

Мотиваційні детермінанти виникнення самотності у процесі адаптації першокурсників

¹ Е. Т. Соломка, ² В. В. Санто

¹Кафедра психології, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Ужгород, Україна

²Гуманітарно-педагогічний коледж Мукачівського державного університету, Мукачево, Україна

Corresponding author. E-mail: eduard_ps@ukr.net, santovera08@gmail.com

Paper received 12.02.20; Accepted for publication 02.03.20.

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2020-227VIII91-11>

Анотація. У статті розглядається адаптація студентів до навчання у ЗВО. Цікавою проблемою виокремлюється почуття самотності як складне психологічне явище, яке переживається вчорашніми випускниками шкіл. Хоча почуття самотності в юнацькому віці не рідкість, воно виникає в результаті різних причин. Згідно мотиваційної теорії, самотність в юнацькому віці може бути пов'язана з порушеннями у взаємодії різних мотивів, серед яких можна виділити: прагнення до прийняття, страх відторгнення, а також мотиваційні ворожість і агресивність. Нейтралізація, профілактика самотності у процесі адаптації першокурсника потребує пильної та копіткої роботи й уваги з боку практикуючих психологів і соціальних педагогів, батьків і особливо – викладачів університету.

Ключові слова: Адаптація, соціально-психологічна адаптація, професіогенез, професійне самовизначення, професійне становлення, соціальна тривожність, самотність.

Постановка проблеми. Адаптація як складний соціально-психологічний феномен визнається вченими-психологами базовим, ключовим поняттям у всьому подальшому професіогенезі особистості.

Смислові переживання студентів-першокурсників є важливим чинником їхньої успішної/невдалої адаптації до навчання в університеті й повинні враховуватися студентами старших курсів і викладачами.

Таким чином, **проблема** нашого дослідження полягає в наявності суперечностей у системі підготовки психологів між змістом, формами підготовки та вимогами практичної діяльності з надання психологічної допомоги, що призводить до труднощів у процесі професійної адаптації практикуючого психолога. Вважаємо, що першопричина значної кількості проблем знаходиться ще на першому курсі, тобто на етапі адаптації до навчання у ЗВО.

Актуальність. У контексті адаптації студентів до навчання у ЗВО цікавою проблемою виокремлюється почуття самотності як складного психологічного явища, яке переживається вчорашніми випускниками шкіл. Хоча почуття самотності в юнацькому віці не рідкість, воно виникає в результаті різних причин. Тимчасовий, перехідний стан самотності, туга і поганий настрій, які ідуть поряд з ними - нормальне явище людського життя, якого ніхто не може минути.

Достатньо поширена і ситуативна самотність, обумовлена особливими життєвими обставинами: різкою зміною умов життя і кола спілкування, критичними точками індивідуального розвитку, втратою близьких, охолодженням чи розпадом раніше значущих особистих відносин і т. д. Яким би гострим не було це відчуття самотності, з часом воно зазвичай проходить і дає місце для нових відносин.

Інша справа - хронічна самотність, яка переслідує особистість постійно і сприймається нею як дещо невід'ємне: "Самотність - моя доля".

Які психологічні якості роблять людей самотними і некоммунікбельними? Прототип некоммунікбельної, самотньої особистості включає ряд схожих переживань і рис, які зачіпають самосвідомість (понижена самоповага, гіпертрофічне усвідомлення непотрібно-

ті для інших, замкнутості, відторгненості), стиль поведінки (самоізоляція, уникнення соціальних контактів) і репертуар почуттів, які при цьому відчуваються (безсилля, жалість до себе, апатія, подавленість, гнів). Проте поєднання цих рис буває досить різним.

Аналіз публікацій та досліджень. Проблема адаптації студентів першого курсу - майбутніх психологів присвячена значна кількість публікацій. Процес підготовки психологів-практиків у вузі розглядався у роботах Є.Ю. Альшиної, Л.С. Базілевської, В.Ю. Большакова, О.Ф. Бондаренка, Ф.Ю. Василюка, Ю.Н. Ємельянова, С.В. Кондратьєвої, В.Г. Панка, Л.А. Петровської, Н.В. Пророк, В.М. Роздобудько, Н.В. Скотної, Л.В. Уманець, Н.В. Чепелевої, І.М. Юсупова, Т.С. Яценко та ін.

