

УДК: 159.922

Ольга Дячок, асп.
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКАМИ

У статті проаналізовано підходи до визначення поняття "самотність". Розглядається проблема переживання самотності у підлітковому віці. Наводяться результати емпіричного дослідження переживання самотності підлітками, в результаті якого продемонстровано зв'язок даного переживання із життєвою стійкістю особистості та проаналізовано сприйняття самотності у підлітковому віці.

Ключові слова: самотність, підлітковий вік, життєва стійкість, включеність, контроль, прийняття ризику, залежність від спілкування, позитивна самотність.

Вступ. Сучасний період розвитку суспільства приносить зміни у різні сфери життя людей, незалежно від їх віку, статусу, життєвого досвіду. Життя людей набирає обертів, змінюються зовнішні обставини, зокрема політична та економічна ситуація у світі. Однак, психологів цікавить сфера переживань людини, яку не можна побачити, хоча там може вирувати буря та відбуватися боротьба почуттів, домок, переживань, ідей тощо. У кризові періоди життя людина зустрічається сам на сам із собою. Часто, така зустріч супроводжується переживанням своєї самотності, окремоті та відмінності від інших. У даній статті увага зосереджена на особливостях переживання самотності у підлітковому віці.

Метою даної статті є аналіз підходів до визначення поняття "самотність" та дослідження психологічних особливостей сприйняття і переживання самотності у підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. Проблема самотності досліджувалася і продовжує розроблятися сучасними філософами та психологами. У філософії самотності людини вивчалася, починаючи з доби античності (Марк Аврелій, Плотін, Боецій). Значний внесок для розуміння даного поняття здійснили екзистенціалісти (К. Ясперс, М. Хайдеггер, А. Камю, Ж.-П. Сартр, Н. Аббаньяно). У психології феномен самотності вивчався дослідниками із різних точок зору та часто фрагментарно, тому до сьогодення залишається недослідженим широке коло питань, які пов'язані з самотністю. Українські вчені та їх колеги з держав колишнього СРСР, до проблеми самотності зверталися не часто. Як зазначає М. Мовчан, проблема самотності на пострадянському просторі найглибше досліджена у межах психологічного дискурсу. Такими є праці О. Данчевої, С. Корчагіної, А. Лібіної, М. Литвака, Р. Немова, Н. Самоукіної, В. Сіляєвої, А. Хараша, Ю. Швалба та ін. [6].

Низка авторів (І. Кон, Д. Майерс, М. Мід, Р. Немов, С. Пейдж, та ін.) практично не дають визначення самотності, при цьому описують реакції людини і її оточення на самотність, та намагаються пізнати причини даного феномена [6]. Втім, для розуміння сутності самотності, причин та наслідків даного переживання необхідно мати наукове визначення поняття. Крім того, слід розрізняти такі поняття як ізоляція, усамітнення, відчуження та самотність.

О. Зілбург у 1938 р. уперше опублікував психологічний аналіз самотності. Він розмежував самотність та усамітнення, розглядаючи останнє як нормальний стан, що виникає, коли людина потребує спілкування з конкретною особистістю. Самотність – це непереборне почуття, що має постійний характер [12].

Відповідно до психодинамічного підходу (С. Салліван, О. Зілбург та ін.), самотність є реакцією на неадекватне задоволення потреби в тісних людських зв'язках [12]. В основі самотності лежить наступна тріада: ранній нарцизм, манія величчя, ворожість зі сторони оточуючих. Все

це супроводжується інфантильним почуттям власної всесильності та егоцентризму. "Самотня людина, як правило, проявляє хворобливу скритність або відкритую ворожість" [4, с. 18], яка спрямована як на себе, так і на зовні. Самотня людина вважає себе інакшою за інших та боїться бути покинутою оточуючими. Разом із тим, вона демонструє ворожість, яка обумовлена дією захисних механізмів, інстинктом самозбереження.

