

## ВПЛИВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ЮНАЦТВА

Євграшина Олена

В сучасному суспільстві зростає рівень самотності серед молоді, особливо в юнацькому віці – критичному періоді формування особистості. Самотність може як обмежувати самоактуалізацію, знижуючи самооцінку та мотивацію, так і сприяти самопізнанню. Вивчення цієї проблеми важливе для розробки психологічних методів підтримки молоді у процесі особистісного становлення.

Юнацький вік є критичним періодом у розвитку особистості, коли відбувається формування ідентичності, емоційної зрілості та здатності до самоактуалізації. Вплив суб'єктивного переживання самотності на самоактуалізацію у цей період може мати як позитивні, так і негативні аспекти, які визначаються особливостями розвитку. Він несе в собі певну внутрішню кризовість, зміст якої й пов'язаний зі становленням процесів самовизначення (особистісного та професійного), способів самореалізації в соціальному просторі, рефлексії. Один із найважливіших психологічних процесів юнацького віку – становлення самосвідомості й стійкого образу «Я» та відкриття свого внутрішнього світу [1–6].

**Метою** дослідження є обґрунтування вікових особливостей особистості щодо впливу суб'єктивного переживання самотності на самоактуалізацію у осіб юнацького віку.

В юнацькому віці особистість відчуває ціннісно-смыслову кризу. Вона замислюється над ціннісними орієнтаціями, життєвими цілями й освоює відповідну поведінку та соціальні ролі. В. Франкл вважав, що гіперрефлексія негативно корелює зі спонтанністю та позитивно корелює з емоційними порушеннями. Особи такого віку переважно ще не досягли потрібного морального рівня й у своїх діях керуються принципами та нормами суспільства. Тобто в них ще не сформувався власний, відмінний від загальноприйнятого, етичний кодекс [1, 5].

Аналізуючи вікові особливості прояву самотності, Г. Тихонов зазначає, що

самотність у молоді – явище поширене й інтенсивне. Молоді люди загалом виявляють більшу вразливість до самотності та більшу схильність до неї, ніж люди зрілого чи старшого віку. Нерозуміння з однолітками, конфліктні ситуації з батьками, вікова криза, відсутність сенсу життя, перше кохання і, можливо, перше розчарування, останнім часом до цього списку додався і булінг – все це може спонукати юнаків заглиблюватися в почуття самотності та відчуженості. Слід визнати, що юнацька самотність – це дуже поширене явище, з яким проходить чи не кожна дитина, і набагато важливіше те, які шляхи вона знайде для виходу з цієї ситуації. Зрештою, це не обов’язково призведе до відчуження або появи девіантної поведінки. Якщо прислухатися до себе, до своїх бажань, використовувати це почуття максимально, то це може дати дуже продуктивні результати [6, с. 35].

Не всі юнаки готові зіткнутися із ситуацією самотності та подолати її поодиночі. Тому вивчення самотності в молоді дослідниками, спостереження і контроль батьків і вчителів, адаптаційна просвітницька робота шкільних психологів допоможуть вчасно розпізнати перші симптоми і допоможуть юнаку усвідомити свій стан і, як результат, досягти успішної соціалізації. На етапі формування юності – виникає необхідність у відокремленні. Визначивши та оцінити себе, особистість підлітка набуває «закінченості». Цей перехід переходить від системи зовнішнього управління до самоуправління. Останнє в поєднанні з високою самосвідомістю старшокласників, критичною оцінкою своїх здібностей і прагненням до самоствердження благотворно впливає на самоосвіту [3, 6].

Самотність є важливим чинником самовдосконалення, особливо у підлітковому віці. Егоцентризм у цьому періоді може обмежувати здатність до розуміння інших, що впливає на дружбу та любов. Потреба у постійній увазі може призводити до втрати міжособистісного розуміння, а нестача глибокої комунікації переживається як самотність. Високий рівень самореалізації може сприяти сприйняттю самотності як ресурсу для особистісного розвитку, тоді як низький

рівень самореалізації може призводити до негативного сприйняття самотності та посилення почуття ізоляції. Крім того, дослідження показують, що занижена самооцінка та низький рівень емоційного інтелекту можуть бути причинами виникнення стану самотності у юнацькому віці, що, у свою чергу, може негативно впливати на процес самоактуалізації. Самотність у юнацькому віці може як заважати самоактуалізації, викликаючи відчуження та знижену самооцінку, так і сприяти особистісному зростанню та самопізнанню. Її конструктивне переживання може стати важливим етапом творчого розвитку та самовдосконалення [1, 2].

Таким чином, суб'єктивне переживання самотності в юнацькому віці відіграє важливу роль у становленні особистості. Воно може мати як деструктивний, так і конструктивний вплив на процес самоактуалізації. У випадках негативного переживання – виникає ризик відчуження, зниження самооцінки та депресивних станів, що гальмує особистісне зростання. Водночас, у конструктивному ключі самотність сприяє самопізнанню, формуванню ціннісних орієнтацій і розвитку творчого потенціалу. Тому важливо підтримувати молодь у формуванні позитивного ставлення до самотності як до ресурсу для саморозвитку.

### **Список використаних джерел**

1. Аль-Ріяхі К. Г. Соціально-психологічні фактори переживання самотності у юнаків. Київ: Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2020. 66 с.
2. Вишпольська А. О. Особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці. Київ: Національний авіаційний університет, 2020. 53 с.
3. Голованова І. С. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 210 с.
4. Гріньова О. М. Методологічний аналіз метапроекування особистості у юнацькому віці. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. Вип. 128. Чернігів : ЧНГУ, 2015. С. 67–71.
5. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. дисс.... докт. психол. наук: 19.00.07. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
6. Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тез за матеріалами наукового круглого столу (24 квітня). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 100 с.