

УДК: 152.26

І. В. Бринза, В. Б. Бедан

СПІВВІДНОШЕННЯ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ЕКЗИСТАНЦІЙНИХ РЕСУРСІВ  
ТА ПЕРЕЖИВАННЯМ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

*У статті представлені результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення зв'язків між показниками екзистанційних ресурсів та переживанням самотності в юнацькому віці. Виявлені зворотні зв'язки між показниками явищ, що вивчаються. Досліджені профілі екзистанційних ресурсів особистості, які відрізняються за рівнем переживання самотності.*

**Ключові 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. Декілька десятиліть 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 схилиємося 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. Ізолюваність, несуміс-

ність, некомунікабельність, 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 протиставленні 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 безпосередньо залежить від вектора напрямку екзистенціальних рішень (виборів) індивіду [2, 7, 8 та ін.].

Молоді люди переживають самотність, набуваю-

чи 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. Система складових екзистанційних 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 екзистанційних ресурсів [10].

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

зниками екзистанційними ресурсами та станом самотності, індивідуальні відмінності в прояві екзистанційних 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 екзистанційних 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.

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 кореляції між показниками самотності та екзистанційних 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 екзистанційних 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 зубожінням екзистанційних 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 екзистенціаль-

них ресурсів обрані перша і друга групи студентів, як такі, які переживають і не переживають стан самотності. Профілі прояву екзистанційних ресурсів особистості в групах, що аналізуються зображено на рисунку 1.

Візуальний аналіз профілів та розрахунки t-критерію Стьюдента 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.

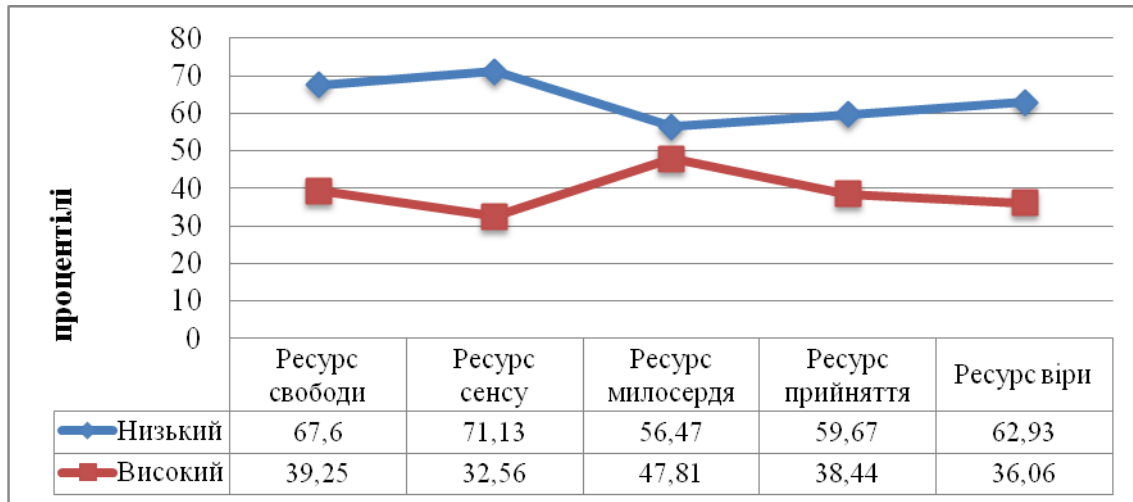


Рис. 1. Профілі прояву екзистенційних ресурсів особистості в групах досліджуваних з низьким та високим рівнем самотності

Для не самотньої молоді, означеного віку, провідними ресурсами є: «свобода» 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 відносно 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, проведено 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 протиставленні 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 поодинокі, яку б зовнішню форму суспільної підтримки вона не отримувала.

3. Встановлені зворотні статистично значимі кореляційні зв'язки між показниками екзистенційних ресурсів і самотності. Це може свідчити про зумовленість виникнення переживання стану самотності зuboжінням екзистенційних 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: «свобода» 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.

Подано до редакції 13.03.13