С. Салліван прослідкував вікову динаміку потреби людини в інтимній близькості. У ранньому дитинстві ця потреба проявляється у прагненні дитини контакту, спочатку з дорослими, а згодом і з однолітками. У підлітковий період виникає потреба мати друга, своєї статі, з яким можна ділитися думками та переживаннями. Якщо у підлітка виявляється нездатність до задоволення потреби в інтимності, то це може призвести до глибокої самотності у цьому віці та подальшому житті. С. Салліван вважає самотність неприємним та пригнічуючим почуттям [4].

Представник інтеракціонізму В. Серма розглядав самотність як прояв глибокої особистої кризи. Дослідник наводить дані про те, що причиною збільшення кількості самогубств серед підлітків та молоді у віці менше ніж 20 років є сильне почуття самотності, яке неможливо висловити словами [10].

Представник когнітивного підходу, Джонс, здійснив огляд даних, які свідчать про те, що самотні люди при спілкуванні у більшій мірі зберігають орієнтацію на себе: більше говорять про себе, ставлять менше питань, що стосуються їх партнера, частіше змінюють тему розмови, повільніше реагують на те, що відбувається. Прояви цинізму та міжособистісної недовіри поряд із тенденцією низько оцінювати нові знайомства можуть сприяти стійкості самотності [8].

Дослідники К. Мустакас та І. Ялом не розглядають коріння самотності, оскільки вважають, що вона існує у людини як характеристика факту її снування. Тому, слід говорити про те, як найбільш продуктивно використовувати самотність, а не про те, як від неї позбавитися. К. Мустакас підкреслює позитивний сенс самотності [11]. У багатьох випадках самотність активізує творчі сили людини та створює основу для оновлення особистості. Через кризу та "прозріння" (інсайт) людина може піднятися на більш високий рівень продуктивності своєї діяльності. Якщо не мати глибокого досвіду істинної самотності неможливо набутися істинну самосвідомість [4].

Л. Грімак стверджує, що для нормального розвитку організму та психіки людині необхідно періодично перебувати у повній самотності [3].

У "Словнику душевних і духовних термінів" В. Андрусенко душевна самотність визначається як необхідний етап у визначенні свого "Я" як вільного самовизначення та самоствердження у світі [1].

Вітчизняний філософ М. Мовчан визначає самотність як стан людини, що виражає певну форму самос-

відомості і показує порушення реальних зв'язків і відносин внутрішнього світу особистості, а також відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми [6].

Дослідниця О. Грановська розглядає самотність як внутрішнє переживання, суб'єктивний стан свідомості, що має прояв як інтимність, потайливість, переживання дефіциту щирих соціальних зв'язків та спілкування. Самотність відмінна від власне фізичної ізоляції та творчого усамітнення, та є станом, котрий переважно негативно сприймається суб'єктом. Самотня людина переживає нестачу різних соціальних зв'язків, що негативно сприймається та супроводжується дистресовим синдромом [2].

Значний внесок у наукову розробку поняття зробила С. Корчагіна, для якої самотність – це власне психічне переживання, яке може бути обумовлене і зовнішніми факторами, і внутрішніми причинами [4]. Дослідниця розглядає основоположне значення категорії психологічної стійкості у контексті генезису усамітнення як суб'єктивно бажаної, конструктивної форми самотності. Однією з умов позитивного прояву самотності у житті людини є наявність психологічної стійкості, що зберігає основні відносини індивіда з дійсністю, передбачаючи пластичність, гнучкість та варіативність. Психологічна стійкість визначає здатність індивіда до самозмін, діалектично поєднуючи залежність від ситуації та визначення її безпосереднього впливу. Психологічна стійкість є важливою умовою для психічного здоров'я людини та, зокрема, позитивного прояву самотності [4].