Ними аналізувалися проблеми адаптації студентів-першокурсників до умов навчання, успішність оволодіння програмою підготовки, деякі технологічні питання підготовки фахівців, пропонувались різні моделі структури особистості початкуючого практикуючого психолога, досліджувались умови особистісного розвитку студента-першокурсника - майбутнього психолога-практика.

Мета статті - визначення соціально-психологічних особливостей ефективної адаптації до навчання у ЗВО студентів-першокурсників, тобто вирішення ними адаптаційних завдань психологічної практики на початкових етапах професіогенезу.

Виклад основного матеріалу. Американський психолог Джеффри Янг [1], автор розповсюдженого тесту самотності і методу психотерапії депресивних станів, розрізняє 12 синдромів, кожен з яких має свої характерні емоційні, когнітивні і поведінкові ознаки.

1. Нездатність залишатись одному. Людина з цим синдромом нездатна до усамітнення; залишившись сама, вона губиться, не знає, що з собою робити, відчуває нестерпну нудьгу і пустоту.

2. Низька самоповага, яка виражається в занижених оцінках ("мене не люблять", "я нудний" і т. д.) і примушує особистість уникати людських контактів, в результаті чого з'являється хронічна печаль і відчуття безнадійності.

3. Соціальна тривожність, невпевненість у спілкуванні, сором'язливість, постійне очікування насмішок і звинувачень зі сторони оточуючих, так що єдиним порятунком залишається замкнутість в собі.

4. Комунікативна незграбність, відсутність необхідних навичок спілкування, невміння правильно вести себе в складних міжособистих ситуаціях, часто в поєднанні з низькою емпатією; це породжує розчарування і обмануті очікування.

5. Недовіра до людей, які здаються ворожими і егоїстичними; така людина не просто уникає людей, але і відчуває до них озлобленість.

6. Внутрішня скутість, нездатність до саморозкриття, почуття абсолютної психічної "герметичності" і незрозумілості, яке примушує особистість постійно розігрувати чиїсь чужі ролі.

7. Труднощі вибору партнера, нездатність зав'язати потенційно інтимні особисті відносини, або постійний вибір невідповідних партнерів, в результаті чого виникає почуття безсилля і приреченості.

8. Страх бути відторгнутим, пов'язаний з пониженою самоповагою, невдалим минулим досвідом, боязнь нових розчарувань, який посилюється підсвідомим почуттям вини і усвідомленням своєї малоцінності.

9. Сексуальна тривожність, визнання (часто помилкове) своєї зовнішньої непривабливості або беззахисності, яке посилюється соромом нерідко ускладнює всі інші несексуальні відносини.

10. Боязнь емоційної близькості, яка спонукає суб'єкта ухилятися від поглиблення дружніх відносин, які передбачають взаємне саморозкриття.

11. Невпевнена пасивність, постійні коливання, невизначеність в оцінці особистих почуттів, відсутність наполегливості, ініціативи в посиленні і розвитку особистих відносин і настороженість до спроб такого роду зі сторони партнера.

12. Нереалістичні очікування, орієнтація на дуже жорсткі норми і вимоги, нетерпимість і нетерплячість, які не дозволяють особистим відносинам набути стійкість, розривати відносини без достатніх причин.

Одна з головних психологічних труднощів самотніх і схильних до депресії першокласників полягає в тому, що у деяких із них виробляється схильність пояснювати свої невдачі у спілкуванні не конкретними ситуативними причинами, а своїми нібито незмінними особистими рисами. Така установка паралізує спроби встановлення нових контактів з людьми, з врахуванням минулих помилок. Якщо в інших сферах життя, наприклад, в навчанні, ці вчорашні старшокласники твердо оцінюють причини своїх успіхів і поразок та, вивчившись на своїх помилках, можуть досягнути високих результатів, то в сфері спілкування, де вони особливо ранимі, негативна установка перетворюється в самореалізуючий прогноз: "У мене все одно не вийде, тому не варто й пробувати, щоб не переживати нових розчарувань" (С.К. Андерсон і ін., 1983).

В цілому дорослі погано займаються психологічною освітою молоді, яка гостро переживає в себе недолік комунікативних якостей.

Потреба в спілкуванні з ровесниками, яких не можуть замінити батьки, виникає у дітей дуже рано і з віком посилюється. Вже у дошкільників відсутність

товариства ровесників негативно відбивається на розвитку комунікативних здібностей і самосвідомості. Поведінка ж першокласників по своїй суті є колективно-груповою.

