

Специфіка прояву екзистанційних ресурсів самотньої особистості в юнацькому віці

¹ Бринза Ірина В'ячеславівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація: у статті представлені результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення специфіки в прояві екзистанційних ресурсів у осіб, які переживають самотність в юнацькому віці. Виявлені зворотні зв'язки між показниками явищ, що вивчаються. Отримані кореляції пояснюються тим, що переживання самотності настає в моменти, коли немає ресурсів, або вони не задіяні, щоб прийняти зміни, які прийшли в життя особистості. В дослідженні феномен самотності розглядається з позиції екзистанційно-гуманістичного підходу. Згідно екзистенціальної моделі, всі люди від початку і до кінця самотні. Ізольованість, несумісність, некоунікабельність, поряд з переживанням кінцівки власного існування (смерті) - одвічні характеристики людського буття з екзистенціальної точки зору. В юнацькому віці переживання самотності, пов'язане з активністю людини в протиборстві з іншими людьми, відстоюванні права на власне унікальне і неповторне існування, на свою «самість». Молоді люди переживають самотність, набуваючи досвід розставання зі старими цінностями, досвід втрати близьких взаємин, досвід втрати якоїсь частини себе самого. Вимушеність цього переживання, загострює почуття безсилля і безпорадності. Нерідко це призводить до сумнівів у власній значущості, втрати довіри до світу і до себе, до відчуження та ізоляції. Тому, усвідомлення і оволодіння своєї самотності в юнацькому віці, може залежить не стільки від самої ситуації самотності, скільки від ступеня усвідомлення і використання своїх екзистанційних ресурсів. Змістовно екзистанційні ресурси розкриваються в суб'єктивній позиції особистості відносно екзистанційних даностей, з-поміж яких ключовими є: свобода, сенс, милосердя, прийняття, віра та ін. Під час зіткнення людини з критичними ситуаціями або кризовими явищами саме ці позиції, що є складовими екзистанційних ресурсів, забезпечують можливість їх подолання. За допомогою якісного аналізу встановлено, що для групи самотньої молоді 16-17 років, ресурсами, що допомагають утримати психічну рівновагу, справлятися з переживаннями недовіри до оточуючих, не задоволеності собою, своїм становищем, є: «милосердя», «свобода», «прийняття». Водночас, втрата ресурсів «сенсу» та «віри» спонукає молодь до схильності все ускладнювати, фіксувати увагу свідомості на можливих невдачах і нещастях, проявляти гіперстурбованість відносно свого

майбутнього, що в свою чергу приводить до переживання психологічної напруги і засмученості, почуття безсилля і безпорадності. Для групи не самотньої молоді, означеного віку, провідними ресурсами є: «сенс» і «свобода»; задіяними ресурсами є: «віра» і «прийняття». Дані ресурси надають особистості підтримувати силу свого «Я», можливість відчувати впевненість в собі, бути активними, оптимістичними до свого майбутнього, успішно взаємодіяти з оточуючими, адекватно керувати своєю поведінкою.

Ключеві слова: екзистанційні ресурси особистості, ресурс свободи, ресурс сенсу, ресурс прийняття, ресурс віри, ресурс милосердя, стан самотності.

Проблема самотності є предметом різнобічних досліджень в ряді наук про людину: філософії, медицини, теології, педагогіки і психології. У кожній з них є своя специфіка, що вносить у вивчення феномену новий аспект, який збагачує підходи до його розуміння. Стосовно психології можна зазначити, що незважаючи на відносно невеликий термін існування її як самостійної науки, практично в кожному з її напрямків присутні теоретичні дослідження, що пов'язані із самотністю.