Таким чином, самотність розглядається дослідниками у позитивному та негативному сенсі. Позитивність самотності в тому, що вона є невід'ємною частиною становлення індивідуальності людини. У такому випадку потенціал самотності реалізується у наступних функціях: самопізнання; становлення саморегуляції; творчості і самовдосконалення; стабілізації психофізичного стану; захисту "я" людини від деструктивних зовнішніх впливів. Негативний характер самотності проявляється у неможливості оволодівати психічними процесами і станами, порушенні внутрішньої цілісності особистості та руйнуванні механізму психологічного захисту [2].

Було помічено, що люди, які переживають суб'єктивно негативні види самотності, у більшості страждають хронічними захворюваннями, часто скаржаться на погане самопочуття, втрату сил. Людині важливо знати, що є можливість отримати ту психологічну допомогу, яку вона потребує. Прояв, усвідомлення самотності та можливості конструктивного її використання відбувається для різних людей індивідуально [4]. У однієї людини таке усвідомлення може наступити швидко, а у іншої буде тривалим та поступовим.

С. Корчагіна приходять до висновку, що все ж таки більшість дослідників вважають, що самотність має негативне емоційне забарвлення, люди бояться її та соромляться. Для того, щоб вивести самотність на рівень усвідомлення, потрібно докласти зусиль. Така психологічна робота може супроводжуватися страхом, почуттями провини та сорому. Даний процес є тривалим, а саме слово "самотність" рідко використовується у консультуванні, оскільки клієнт має сам визначити свій стан [4].

Слід зазначити, що самотність є актуальною не лише для дорослих людей, а й для підлітків, які достатньо часто почувують себе самотніми. Так, в одному експерименті досліджуваних просили впродовж тижня надсилати на пейджер повідомлення про свої дії та почуття. Було виявлено, що підлітки частіше за дорослих повідомляли що їм самотньо, коли вони знаходяться одні [5].

Англійський спеціаліст в галузі дитячої психіатрії М. Раттер наводить результати широкого популяційно-

го дослідження 14-річних підлітків, в результаті якого було виявлено, що близько половини досліджуваних часом відчувають себе настільки нещасними, що плачуть та хочуть залишити всіх і все. Приблизно чверть з них повідомила, що іноді їм здається, що люди дивляться на них, говорять про них, або сміються над ними. Приблизно п'ята частина респондентів повідомила про те, що розуміють те, що відбувається із ними як щось менш важливе за те, що відбувається із іншими, і що їх переживання не такі вже й значимі. Приблизно кожен дванадцятий підліток зізнався, що у нього часом виникають ідеї самогубства, але ці ідеї виявлялися стійкими не часто. Американський дослідник Дж. Мастерсон у своїй праці пише, що тривога та депресія – явища звичні серед підлітків. Подібні переживання тривають недовго, проте завдають підліткам багато страждань і часто залишаються непоміченими дорослими [5]. Таким чином, переживання самотності у підлітковому потрібно продовжувати досліджувати та розробляти спеціальні психологічні програми та тренінги для підлітків. Подібні заходи мають сприяти усвідомленню підлітками своїх здібностей, формувати навички, необхідні для взаємодії з іншими, навчати розуміти свої емоції та керувати ними. Для розробки ефективних програм, необхідне детальне дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітками та їх сприйняття даного феномену, з цією метою нами було проведено наступне дослідження.

Методика та процедура дослідження. Вибірку для нашого пілотажного дослідження склали старші підлітки Київської, Запорізької, Донецької, Луганської, Івано-Франківської, Дніпропетровської, Волинської, Тернопільської, Сумської, Хмельницької, Вінницької, Полтавської, Рівненської областей, віком 14–16 років. Серед опитаних – 7 хлопців та 23 дівчини. Досліджуваним було запропоновано тест життєстійкості (модифікація Е. Осіна та Е. Рассказовой), диференційний опитувальник переживання самотності (ДОПО-3к), крім того було запропоновано написати асоціації до слова "самотність".