По-перше, спілкування з ровесниками дуже важливий специфічний канал інформації; по ньому першокласники дізнаються багато необхідних речей, яких по тих чи інших причинах їм не повідомляють дорослі. Наприклад, основну частину інформації за питаннями статі і статевого взаємин учорашній старшокласник отримує від ровесників, тому їх відсутність може затримати його психосексуальний розвиток чи надати йому нездоровий характер.

По-друге, це специфічний вид міжособистісних відносин. Групова гра і інші види спільної діяльності виробляють необхідні навички соціальної взаємодії, вміння підкорюватись колективній дисципліні, і в той же час відстоювати свої права, співвідносити особисті інтереси з суспільними. Поза суспільством ровесники, де взаємини будуються принципово на рівних початках і статус потрібно заслужити і вміти підтримувати, юнак не може виробити необхідних зрілому вікові комунікативних якостей. Явище змагання у групових взаєминах, якого не має у відносинах з батьками, також служить цінною життєвою школою.

По-третє, це специфічний вид емоційного контакту. Свідомість групової належності, солідарності, товариської взаємодопомоги не тільки полегшує першокласникові автономізацію від дорослих, але дає йому надзвичайно важливе почуття емоційного благополуччя і стійкості. Чи зумів він заслужити повагу і любов рівних товаришів, має для самоповаги першокласника вирішальне значення.

Психологія спілкування в юнацькому віці будується на основі суперечливого переплетіння двох потреб: відокремлення (приватизації) і афіліації, тобто потреби в належності, включеності в якусь групу або спільність.

Відокремлення найчастіше проявляється в емансипації від контролю старших, проте воно діє і у відносинах з ровесниками.

Посилюється потреба не тільки в соціальній, але і просторовій, територіальній автономії, недоторканості свого особистого простору.

В перехідному (від підліткового до юнацького) віці змінюються уявлення про зміст таких понять, як "самотність" і "усамітненість". Діти трактують їх як деякий фізичний стан, старшокласники ж наповнюють ці слова психологічним змістом, приписуючи їм не тільки негативну, але й позитивну цінність.

Проте, окрім спокійного, утихомиреного усамітнення існує нестерпна і напружена самотність-нудьга, суб'єктивний стан духовної і душевної ізоляції, незрозумілості, відчуття незадоволеної потреби у спілкуванні, людської близькості.

Як показують дані закордонних опитувань (Т. Бреннан, 1980; Е. Остров і Д. Оффер, 1980) і клінічних досліджень, старшокласники, першокласники значно частіше відчують себе самотніми і незрозумілими, ніж особи старшого віку.

Почуття самотності і неприкаяності, яке пов'язане з віковими труднощами становлення особистості, породжує у першокласників невгамовну спрагу спілку-

вання, групування з ровесниками, в товаристві яких вони знаходять чи надіються знайти те, в чому вони віддаляються від дорослих: спонтанність, емоційне тепло спасіння від нудьги і визнання особистої значущості.

Напружена потреба в спілкуванні і афіліції перетворюється в багатьох юнаків в непереможне стадне відчуття: вони не можуть не тільки дня, але і години побути поза своєю, а якщо своєї немає, - будь-якою компанією. Особливо сильна така потреба у хлопців.

Слід відмітити, що комунікативні риси і стиль спілкування юнаків і дівчат не зовсім однакові. Це стосується рівня товарищескості, і характеру афіліції.

На перший погляд хлопці будь-якого віку більш товариські, ніж дівчата. З самого раннього віку вони активніше вступають в контакти з іншими дітьми. Відчуття належності до групи ровесників і спілкування з ними для мужчин любого віку значно важливіше, ніж для жінок.

Проте, відмінності у рівні товарищескості не так кількісні, як якісні. Силкові ігри приносять хлопцям масу емоційного задоволення, в них, зазвичай присутній дух змагання, не рідко гра переходить в бійку. Зміст спільної діяльності і власний успіх у ній значить для хлопців більше, ніж наявність індивідуальної симпатії до інших учасників гри. Хлопець, перш за все, вибирає цікаву гру, в якій він може проявити себе; заради цього він вступає в контакт, навіть якщо партнери йому не дуже подобаються. Чоловіча спільність, як і весь стиль життя, скоріше предметні і інструментальні, ніж експресивні.

Спілкування дівчат виглядає більш пасивним, проте більш дружельним і вибірковим. Судячи з даних психологічних досліджень, хлопці спочатку вступають в контакти один з одним і лише потім, в ході ігрової або ділової взаємодії, у них складається позитивна установка, з'являється духовне притягування один до одного. Дівчата, навпаки, вступають в контакт, частіше з тими, хто їм подобається, зміст спільної діяльності для них порівняно другорядний.