Серед відомих теоретичних підходів можна виділити: психодинамічний (Х. Салліван, 1953), соціологічний (Дж. Рисмен, 1961), екзистанційно-гуманістичний (К. Мустаскас, 1972; І. Ялом, 1999), феноменологічний (К. Роджерс, 1973), інтеракціоністський (Р. Вейс, 1973), когнітивний (Е. Пепло, 1981), інтимний (Д. Маргуліс, 1982), мотиваційний (Дж. Ейсендорф, 1989). Однак, у психологічній науці не існує єдиної думки про феномен самотності - це норма чи патологія. Деякі десятиліття тому загальним у різних психологічних підходах було розуміння самотності як складного, негативного емоційного переживання, що опановує почуттями, думками, вчинками особистості і виникає в результаті незадоволення потреб в поділі почуттів, спілкуванні і розумінні людини зі значимими людьми, але зараз на самотність усе більш поглядають як на позитивний ресурс, що потребує культивування [6]. Фактично самотність починає признаватися як одна з фундаментальних умов особистісного розвитку і одним з критеріїв особистісної зрілості. На думку Д.О. Леонтьєва, 2003, сам феномен особистості виникає в історичному розвитку тоді, коли індивід стає здатним здійснювати людські форми регуляції і стосунків зі світом один на один, у відокремленості від соціальної групи; цей же процес прогресивної емансипації від симбіотичних зв'язків лежить в основі і становлення особистості в онтогенезі. Даний процес отримав блискучий метафоричний опис: «Людина - істота автономна, і упродовж усього життя її автономність усе більш збільшується» [5].

В нашому дослідженні ми схиляємося до розуміння самотності з позиції екзистанційно-гуманістичного підходу. Згідно екзистенціальної моделі, всі люди від початку і до кінця самотні. Вони лише різною мірою виявляють це своєю властивістю. Ізольованість, несумісність, неко-

мунікабельність, поряд з переживанням кінцівки власного існування (смерті) - одвічні характеристики людського буття з екзистенціальної точки зору [4].

Самотність як психічне явище характерно, насамперед, для свідомості. На думку екзистенціалістів, самотність є «самосвідоме усвідомлення» власної ізоляції, воно іманентно, тобто внутрішньо властиво людській психіці, тому подолати його неможливо. Самотність можна осмислити як частину своєї власної людської природи і примиритися з ним, але не позбутися від неї. Тільки переживання і пізнання своєї природи робить людину людиною [4].

Стан самотності переживається людиною по-різному упродовж усього життя. На думку вітчизняних і зарубіжних дослідників (Х.С. Салліван, 1953; І.С. Кон, 1986; Л.М. Галігузова, 1996; С.В. Кривцова, 1996 та інші.), уперше самотність, як психічний стан усвідомлюється найгостріше в підлітковому віці. Як відмічають автори, це пов'язано з актуалізацією соціальних потреб, що розширюються, властивих підлітковому віку. Серед них виділяють: потреби у встановленні значущих міжособистісних стосунків, потреби в розширенні дружніх зв'язків, а також і потреба в аффіліації [3 і ін.].

В юнацькому віці переживання самотності, пов'язане з активністю людини в протиборстві з іншими людьми, відстоюванні права на власне унікальне і неповторне існування, на свою «самість». Так, як головні мотиваційні лінії цього вікового періоду, пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення - це самопізнання, самовираження, самоствердження. Становлення нового рівня самосвідомості виражається в прагненні зрозуміти себе, свої можливості і особливості, свою схожість з іншими людьми і свою відмінність, унікальність і неповторність.

В ряді досліджень (Р.С. Вейс, 1989; Т.Б. Джонсон, 1986; Л.Е. Пепло, 1989; К. Рубінстайн, 1989; В.А. Садлер, 1989; Ф. Шейвер, 1989 та інші) відмічається, що у відносинах підростаючих юних людей з дорослим світом, актуальними стають питання екзистенціального характеру (свободи, сенсу, відповідальності та ін.), відповідями на які найчастіше є саме життя, її унікальний хід, який безпосеред-

ньо залежить від вектора напрямку екзистенціальних рішень (виборів) індивіду [2,7,8 і ін.].