Тест життєстійкості є російськомовною адаптацією англійського опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом С. Мадді (Maddi, 1984). Даний тест дозволяє виміряти показники життєстійкості та трьох її компонентів: включеності, контролю та прийняття ризику. Життєстійкість є системою переконань людини про себе, світ, відносини зі світом. Включеність полягає у залученості у події життя та пошуку в них цікавого та потрібного для особистості. Людина з розвиненим компонентом включеності отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття себе "поза" життям. Наступний компонент, контроль, – переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Компонент прийняття ризику являє собою переконаність людини в тому, що все те, що з нею відбувається, сприяє її розвитку та набуттю досвіду. Така людина розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до комфорту і безпеки як такі, що збіднюють життя особистості.

Коротка версія диференційного опитувальника переживання самотності складається з 24 тверджень, які згруповані у три шкали: "переживання самотності", "залежність від спілкування" та "позитивна самотність". Шкала "переживання самотності" демонструє міру актуального переживання самотності, нестачу близького спілкування з іншими. Високі бали вказують на пережи-

вання ізоляції, усвідомлення себе як самотньої людини. Шкала "залежність від спілкування" відображає нездатність людини залишатися одній. Високі бали є показником схильності шукати спілкування за будь-яку ціну, щоб уникнути усамітнення, яке для людини супроводжується неприємними та болісними переживаннями. Шкала "позитивна самотність" вимірює здатність ресурсу проявляти його для самопізнання та саморозвитку. Високі бали свідчать, що усамітнення для людини є позитивним явищем та вона свідомо виділяє час на те, щоб побути наодинці з собою [7].

Аналіз результатів дослідження. Аналіз асоціацій підлітків продемонстрував, що "самотність" асоціюється найчастіше зі словами "сум", "смуток" (9 виборів), "дум-

ки", "роздуми", "думати" (5 виборів), спокій (4 вибори), біль (4 вибори), пустота (4 вибори), замкнутість (3 вибори), сльози (3 вибори). Отримані дані представлені у табл. 1, з яких можемо побачити, що самотність асоціюється із широким колом почуттів, емоцій, відчуттів, різними кольорами, абстрактними поняттями, активністю різної спрямованості, особистісними якостями та ін. Слід звернути увагу на те, що слова-асоціації мають негативний, позитивний та у багатьох випадках нейтральний зміст. Це дозволяє нам зробити висновок про те, що підлітки розглядають самотність не лише як проблему, важкий стан, а й вбачають у ній ресурс для роздумів, усвідомлення та аналізу себе, стан спокою, відпочинку та ін.

Таблиця 1

Зведена таблиця асоціацій досліджуваних до слова "самотність"

Асоціація	Кількість виборів	Асоціація	Кількість виборів	Асоціація	Кількість виборів
сум, смуток	9	відпочинок	2	стабільність	1
думки, роздуми, думати	5	душа	2	одинокість	1
спокій	4	відкритість	2	перезавантаження	1
біль	4	тиша	2	тягар	1
пустота	4	чорний, сірий	2	важкість	1
замкнутість	3	усвідомлення	2	погано	1
сльози	3	усамітнення	1	осінь	1
виникнення нових ідей	2	поміряти	1	крик	1
один	2	побути самим собою	1	роз'єднання	1
нудьга	2	розмова з душею	1	очищення	1
немає з ким поговорити	2	спантеличеність	1	депресія	1
пізнання себе; поглиблення у себе	2	простір	1	невизначеність	1
продуктивність	2	справжність	1	пасивність	1
відчувати себе розбитим; розбитість	2	правда	1	витримка	1
діяти; поштовх до дії	2	дискомфорт	1	свобода	1
аналіз	2	недовіра	1	переосмислення	1
перегляд пріоритетів та друзів; нові пріоритети	2	проблема	1	самокритика	1
печаль	2	кінець	1	ненадійність	1
музика	2	зрада	1	відлюдник	1
холод	2	страх	1	порожнеча	1
розчарування	2	протиріччя	1	зрозумілість	1
печаль	2	комфорт	1		

За допомогою диференційного опитувальника самотності було встановлено, що 53,3 % підлітків мають середній показник переживання самотності, 40 % – занижений показник та 6,7 % – підвищений показник. Високий показник переживання самотності не було виявлено. Також отримані показники за шкалою "залежність від спілку-

вання", за якою 33,3 % мають високий показник, 30 % – середній та 3,3 % – низький. За шкалою "позитивна самотність" низький показник взагалі відсутній у даній групі, 33,3 % опитаних мають підвищений показник та 40 % – високий. Отримані дані наведено у табл. 2.