Різні способи соціалізації хлопців і дівчат, що існують у всіх людських суспільствах, з одної сторони, відображають, а з іншої сторони-створюють психологічні статеві відмінності. Причому мова йде не просто про кількісні відмінності у ступені товарищескості хлопців і дівчат, але і про якісні відмінності в структурі і змісті їх спілкування і життєдіяльності.

Жінки в середньому емоційно чутливіші і сприйнятливіші від мужчин, в любому віці перевершують мужчин в потребі і здатності до саморозкриття, передачі іншим інтимної і особистісно значущої інформації про себе і свій внутрішній світ.

Стиль мислення тісно пов'язаний з особливостями виховання. Дівчат раніше і послідовніше привчають доглядати за іншими, зокрема за малими дітьми. Це робить їх більш емоційно чутливими і разом з тим - комунікативно ранимими. Люди, в яких є потреба в емоційній підтримці значно частіше шукають її у жінок, ніж у мужчин, і жінки більш чуйно реагують на подібні звернення. Як би не було, жінки значно частіше чоловіків жаліються на самотність і незрозуміння, вдвічі частіше переживають стан депресії. При чому чоловіки в стані депресії частіше жаліються на дефі-

цит саморозкриття або предметні труднощі - нездатність плакати, втрату цікавості до людей, відчуття соціальної невдачі і хворобливі соматичні переживання, тоді як жінки в стані депресії переживають мотив незадоволеності собою, нерішучості, відсутності підтримки і т. д. (Дерлега, 1981).

Стиль спілкування тісно пов'язаний з необхідністю підтримувати прийнятий культурою нормативний канон маскуліності і фемініності. Чоловічий стиль, традиційно орієнтований на підтримку статусу, зобов'язує приховувати свої слабкості і підкреслювати досягнення і високі домагання. Жіночий стиль розрахований на зменшення соціальної відстані і встановлення психологічної близькості з іншими. Така нормативна установка примушує чоловіків приховувати такі свої риси і проблеми, які виглядають фемінінними (наприклад, сором'язливість), що зменшує ступінь їх загального саморозкриття.

Сором'язливість - найбільш поширена комунікативна проблема першокласників. Особливо важко переживають її хлопці, тому що сором'язливість вважається "нечоловічою" рисою. Психологічні дослідження показали, що ті, хто вважає себе сором'язливим, дійсно відрізняються пониженим рівнем екстраверсії, менш здатні контролювати і направляти свою соціальну поведінку, більш тривожні, схильні до невротизму (це стосується тільки чоловіків) і переживають більше комунікативних труднощів, що в свою чергу є передумовою виникнення самотності. Тому не дивно, що сором'язливість вважається небажаною рисою і люди намагаються її позбутися (наприклад, шляхом психотерапії).

Отже, не дивлячись, на певне розкриття і дослідження даної проблеми необхідно відмітити, що при подібності зовнішніх контурів соціальної поведінки глибинні мотиви, які приховані за юнацькою потребою в афіліції, індивідуальні, різноманітні. Один шукає в суспільстві ровесників підкріплення самоповаги, визнання своєї людської цінності. Другому важливе відчуття емоційної співучасті. Третій черпає інформацію і комунікативні навички, яких йому не вистачає. Четвертий задовольняє потребу володарювати, командувати іншими. В більшості, ці мотиви переплітаються і не увідомлюються.

Згідно мотиваційної теорії виникнення різних типів відхилень в соціальному розвитку дітей розглядається через механізми мотивації наближення і ухилення. Порушення у взаємодії вказаних мотивів приводять до виникнення труднощів у спілкуванні першокласників, до низької психосоціальної адаптації. Дж. Ейсендорф [1, 107] виділив три можливих варіанти таких порушень:

1. Характеризується низькою мотивацією наближення. Діти, які мають таку мотивацію, бажають знаходитись окремо від інших людей. Цей варіант поведінки проявляється в ранньому віці в одинарній конструктивній і дослідницькій активності дитини і не пов'язаний з поганою соціальною адаптацією: наявність низької мотивації наближення обумовлена перевагою цікавості маленьких дітей до предметного світу. Її надмірна вираженість в більш старшому віці, особливо в шкільні роки (ранній юнацький вік), свідчить про порушення в сфері соціальних взаємин ді-

тей.

2. Другий варіант пов'язаний з конфліктом наближення і уникнення. Він проявляється в тому, що діти хочуть спілкуватися з іншими людьми, але по якійсь причині уникають спілкування, особливо в нових ситуаціях. Такий конфлікт може призвести до поведінкового компромісу, такого, наприклад, як спостереження за іншими здалеку. Діти, які переживають цей конфлікт, відрізняються обережністю. Причина виникнення конфлікту мотивів може лежати як у психологічній природі мотиву, так і в конкретних умовах виховання (негативні оцінки, образи, надмірний контроль дорослих).

3. Третій варіант порушень у взаємодії мотивів проявляється в поєднанні високого мотиву соціального наближення і низького мотиву уникнення. Дітям з таким мотиваційним профілем незнайома міра у взаємодії з іншими людьми, вони не чуттєві до обмежень у контактах. Рівесники часто уникають їх через надмірну нав'язливість. Характерною для таких дітей є агресивна поведінка.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, згідно мотиваційної теорії, самотність в юнацькому віці може бути пов'язана з порушеннями у взаємодії різних мотивів, серед яких можна виділити: прагнення до прийняття, страх відторгнення, а також мотиваційні ворожисть і агресивність.

Нам видається, що можна зробити такі попередні висновки:

1. Відчуття самотності є одним із найскладніших та найважливіших конструктів особистісного самоусвідомлення, невід'ємною складовою самосвідомості. Самотність – складний адаптаційний бар'єр для першокурсника.

2. Філософсько-психологічна природа людської самотності має глибоке коріння та пояснюється дихотомійністю, амбівалентністю, роздвоєністю психічного світу особистості, зокрема у процесі адаптації, наприклад, до навчання у ЗВО.

3. На прояви особистісної самотності великий вплив мають соціально-психологічні фактори, спектр який залежить від внутріособистісної гармонійності-конфліктності, а також чинників з найближчого мікросередовища, насамперед сім'ї, друзів, однолітків тощо.

4. Психологічні особливості самотності особистості найактивніше відчуються в кризові чи сензитивні періоди розвитку й формування, зокрема на етапі юності, коли вчорашні старшокласники стають студентами університету.

5. Нейтралізація, профілактика самотності у процесі адаптації першокурсника потребує пильної та копіткої роботи й уваги з боку практикуючих психологів і соціальних педагогів, батьків і особливо – викладачів університету.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лабиринты одиночества. Сборник статей. / Под ред. Шестернина А.С.- М.: Прогресс, 1989. - 623 с.
2. Скотна Н.В. Самовизначення особистості / Скотна Н.В. // Наука і освіта. – 2004. – С.С. 277–280.
3. Швалб Ю.М. Одиночество: Социально-психологические

- проблемы / Швалб Ю.М., Данчева О.В. – К.: Украина, 1991. – 270 с.
4. Юшук М.Р. Психологічна адаптація студентства / Юшук М.Р. – К.: Освіта, 1999. – 150 с.

REFERENCES

1. Labyrinth of loneliness. Sbornik stattei. / Pod red. Shesternyna A.S.- M.: Prohress, 1989. - 623 s.
2. Skotna N.V. Samovyznachennia osobystosti / Skotna N.V. // Nauka i osvita. – 2004. – S.S. 277–280.
3. Shvalb Yu.M. Odynochestvo: Sotsyalno-psykholohycheskye

- проблемы / Shvalb Yu.M., Dancheva O.V. – K.: Ukrayna, 1991. – 270 s.
4. Iushchuk M.R. Psykholohichna adaptatsiia studentstva / Yushchuk M.R. – K.: Osvita, 1999. – 150 s.

Motivational determinants of loneliness in the freshman adaptation process

E. T. Solomka, V. V. Santo

Abstract. The article deals with the adaptation of students to studying in the HSE. An interesting problem is the feeling of loneliness as a complex psychological phenomenon experienced by yesterday's school graduates. Although the feeling of loneliness in adolescence is not uncommon, it occurs for various reasons. According to the motivational theory, loneliness at a young age can be associated with disorders in the interaction of different motives, among which can be distinguished: desire for acceptance, fear of rejection, as well as motivational hostility and aggressiveness. Neutralization, prevention of loneliness in the process of adaptation of the freshman requires careful and painstaking work and attention from practicing psychologists and social educators, parents and especially - university teachers.

Keywords: Adaptation, socio-psychological adaptation, professionalogenesis, professional self-determination, professional formation, social anxiety, loneliness.