

естетичним оформленням одягу, зачіски, макіяжу та інших атрибутів габітусу, який створюється в результаті прямого їх сприйняття в процесі взаємодії психолога з клієнтами або побічно через думку інших людей. В образі конкретного психолога з'єднуються індивідуальний, професійний і віковий іміджі. Навколишні виносять судження як про особистісні, вікових, статевих, так і про суто професійні якості практичного психолога.

Ефективність створення професійного іміджу майбутнього практичного психолога залежить від уміння та здатності застосовувати стратегії, пов'язані з інноваційними психолого-педагогічними технологіями та може бути забезпечена створенням необхідного середовища у вищому навчальному закладі, яке сприяє формуванню у майбутніх практичних психологів мотивації та інтересу до підвищення свого професійного рівня, розкриття сутності та змісту формування іміджу.

Література:

1. Каложный А. А. Социально-психологические основы имиджа учителя : автореф. дис. д-ра психол. наук / А. А. Каложный – Ярославль, 1996. – С. 17.
2. Черепанова В. Н. Формирование индивидуального имиджа педагога как средство реализации гуманистической концепции образования : автореф. дис. канд. пед. наук / В. Н. Черепанова – Тюмень, 1998. – С. 6.
3. Тарасенко Н. А. Формирование индивидуального имиджа преподавателя вуза : автореф. дис. канд. пед. наук / Н. А. Тарасенко – Оренбург, 2002. – С. 19.
4. Качалова Л. П. Воспитание педагогического имиджа будущего учителя : теория и технология / Л. П. Качалова. – Шадринск, 2008. – С. 28.

Іванцев Л. І., кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та клінічної психології

Мацалак Ю. В., студент

*Інститут післядипломної освіти та дистанційного навчання
ДНВЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
м. Івано-Франківськ, Україна*

НЕГАТИВНІ ТА ПОЗИТИВНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

Підвищений на сьогодні інтерес до проблеми особистості пояснюється насамперед потребами практики. Відповідно на особливу увагу заслуговують ті аспекти проблеми особистості, що впливають на її становлення, соціалізацію і духовний розвиток. Серед них відзначимо феномен самотності, що так чи інакше діє на конструктивну складову особистості, забарвлення її життя, відносини із соціальним і природним оточенням, духовне і фізичне самопочуття. Почуття самотності є тим чинником, який викликає зміни в структурі особистості. Це складне почуття, яке оволодіває особистістю в цілому (її почуттями, думками, вчинками), викликаючи зміни в поглядах, цінностях, стратегіях самоствердження, соціальних контактах.

Проблема самотності є однією з найсерйозніших проблем людства, коли взаємини чомусь не складаються, не породжуючи ні дружби, ні любові, ні ворожечі, залишаючи людей байдужими по відношенню один до одного. Людина стає самотнім тоді, коли усвідомить неповноцінність своїх відносин з людьми, особисто значимими для нього, коли він відчуває гострий дефіцит задоволення в спілкуванні. Самотність – важкий психічний стан, зазвичай супроводжується поганим настроєм і тяжкими емоційними переживаннями, до самотності схильні багато, потреба на когось спертися виникає навіть у сильних особистостей, а прагнення людини

до спілкування обумовлено його соціальною природою. Самотність трапляється і в натовпі, коли навколо багато людей, але нікому немає до тебе діла. В загальному, серед можливих чинників виникнення самотності зазначають: характерологічні особливості людини, такі як соромязливість, некомунікабельність, скритність та ін.; низька самооцінка, самоприниження; небажання людини опинитися в такій ситуації міжособистісного спілкування, при якій вона піддається ризику отримала відмову у встановленні необхідних для неї взаємовідносин, відчуття зняковитості і розчарування; соціальні причини: овдовіння, розлучення чи розрив особистісних взаємовідносин.

Теоретичний аналіз проблеми самотності свідчить про те, що дослідження даного феномену проводилося упродовж досить тривалого періоду, але лише в ХХ столітті виокремлено основні підходи щодо означеної проблематики (психодинамічний, феноменологічний, екзистенційний, соціологічний, інтеракційний, когнітивний, інтимний, теорія загальних систем). Головною суперечкою у вивченні самотності на сьогоднішній день є негативна та позитивна складові даного переживання [1]. В історії філософсько-психологічної думки самотність трактується неоднозначно. Узагальнюючи, можна виокремити два напрямки: з одного боку, самотність розуміється як руйнівна для особистості, з іншого – як необхідна умова, етап розвитку, самопізнання та самовизначення. Ця розбіжність свідчить про недостатню вивченість феномена самотності. Н. В. Хамітов самотність поділяє на види: внутрішню та зовнішню. Внутрішня самотність спостерігається у людей, які вважають себе глибоко самотніми. Такі люди зовні не ізольовані від інших людей, але відчувають себе самотніми, суб'єктивно переживають ізоляцію від людей на тлі об'єктивної включеності особистості в міжособистісні стосунки. Зовнішньою є самотність як реальна відсутність конкретної близької людини поруч, об'єктивна ізоляція від соціальної взаємодії з іншими людьми [4]. Отож, можна бути самотнім, перебуваючи серед людей, тобто самотність пов'язана не тільки з проблемою спілкування та міжособистісних взаємин, але й із властивостями особистості. Звідси випливає, що необхідно розрізняти поняття бути самотнім і перебувати наодинці з самим собою. Людина – соціальна істота, але іноді їй потрібно залишатися наодинці з собою для розвитку свого «Я», для особистісного зростання. Залежно від тривалості перебування у стані самотності Е. Фромм розглядає його як універсальне, стійке переживання, притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку [6]. Е. Еріксон – як тимчасове виникаюче відчуття власної автономності, й тому його не варто розглядати як феномен, що має універсальний статус. Це стан, за останньою думкою, переживається лише в певні періоди життєвого циклу, коли людина вирішує основне завдання визначеного етапу життя [5]. Обидві точки зору не суперечать одна одній, є взаємодоповнюваними. Вони наводять на думку, що самотність, по суті, єдине переживання, яке в різні періоди життя виникає на основі різних вікових чинників. Напевно, тільки у новонародженого немовляти нема жодного прояву почуття самотності. Пізнавати навколишній світ дитина повинна самостійно, вона навіть бажає усамітнитися для дослідження навколишнього світу. У підлітковому віці самотність набирає форми нежигття в групу, розчарування у друзях, усвідомлення своєї несхожості на інших тощо. В юнацькому віці самотність пов'язана з особистим життям, у зрілому – з проблемою безшлюбності, в літньому – з виходом на пенсію, з утратою близьких людей. У кожному віці почуття самотності має свої відтінки [2].