Таблиця 2

Показники по шкалам за диференційним опитувальником самотності

Шкала	Низький показник (%)	Занижений показник (%)	Середній показник (%)	Підвищений показник (%)	Високий показник (%)
Переживання самотності	-	40	53,3	6,7	-
Залежність від спілкування	3,3	16,7	30	16,7	33,3
Позитивна самотність	-	6,7	20	33,3	40

За тестом життєстійкості було виявлено, що 86,7 % опитаних підлітків мають середній показник життєстійкості, 6,7 % – низький та 6,7 % – високий показник. Крім того, було отримано показники по шкалам "включеність", "контроль" та "прийняття ризику". Отримані дані наведено у табл. 3.

Зібрані дані дозволили виконати кореляційний аналіз, у результаті якого було виявлено наступні зв'язки. Позитивна кореляція була виявлена між такими змінними: життєстійкість та контроль (0,476); життєстійкість та контроль (0,556); життєстійкість та прийняття ризику (0,501); контроль та прийняття ризику (0,393). Негатив-

ний кореляційний зв'язок існує між наступними змінними: життєстійкість та переживання самотності (-0,461); контроль та переживання самотності (-0,388); залеж-

ність від спілкування та позитивна самотність (-0,514). Отримані показники представлені у табл. 4.

Таблиця 3

Показники по тесту життєстійкості

Шкала	Низький показник (%)	Середній показник (%)	Високий показник (%)
Життєстійкість	6,7	86,7	6,7
Включеність	23,3	63,3	13,3
Контроль	26,7	70	3,3
Прийняття ризику	13,3	70	16,7

Таблиця 4

Результати кореляції змінних методом К. Пірсона

		Життєстійкість	Включеність	Контроль	Прийняття ризику	Переживання самотності	Залежність від спілкування	Позитивна самотність
Життєстійкість	кореляція	1,000	0,476	0,556	0,501	-0,461	0,001	0,098
	Значимість (2-сторон)	.	0,009	0,002	0,006	0,012	0,998	0,613
	N	0	27	27	27	27	27	27
Включеність	кореляція	0,476	1,000	0,115	0,311	-0,313	0,005	0,001
	Значимість (2-сторон)	0,009	.	0,551	0,101	0,098	0,981	0,994
	N	27	0	27	27	27	27	27
Контроль	Кореляція	0,556	0,115	1,000	0,393	-0,388	0,131	-0,117
	Значимість (2-сторон)	0,002	0,551	.	0,035	0,037	0,499	0,546
	N	27	27	0	27	27	27	27
Прийняття ризику	Кореляція	0,501	0,311	0,393	10,000	-0,278	-0,129	-0,139
	Значимість (2-сторон)	0,006	0,101	0,035	.	0,144	0,504	0,473
	N	27	27	27	0	27	27	27
Переживання самотності	Кореляція	-0,461	-0,313	-0,388	-0,278	1,000	0,003	0,219
	Значимість (2-сторон)	0,012	0,098	0,037	0,144	.	,987	0,254
	N	27	27	27	27	0	27	27
Залежність від спілкування	Кореляція	0,001	0,005	0,131	-0,129	0,003	1,000	-0,514
	Значимість (2-сторон)	0,998	0,981	0,499	0,504	0,987	.	0,004
	N	27	27	27	27	27	0	27
Позитивна самотність	Кореляція	0,098	0,001	-0,117	-0,139	0,219	-0,514	1,000
	Значимість (2-сторон)	0,613	0,994	0,546	0,473	0,254	0,004	.
	N	27	27	27	27	27	27	0

