемы одиночества в современном обществе / Л. А. Рузова // Проблемы гуманизации вуз. образования. – М., 2013. – С. 85–88.
7. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М. : Пресса, 2014. – 621 с.
8. Хараш А. У. Психологія самотності / А. У. Хараш. // Педологія. – 2000. – №4. – С. 21-27.
9. Швалб Ю. М. Психолог / Ю. М. Швалб // Психологія самотності: консультативна робота. – 2007. – С. 5–7.