Теоретичний аналіз філософських та психологічних концепцій самотності дозволив диференціювати й описати основні аспекти самотності (об'єктивний і суб'єктивний, позитивний і негативний) і дати дефініцію суб'єктивного самотності. Об'єктивна сторона самотності – це суспільні відносини і факти, що приймають у певних умовах деформований характер (аномія, відчуження, ізоляція). Інакше, кажучи, об'єктивний аспект самотності – це ті умови, які «мають у своєму розпорядженні» до самотності, створюють для нього «поживний ґрунт», «сприятливе середовище». Суб'єктивна сторона самотності (або – власне самотність) – переживання особистості, обумовлене деформацією її зв'язків з різними аспектами дійсності, відносно незалежне від об'єктивних умов і що має як позитивним, так і негативним потенціалом. Позитивний зміст самотності (самотність як ресурс) полягає в тому, що воно є невід'ємною частиною становлення індивідуальності людини і, в цілому, процесу соціалізації. Позитивний потенціал самотності

реалізується в наступних його функціях: функція самопізнання; функція становлення саморегуляції; функція творчості й самовдосконалення; функція стабілізації психофізичного стану; функція захисту «я» людини від деструктивних зовнішніх впливів. Негативний характер самотності (самотність як проблема) проявляється наступним чином: самотність має властивість підпорядковувати собі інші психічні процеси і стани; самотність порушує внутрішню цілісність особистості; самотність може бути механізмом психологічного захисту; самотність веде до формування надочікувань і перецінки вкладу іншої людини у власний розвиток. Діалектичне розуміння зв'язку між негативним і позитивним аспектами самотності дозволяє говорити про те, що за певних умов (усвідомлення самотності, активна позиція по відношенню до нього, досвід співволодіння з труднощами, вмотивованість самотності) негативні прояви самотності можуть придбати позитивний характер.

Самотність має суперечливу, багатогранну і навряд чи вичерпну природу, обертаючись то самознищенням і подавленням особистості, то її творчим і вільним началом. Самотність – це переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості, і показує розкол основної реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості. Безсумнівно, незаперечний той факт, що почуття самотності, коли воно виражається у формі усамітнення чи відособлення, здійснює позитивний вплив на деякі сфери життєдіяльності. Усамітнення, за визначенням О. Зілбурга – «нормальний» і «скороминучий умонастрій», що виникає в результаті відсутності конкретного «когось» [3]. На відміну від самотності, як негативного руйнівного почуття, усамітнення є здоровим прагненням людини інколи залишитись на одиниці з самим собою. Усамітнення сприяє розвитку людини, її творчого потенціалу, дозволяє їй зрозуміти саму себе. Нетривала самотність сприяє розвитку зібраності й оновлюючій дії, позитивно впливаючи на настрій. Тільки на самоті ми можемо зрозуміти своє існування як щось потрібне близьким, заслуговуючи на небайдуже ставлення. Але тривала самотність, коли вона супроводжується почуттям власної неповноцінності, незначимості чи труднощами у встановленні соціальних зв'язків, поступово знищує сили людини.

Таким чином, усамітнення приносить людині користь, якщо не переростає в ізолюваність від суспільства та почуття самотності, як порушення соціальних контактів людей – спілкування та феномен самоусвідомлення людини.

Література:

1. Гусейнова Н.О. Самотність як ресурс особистісного розвитку / Н.О. Гусейнова // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди : Збірник наукових праць –2014. –Вип. 31, дод. 4 : Міжнародні психолого-педагогічні питання : вип. –Том I (9). – С. 132-13.
2. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен / О.В. Помазова // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – К., 2009.
3. Перлман Д., Пепло Л.Э. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества (сост. общ. ред. и предисл. Покровский Н.Е.). – М., 1989.
4. Хамитов Н.В. Философия одиночества. Опыт вживания в проблему. Одиночество женское и мужское. / Н.В. Хамитов. – К.: Наук. думка, 1995. – 170 с.
5. Харламенкова Н.Е., Бабанова И.В. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека // Психологический журнал. – 1999. – № 2. – С. 21-28.
6. Фромм Э. Бегство от свободы. / Э. Фромм. – М., 1964.