Висновки. Переживання самотності є актуальним у підлітковому віці. В результаті пілотажного дослідження було виявлено, що більше половини опитаних підлітків переживає самотність. 93,3 % респондентів розглядають самотність як ресурс для саморозвитку, пізнання себе. В той же час, значна частина опитаних сумують, коли перебувають на самоті та мають потребу весь час бути у присутності інших людей. Обернений кореляційний зв'язок було виявлено між переживанням самотності та життєстійкістю, також між переживанням самотності та контролем. Тобто підлітки, які відчувають себе самотніми менш стійкі до різних життєвих ситуацій та не впевнені, що можуть впливати на події власного життя. Крім того, було виявлено, що для підлітків самотність має не лише негативне значення, оскільки значна частина досліджуваних вказувала, що дане переживання сприяє аналізу, усвідомленню себе, виникненню нових ідей, перегляду пріоритетів та кола спілкування. є можливістю для відпочинку і т. і. Проблема переживання самотності потребує подальших досліджень, оскільки ряд питань, що стосуються причини, сприйняття і власне переживання самотності підлітками залишаються відкритими.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрущенко В.А. Словарь душевных и духовных терминов / В.А. Андрущенко. – О.: Оренбургский государственный университет, 1995. – 210 с.
2. Грановська О.Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 – "загальна психологія, психологія особистості" / О.Я. Грановська. – К.: 2012. – 24 с.
3. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.П. Гримак. – М., 1989. – 200 с.
4. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества: Монография / С.Г. Корчагина. – М.: МПСИ, 2005. – 196 с.
5. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 688 с.
6. Мовчан М.М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі: автореф. дис. ... канд. філ. наук: 09.00.04 – "філософська антропологія, філософія культури" / М.М. Мовчан. – К., 2008. – 22 с.
7. Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 55–81.
8. Покровский Н.Е. Одиночество и аномия: автореф. дисс. ... докт. соц. наук / Н.Е. Покровский. – М., 1996. – 23 с.
9. Раттер М. Помощь трудным детям / М. Раттер. – М.: Прогресс, 1987. – 424 с.
10. Серма В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества / В. Серма // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989.
11. Moustakas C.E. Portraits of loneliness and love / C.E. Moustakas // Englewood Cliffs. – N.Y.: Prentice-Hall, 1975.
12. Zilboorg G. Loneliness / G. Zilboorg // Atlantic Monthly. – January 1938. – P. 45–54.

Стаття надійшла до редколегії 13.11.16

Дячок Ольга, асп.,
Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко, Киев

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКАМИ

В статье проанализированы подходы к определению понятия "одиночество". Рассматривается проблема переживания одиночества в подростковом возрасте. Приводятся результаты эмпирического исследования переживания одиночества подростками, в результате которого продемонстрировано связь данного переживания с жизнестойкостью личности и проанализировано восприятие одиночества в подростковом возрасте.

Ключевые слова: одиночество, подростковый возраст, жизнестойкость, включенность, контроль, принятие риска, зависимость от общения, позитивное одиночество.

Diachok Olga, post-graduate,
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERCEPTION AND EXPERIENCE OF SOLITUDE BY TEENAGERS

The article analyzes the approaches to the definition of "loneliness". We consider the experience of loneliness as a problem in adolescence. The results of empirical research experience of solitude teenagers demonstrated the connection loneliness with vitality. In the article also analyzed perception of loneliness in adolescence.

Keywords: loneliness, adolescence, vitality, inclusion, control, acceptance, dependence on communication, positive loneliness.

