

2. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
3. Олефір В. О., Кузнецов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 45(2). С. 158–165.
4. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69(4). S.719–727.

## ДИСПОЗИЦІЙНО-РЕФЛЕКСИВНИЙ ПІДХІД ДО РОЗУМІННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

**Чайкіна Н. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
chaykinano@gsuite.pnpu.edu.ua*

Побудована на ідеї взаємодії диспозиційної стабільності та рефлексивної динаміки, диспозиційно-рефлексивна концепція створює підґрунтя для глибшого осмислення таких екзистенційно насичених феноменів, як самотність, внутрішня ізоляція, потреба у смислі та приналежності. