

різні гармонійні моделі, а також змінювати темп, динаміку та виразність свого виконання, додаючи власну точку зору до композиції.

3. Крос-жанрові аранжування: Викладач може надати здобувачам можливість створювати крос-жанрові аранжування джазових композицій, наприклад, перетворюючи заданий стандарт на ф'южн аранжування з елементами електронної музики. Здобувачі можуть експериментувати з використанням різних ритмів, стилів, інструментів та технік з інших жанрів музики.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-300-5-61>

ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЯК РЕСУРС РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Сидоренко О. Б.

кандидат психологічних наук, доцент,

*доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

На сучасному етапі самотність є поширеною проблемою сучасного суспільства, пов'язана зі зниженням якості життя та психологічного благополуччя людей. Важко знайти явище у світі більш поширене ніж самотність: абсолютно кожна людина має досвід переживання цього спектру відчуттів, але є сенситивні періоди, коли рівень переживання особистістю даного почуття підвищується. Саме в ранньому дорослому віці це почуття серйозно усвідомлюється і переживається. Це пов'язано з інтенсивним розвитком особистісної рефлексії (спрямованість на свій внутрішній світ, аналіз свої своїх станів) та переходом на новий рівень самосвідомості, з потребою визначити свої ролі та позиції щодо власного розвитку та в основних сферах міжособистісних відносин, тобто із завданнями особистісного та соціального самовизначення.

Самотність представляє собою певний стан та відчуття людини, виникає в умовах реальної чи уявної ізоляції (комунікативної) від інших людей, під час розриву соціальних зв'язків індивіда із суспільством, відсутності для неї спілкування з боку значущих для неї людей. Відсутність чіткого уявлення про самого себе й свій майбутній життєвий шлях позбавляє людину можливості бути активним суб'єктом і соціально-політичного простору. Збільшення негативних соціальних та

психологічних явищ, невпевненість у завтрашньому дні, зростання стресових ситуацій, порушення міжособистісних відносин в складних умовах сьогодення, відчай збільшуються у молодіжному середовищі, і як наслідок призводить до посилення переживання почуття самотності молоді людиною, виникнення почуття відчуженості, прагнення до самоізоляції.

Вивченню проблеми самотності присвячено ряд вітчизняних досліджень (Я. Башманівська, Н. Гусейнова, Л. Коломієць, В. Сіляєва та ін.). Так, на думку В. Сіляєвої самотність є негативним емоційним переживанням, яке руйнує глибинні очікування особистості щодо реалізації своїх можливостей, не дає людині реалізувати власний потенціал [3, с. 35]. Н. Гусейнова та Л. Коломієць зазначають, що в залежності від особливостей переживання людиною самотності, а саме прояви (механізми) складових її компонентів таких, як: когнітивний (відособлення, ідентифікація); емоційний (прийняття, неприйняття), поведінковий (усамітнення, відчуження, ізоляція); мотиваційно-вольовий (самореалізація, дереалізація), самотність може змінюватись і набувати певного значення для особистості [1; 2].

Необхідно розрізнати між потребою на самоті, пов'язаною з необхідністю бути віч-на-віч із самим собою, і самотністю як ізоляцією – неприйняттям, нерозумінням з боку інших людей. У рамках цього поняття розрізняють два різні феномени – позитивна самотність (відокремленість) і негативна самотність (ізоляція). Негативний аспект самотності створює труднощі для особистості в у встановленні соціальних контактів з оточуючими. Позитивний зміст (самотність як ресурс) свідчить про те, що самотність є невід'ємною частиною індивідуальності людини, надає їй можливості зануритися у свій внутрішній світ (особистісна рефлексія), у міркування про сенс життя, є наслідком усвідомленого, глибоко мотивованого особистісного рішення та є ресурсом особистісного розвитку. Це сприяє розвитку якостей особистості, які з одного боку є необхідними для успішної інтеграції в соціум, а з іншого – сприяють саморозвитку особистість.

Самотність може підпорядковувати собі інші психічні процеси та стани, бути способом вибудовування різних бар'єрів між людиною та світом, причиною залежності від життєвих обставин та інших людей. На думку Ю. Швалба «у ранньому юнацькому віці грані самотності (відокремлення, усамітнення, відчуження) набувають своєї нової якісної визначеності, усамітнення із зовнішнього механізму стає власне психологічною необхідністю, вирішенням смисложиттєвих завдань» [4, с. 171].

Особи ранньої дорослості більш вразливі до переживання глибокого відчуття самотності, такого, що виходить за межі норми переживання.

Соціальна ситуація розвитку характеризується сепараційними процесами виходу з-під батьківської опіки та входженням у якісно нове середовище зі своїми стандартами взаємодії, цінностями та структурою, орієнтованими на «доросле життя». Перебудови у площині внутрішньої реальності розглядається науковцями як криза ідентичності, подолання якої позначається відчуттями особистої самототожності та безперервності, що створюють передумови вирішення питання самовизначення особистісного і професійного.

Самотність оказує негативний вплив на особистість, оскільки вносить дисбаланс у відносини з групою однолітків і викликає певні труднощі щодо розуміння себе, знецінюється ставлення до свого життя (відсутній сенс життя), з'являються сумніви в цінності власної особистості, що призводить до вираженого самозвинувачення, меншою мірою – ускладнює самоприйняття і знижує впевненість в собі, загострює внутрішні конфлікти особистості, негативно позначається на особливостях її характеру, схильності до підпорядкування, консерватизму та егоцентризму.

Переживання самотності у формі тимчасового усамітнення виступає у якості сприятливих умов для подолання вищезазначеної кризи, оскільки надає юнаку можливість сконцентруватись на закладанні фундаменту своєї життєвої перспективи, своєї позиції. Відтак, позитивний аспект переживання самотності виражається у можливості налагодження діалогу з собою, своїми потребами і цінностями в перспективі їхнього підпорядкування загальним життєвим цілям.

Досягнення особистості в юнацькому віці, в якому перебуває студентська молодь, мають важливе значення для подальшого життя: формування світогляду, визначення свого місця в житті, правильний професійний вибір, особистісне становлення, визначення его-ідентичності та групової ідентичності, усвідомлення минулого досвіду та майбутнього життєвого плану. Тому необхідно ефективно використовувати всі психічні ресурси для розвитку особистості в ранньому дорослому віці, подолання труднощів та досягнення успіхів у професійній діяльності та особистому житті.

Отже, за певних умов самотність може бути каталізатором особистісного потенціалу та ресурсом розвитку особистості, ставати фактором самопізнання та саморегуляції її активності, розвитку та збереження індивідуальності та стабілізації психічного стану, самовдосконалення, а також сприяти об'єднанню свободи та відповідальності в єдиний механізм саморегуляції активності особистості.

Література:

1. Гусейнова Н. О. Самотність як суб'єктивне переживання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2013. Вип. 1. С. 17–19.
2. Коломієць Л. І. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис. Інститут психології імені Г. С. Костюка*. Київ, 2017. № 3 (7). С. 59–69. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/54/35>
3. Сіляєва В. І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 4. С. 33–35.
4. Швалб Ю. М. Одиночество: социально-психологические проблемы. Киев : «Украина», 1991.