УДК: 31.015.311

Ольга Емішянц, канд. психол. наук, доц.
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СТИЛЮ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

*Розуміння природи людини — це завдання велетенського масштабу,
її рішення є метою нашої культури з незапам'ятних часів.
Альфред Адлер*

В статті розглядається стиль життя, як основи людської психіки, який формується в дитинстві. Стиль життя — це прийнята людиною концепція життя, кристалізований патерн поведінки, що впливає на всі сфери життя людини, основна життєва мета людини і його не можна розглядати окремо. Психічні явища слід розглядати як частини єдиного цілого. За А. Адлером, схильності, які ми спостерігаємо у дорослого, є фактично безпосередньою проекцією пережитого ним у дитинстві. Зв'язок, між досвідом, враженнями, соціальними установками дитячих років і пізнішими психічними явищами розглянутий на прикладі клієнта з obsесивно-компульсивним синдромом.

Ключові слова: психологічне консультування, основна життєва мета, стиль життя, obsесивно-компульсивний синдром.

Постановка проблеми. Вивчення стилю життя особистості є **актуальним**, оскільки його усвідомлення забезпечує досягнення визначеної мети та задоволеність результатами.

Стаття має за **метою** розглянути вид психологічної допомоги, який орієнтований на усвідомлення стилю життя особистості та його коригування в залежності від запиту клієнта. Психологічне консультування напряму індивідуальної психології вирішує питання глобального характеру. З якими би ускладненнями клієнт не звернувся, всі його проблеми можна трактувати як незадоволеність життям. В житті кожна людина хоче бути задоволеною, щасливою. Задоволеність життям — це складне, комплексне поняття, яке акумулює безліч чинників і аспектів, кожен з яких є значною мірою самостійним явищем.

Глибинна психологія пропонує шукати першопричину усіх негараздів людини в основній життєвій меті (стиль життя), яка сформувалася у дитячі роки та впливає на всі сфери життя людини в дорослому віці. Стиль життя — це прийнята людиною концепція життя, кристалізований патерн поведінки.

На думку А. Адлера, перше велике відкриття визначається в наступному: основи людської психіки мають основи, які формуються в самому ранньому дитинстві. У цій тезі немає нічого виняткового, протягом століть великі мислителі щоразу робили подібні спостереження. Новизну складає зв'язок, який вдалося встановити між досвідом, враженнями, соціальними установками дитячих років і пізнішими психічними явищами. Це, у свою чергу, означає, що тепер ми могли порівняти досвід і соціальні установки раннього

дитинства людини з її ж досвідом і соціальними установками зрілого віку. Таким чином, ми зробили важливі зауваження з причин відкриття: психічні явища у жодному випадку не слід аналізувати окремо, більше того — їх навіть не можна зрозуміти, якщо не розглядати як частини єдиного цілого [1, с. 6].

Розглянемо, зазначене положення на прикладі. Клієнт з obsесивно-компульсивним синдромом, молода жінка, 27 років, надає ранні спогади: "Літо, мені років 5–6. Був друг дитинства, Денис. Ми добре дружили і нам навіть здавалося, що любили, особливо він. Дарував подарунки. Дідусь його не любив, тому що він був з неблагородної сім'ї".

Ми пішли гуляти, дійшли до річки, там був міст, нам подобався той міст. Дідусь йшов з роботи, і коли нас побачив — побіг. Ми втекли, він наздоганяв, був сердитий. Зняв ремінь і сильно мене побив. Так, що бабуся мене відтягла.

Дідусь був главою сімейства, був сердитий (якщо скаже, що на чорне — червоне, значить так воно і є).

Я заходжу в хату і сидить сестра. Вона щось писала і каже: "Сідай". Я сказала: "Не можу". Ми ображалися на дідуся".

У ранньому спогаді клієнта йдеться про суворе виховання; заборони та привчання з раннього дитинства до охайності й порядку.

Підтвердити гіпотезу допоможуть додаткові питання психолога.

Що потрібно було робити в дитинстві?

- йти до садочка (але я все одно практично не ходила);
- прибирати вдома (пил протирати, пилососити);
- у шафах повинен бути порядок;