Молоді люди переживають самотність, набуваючи досвід розставання зі старими цінностями, досвід втрати близьких взаємин, досвід втрати якоїсь частини себе самого. Вимушеність цього переживання, загострює почуття безсилля і безпорадності. Нерідко це призводить до сумнівів у власній значущості, втрати довіри до світу і до себе, до відчуження та ізоляції. Тому, усвідомлення і оволодіння своєї самотності в юнацькому віці, може залежить не стільки від самої ситуації самотності, скільки від ступеня усвідомлення і використання своїх екзистенційних ресурсів. Змістовно екзистенційні ресурси розкриваються в суб'єктивній позиції особистості відносно екзистенційних даностей, з-поміж яких ключовими є: свобода, сенс, милосердя, прийняття, віра та ін. Під час зіткнення людини з критичними ситуаціями або кризовими явищами саме ці позиції, що є складовими екзистенційних ресурсів, забезпечують можливість їх подолання. Система складових екзистенційних ресурсів особистості пов'язана із представленими у свідомості людини цінностями, сенсами, потребами, а також із самоставленням та властивостями особистості, які, у свою чергу, розглядаються як джерела екзистенційних ресурсів [10].

Приступаючи до власного емпіричного дослідження ми припустили, що існують зв'язки між

показниками екзистенційними ресурсами та станом самотності, індивідуальні відмінності в прояві екзистенційних ресурсів відобразяться на рівні переживання самотності в юнацькому віці.

Емпіричне дослідження проводилось на базі Одеського юридичного ліцею. В дослідженні взяли участь 65 студентів обох статей у віці 16-17 років. Для вивчення самотності серед юнаків та дівчат використана психодіагностична методика оцінки рівня суб'єктивного відчуття самотності, автори Д. Рассел і М.Фергюсона (шкала самотності UCLA) [9]. Для дослідження ймовірності зв'язків між показниками, що вивчаються та специфіки прояву екзистенціальних ресурсів у осіб, які мають різні рівні стану самотності, ми використовували тест-опитувальник «Тест-опитувальник діагностики екзистенційних ресурсів особистості» (ЕРО), автори І.В. Бринза, О.Ю. Рязанцева [10]. Для математико-статистичної обробки отриманих результатів використовувався комп'ютерний варіант статистичної програми SPSS v. 19.5. Діагностичний зріз було проведено за допомогою слухачки відділення з перепідготовки кадрів за спеціальністю «Психологія» Бедан В.Б.

Для виявлення статистичних зв'язків між показниками, що досліджуються застосоване кореляційний аналіз за методом К. Пірсона. Результати кореляційного аналізу подано в табл. 1.

Таблиця 1.

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками самотності та екзистенційних ресурсів

ЕРО Рассел	Ресурс свободи	Ресурс сенсу	Ресурс прийняття	Ресурс віри	ЗПЕРО
Самотність	-,227*	-,460**	-,285*	-,292*	-,393**

Примітка: ** - $p \leq 0,01$, * - $p \leq 0,05$

Аналіз даних представлених у таблиці демонструє зворотні кореляційні зв'язки між показниками екзистенційних ресурсів і самотності на $p \leq 0,01$ і $p \leq 0,05$ рівні значимості. З психологічної точки зору це може свідчить про зумовленість виникнення переживання стану самотності зумовленим екзистенційних ресурсів особистості. Переживання самотності настає в моменти, коли молода людина менш за все до цього готова, коли немає ресурсів, необхідних для того, щоб прийняти зміни, що прийшли в її життя. Самотність одна з головних елементів екзистенціального світовідчуття. За даними І. Ялома, 1999, саме в момент переживання самотності, людина відкрита для нового досвіду, для трансформації, оскільки відбувається одночасно відмова від старих способів існування і починається пошук нових, більш оптимальних для особистості можливостей [12].

Якісний аналіз результатів самотності в вибірці студентської молоді, що досліджується дозволив встановити три групи осіб, які показали максимальні, мінімальні та середні значення за тестом. До першої групи потрапило 5 студентів, у яких виявлено високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, що складає 7,69% від всієї вибірки випробовуваних, до другої групи потрапило 45 студентів, у яких виявлено низькі значення самотності (69,23%) і до третьої групи – 15 студентів, у яких виявлені середні значення за тестом (23,08%).

До порівняльного аналізу в прояві екзистенціальних ресурсів обрані перша і друга групи студентів, як такі, які переживають і не переживають стан самотності. Профілі прояву екзистенційних ресурсів особистості в групах, що аналізуються зображено на рисунку 1.

