

Гусейнова Нарміна Оруджівна
аспірантка кафедри практичної психології,
Херсонський державний університет, м. Херсон

ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЯК ЧИННИК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Важливими умовами повноцінного розвитку людини є її усвідомлене прагнення до максимально повного розкриття та реалізації власних потенційних можливостей, здатність самостійно визначати свій життєвий шлях і досягати поставлених цілей.

Аналізуючи термін усамітнення ми визначили, що це позитивний стан переживання самотності. Слід зазначити, що в основі трактування усамітнення лежить теорія самоактуалізації особистості, деякі положення про психологічну стійкість, а також уявлення про роль самотності в житті людини, яка склалася у вітчизняній філософії XIX століття. Тобто умовою генезису і виявлення усамітнення є психологічна стійкість особистості і виразна тенденція до самоактуалізації.

У своєму дослідженні характеристик людей, що самоактуалізуються, А. Маслоу серед різних особливостей виокремлював і вміння знаходитися на самоті. Дана характеристика підтверджує думку стосовно того, що самотність може бути чинником самоактуалізації особистості [4].

Для того, щоб в повній мірі реалізувати себе, свій потенціал, свої можливості, необхідно прислуховуватися до себе, тобто мати час на спілкування з самим собою. Як зазначає Гримак Л.П.: «... будь-яка методика самореалізації повинна мати на увазі оперативну допомогу процесу спілкування людини з собою, її саморозкриттю як особистості..... Для цього і треба навчитися вивільняти власне «Я», прислуховуватися до «голосу совісті», розкривати свою величну природу, досягати саморозуміння на шляху до самовдосконалення» [1, с. 219]. На наш погляд саме під час переживання самотності відбуваються такі зміни. Оскільки саме усамітнівшись людина може більш точно пізнати себе, поміркувати та по

суті детермінувати процес самоактуалізації. Слід не забувати, що таке усамітнення повинно мати мотив саморегуляції і самовдосконалення (на відміну від болючого переживання самотності), які полягають у розвитку позитивних відношень до світу та до себе.

Самотність – це не тільки тяжкий стан, котрий треба уникати. Самотність, форма соціального голоду, як і дозоване фізіологічне голодування, може бути і корисна і необхідна людині як засіб лікування душі, відновлення себе, своєї самості, засіб самовдосконалення. Людині необхідно періодично залишатися наодинці з собою, зі своїми думками і почуттями, зі своїми сумнівами і тривогами, знаходити лише в собі і слухача, і співрозмовника і радника [1, с. 133].

Цікавий підхід до вивчення самотності представлений у працях Донченко О.А. та Титаренко Т.М. Автори відзначають, що за межами юнацького віку розвиток особистості ніколи не йде прямолінійною. Виникають не гладкі, а навіть драматичні переходи на новий змістовний чи мотиваційний рівень розуміння життя і його розподілу. Можливі прояви життєвої драми авторки розглядають в двох площинах: віковому та суто особистісному. Однією із всеохоплюючих, включаючи широкий діапазон почуттів, думок, настроїв, характеру є драма самотності. Вони розрізняють позитивний та негативний аспекти самотності. Позитивна сторона пов'язана з тим, що у людини виникає бажання побути наодинці зі своїми переживаннями, почуттями, думками. Негативна сторона самотності викликана негативним збігом обставин, відходом у себе [2].

Слід відмітити, що криза життя – це свого роду випробування людини на її соціальну і психологічну зрілість. Тільки пережив драму життя, людина знаходить впевненість в тому, що саме від неї залежить – бути чи не бути особистістю, яка творить своє життя [2]. Такий підхід до вивчення самотності дозволяє припустити, що самотність – це певна криза життя, драма життя, яка дозволяє людині (в ситуації благополучного вирішення) переоцінити все

що з нею відбувається, знайти нове рішення, яке задовольнить всі запити і сенс людського існування.

Зв'язок самотності з особистісною зрілістю виокремив Жан-Мішель Кінодо. Автор вважає, що психічну зрілість особистості можна описати таким комплексом почуттів як, почуття автономності і психічної свободи, внутрішньої сили і цілісності, віра в себе і довіра до людей, здібність любити і бути коханим. Дональд Віннікот охарактеризував дану сукупність почуттів як «здібність знаходитися в самотності у присутності іншого». Звідси автор відрізняє дві форми самотності протягом розвитку: примітивна форма в стадії незрілості і більш довершену форму: «Перебування на самоті у присутності іншого може мати місце на ранній стадії, коли незрілість Его природно урівноважується Его-підтримкою матері. З плином часу людина включає у свій внутрішній світ підтримуючу Его маму і таким чином знаходить здібність залишатися на самоті без частого звернення до матері чи її символу» [3, с. 209-210].

Таким чином слід вказати, що самотність не завжди проявляється в негативному ракурсі розвитку особистості (результат психологічного зриву, недолік у розвитку). Часто самотність може слугувати необхідною умовою самовдосконалення особистості, умовою для переорієнтування, перебудови системи значимих цілей, переключення на інші сфери самореалізації (наприклад, творчість, зміна професійного статусу).

Література

1. Гримак Л. П. Общение с собой: Начала психологии активности / Л. П. Гримак. - М. : Политиздат, 1991. - 320 с.
2. Донченко Е. А. Личность : конфликт, гармония / Е. А. Донченко, Т. М. Титаренко. - 2-е изд., доп. - К. : Политиздат Украины, 1989. - 175 с.
3. Кинодо Ж. - М. Приручение одиночества. Сепарационная тревога в психоанализе / Жан-Мишель Кинодо. - М. : Когито-Центр, 2008. - 254 с.
4. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. - СПб. : Евразия, 1999. - 478 с.