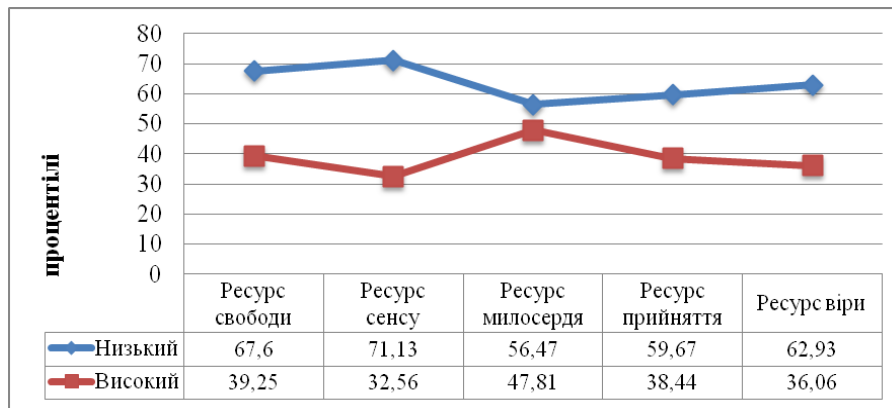


Рис. 1. Профілі прояву екзистанційних ресурсів особистості в групах досліджуваних з низьким та високим рівнем самотності

Візуальний аналіз профілів та розрахунки t-критерію Стюдента надали можливість встановити наступні факти. Показники екзистанційних ресурсів студентів, які мають відчуття самотності («самотні») практично всі, за винятком ресурсу «милосердя», розташовані в площині нижче середньої лінії ряду, що свідчить про недостатню їх вираженість. І навпаки, в групі студентів, які не мають відчуття самотності («не самотні»), показники екзистанційних ресурсів перебувають в площині вище середньої лінії ряду, що засвідчує високу виразність кожного ресурсу, що аналізується.

Для самотньої молоді 16-17 років, ресурсами, що допомагають утриматися «на плову», справлятися з переживаннями недовіри до оточуючих, не задоволеності собою, своїм становищем, є: «милосердя», «свобода», «прийняття». Під час переживання самотності всі проєкції, які раніше були накладені на сприйняття об'єктивного світу, руйнуються, і втрата ресурсів «сенсу» та «віри» спонукає молодь до схильності все ускладнювати, уявляти можливі невдачі і нещастя, проявляти гіперстурбованість відносно свого майбутнього, що у свою чергу приводить до переживання психологічної напруги і засмученості, почуття безсилля і безпорадності.

Для не самотньої молоді, означеного віку, провідними ресурсами є: «сенс» і «свобода»; задіяними ресурсами є: «віра» і «прийняття». Дані ресурси надають особистості підтримувати силу свого «Я», можливість відчувати впевненість в собі, бути активними, оптимістичними до свого майбутнього, успішно взаємодіяти з оточуючими, адекватно керувати своєю поведінкою. Як відмічає А.О. Баканова, 2002, юнацький вік є одним з найважливіших етапів становлення зрілої особистості. У цей період відбувається дорослішання людини, її професійне самовизначення, засвоєння норм відносин між людьми. Сучасний, мінливий світ вимагає від юнаків та дівчат активної

життєвої позиції, визначеної зухвалості духу, вміння приймати сміливі рішення і брати відповідальність за свої дії. Цей вік є зосередженням багатьох потенційних можливостей людини, доля яких залежить від вчинків та екзистенціальних виборів, зроблених в юнацтві [1].

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми самотності дозволив з'ясувати, що в психології існує багато підходів у дослідженні феномену самотності, що вплинуло на різне її тлумачення, розуміння та розкриття сутності. З позиції екзистенціально-гуманістичного підходу самотність розглядається як одна з фундаментальних умов особистісного розвитку, як позитивний ресурс, як один із критеріїв особистісної зрілості.

2. Узагальнення даних дозволило визначити, що в юнацькому віці переживання самотності, пов'язане з активністю людини в протиборстві з іншими людьми, відстоюванні права на власне унікальне і неповторне існування, на свою «самість». В юності актуальними стають питання екзистенціального характеру (свободи, сенсу, віри, відповідальності та ін.), які в будь-якому випадку молода людина змушена переживати і осмислювати поодино, яку б зовнішню форму суспільної підтримки вона не отримувала.

3. Встановлені зворотні статистично значимі кореляційні зв'язки між показниками екзистанційних ресурсів і самотності. Це може свідчити про зумовленість виникнення переживання стану самотності зубожінням екзистанційних ресурсів особистості. Переживання самотності настає в моменти, коли немає ресурсів, необхідних для того, щоб прийняти зміни, що прийшли в життя особистості.

4. За допомогою якісного аналізу встановлено, що для групи самотньої молоді 16-17 років, ресурсами, що допомагають утриматися «на плову», справлятися з переживаннями недовіри

до оточуючих, не задоволеності собою, своїм становищем, є: «милосердя», «свобода», «прийняття». Водночас, втрата ресурсів «сенсу» та «віри» спонукає молодь до схильності все ускладнювати, фіксувати увагу свідомості на можливих невдачах і нещастях, проявляти гіперстурбованість відносно свого майбутнього, що в свою чергу приводить до переживання психологічної напруги і засмученості, почуття безсилля і безпорадності.

Для групи не самотньої молоді, означеного віку, провідними ресурсами є: «сенс» і «свобода»; задіяними ресурсами є: «віра» і «прийняття». Дані ресурси надають особистості підтримувати силу свого «Я», можливість відчувати впевненість в собі, бути активними, оптимістичними до свого майбутнього, успішно взаємодіяти з оточуючими, адекватно керувати своєю поведінкою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баканова А.А. Критическая ситуация как столкновение с экзистенциальными проблемами: материалы Всерос. научно-практ. конф. [«Актуальные проблемы становления личности в современном мире»], (Магнитогорск, 30-31 мая 2001 г.). – Магнитогорск: МаГУ, 2001. – С. 44-46.
2. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества / Р.С. Вейс. М.: Прогресс, 1989.- С. 114-128.
3. Кон И.С. Многоликое одиночество: (Психол. исслед.) / И.С. Кон // Знание сила. – 1986, №12. – С.42.
4. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. / С.Г. Корчагина -М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
5. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. 2-е, испр. изд. — М.: Смысл, 2003. – 487 с.
6. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества / Д.А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. 2011, № 2. – С. 101-108.
7. Пепло Л.Э. Одиночество и самооценка / Л.Э. Пепло и др. // Лабиринты одиночества / Пер. с англ. М.: Прогресс, 1989. — С. 169-191.
8. Рубинштейн К. Опыт одиночества / К. Рубинштейн и Ф. Шейвер // Лабиринты одиночества / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1989. С. 275-300.
9. Столяренко Л.Д. Основы психологии: учеб. пособие. / Л.Д. Столяренко – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
10. Тест-опитувальник “Діагностика екзистенційних ресурсів особистості” / І.В. Бринза, О.Ю. Рязанцева. – № 34302 від 29.07.2010.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. М.: Прогресс, 1990. – 336 с.
12. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. М.: Класс, 1999. – 589 с.

Бринза И.В.

Специфика проявлений экзистенциальных ресурсов одинокой личности в юношеском возрасте

Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение специфики в проявлении экзистенциальных ресурсов у лиц, которые переживают одиночество в юношеском возрасте. Обнаружены отрицательные связи между показателями явлений, которые изучаются. Полученные корреляции объясняются тем, что переживание одиночества наступает в моменты, когда нет ресурсов, или они не задействованы для того, чтобы принять изменения, которые пришли в жизнь личности. В исследовании феномен одиночества рассматривается с позиции экзистенциально-гуманистического подхода. Согласно экзистенциальной модели, все люди от начала и до конца одиноки. Изолированность, несовместимость, некоммуникабельность, рядом с переживанием конечности собственного существования (смерти) - извечные характеристики человеческого бытия, с точки зрения экзистенциалистов. В юношеском возрасте переживание одиночества, связано с активностью личности в противоборстве с другими людьми, отстаивании права на собственное уникальное и неповторимое существование, на свою "самость". Молодые люди переживают одиночество, приобретая опыт расставания со старыми ценностями, опыт потери близких взаимоотношений, опыт потери какой-то части себя самого. Вынужденность этого переживания, заостряет чувство бессилия и беспомощности. Нередко это приводит к сомнениям в собственной значимости, потери доверия к миру и к себе, к отчуждению и изоляции. Поэтому, осознание и овладение своим одиночеством в юношеском возрасте, может зависеть не столько от самой ситуации одиночества, сколько от степени осознания и использования своих экзистенциальных ресурсов. Содержательно экзистенциальные ресурсы раскрываются в субъективной позиции личности относительно экзистенциальных данностей, среди которых ключевыми является: свобода, смысл, милосердие, принятие, вера и др. Во время столкновения человека с критическими ситуациями или кризисными явлениями именно эти позиции, которые являются составляющими экзистенциальных ресурсов, обеспечивают возможность их преодоления. С помощью качественного анализа установлено, что для группы «одинокой» молодежи 16-17 лет, ресурсами, которые помогают удержать психическое равновесие, справиться с переживаниями недоверия к окружающим, не удовлетворенности собой, своим положением, являются: "милосердие", "свобода", "принятие". В то же время, отсутствие ресурсов "смысла" и "веры" побуждает молодежь к склонности все усложнять, фиксировать внимание сознания на возможных неудачах и несчастьях, проявлять гипербеспокойность относительно свое-

го будущего, которое в свою очередь приводит к переживанию психологического напряжения, чувства бессилия и беспомощности. Для группы молодежи, которая не переживает одиночество, ведущими ресурсами являются: "смысл", "свобода", "вера" и "принятие". Данные ресурсы предоставляют возможность личности поддерживать силу своего "Я", возможность чувствовать уверенность в себе, быть активными, оптимистичными к своему будущему, успешно взаимодействовать с окружающими, адекватно руководить своим поведением.

Ключевые слова: экзистенциальные ресурсы личности, ресурс свободы, ресурс смысла, ресурс принятия, ресурс веры, ресурс милосердия, состояние одиночества.

Brynza I.V. A specific of displays of existential resources of a be single personality is in youth age

Abstract. the results of empiric research, sent to the study of specific in the display of existential resources at persons which experience loneliness in youth age are presented in the article. Found out negative connections between the indexes of the phenomena, which are studied. The got correlations are explained by that experiencing of loneliness comes in moments, when resources are not, or they are not involved in an order to accept changes which came in life of personality. In research the phenomenon of loneliness is examined from position of existential-humanism approach. In obedience to an existential model, all people are single from start to finish. Insulativity, incompatibility, uncommunicativeness, next to experiencing of extremity of own existence (deaths) are извечные descriptions of human life, from the point of view of existentialists. There is experiencing of loneliness in youth age, it is related to activity of personality in opposing with other people, asserting right on own unique and unique existence, on its. Young people experience loneliness, gaining experience parting with old values, experience of loss of near mutual relations, experience of loss of some part itself. Necessity of this experiencing, sharpens sense of weakness and helplessness. Quite often it results in doubts in own meaningfulness, losses of trust to the world and to itself, to alienation and isolation. Therefore, realization and capture the loneliness in youth age, can depend not so much from the situation of loneliness, how many from the degree of realization and use of the existential resources. Richly in content existential resources open up in subjective position personalities in relation to existential данностей, among which key is, : freedom, sense, mercy, acceptance, faith of and other During the collision of man with critical situations or crisis phenomena exactly these positions which are the constituents of existential resources provide possibility of their overcoming. It is set by means of high-quality analysis, that for the group of "be" single young people 16-17 years, by resources, which help to retain a psychical equilibrium, manage with experiencing of mistrust to окружающим, to not satisfaction by itself, position, are: "mercy", "freedom", "acceptance". At the same time, absence of resources of "sense" and "faith" induces young people to inclination all to complicate, fix attention of consciousness on possible failures and hoodoos, to show a hyperdisturbance in relation to the future which in turn results in experiencing of psychological tension, sense of weakness and helplessness. For the group of young people, which does not experience loneliness, leading resources it is been: "sense", "freedom", "faith" and "acceptance". These resources give possibility of personality to support force of the "Я", possibility to feel a confidence in itself, be active, optimistic to the future, successfully to co-operate with окружающими, it is adequate to manage the conduct.

Keywords: existential resources of personality, resource of freedom, resource of sense, resource of acceptance, resource of faith, resource of mercy, state of loneliness.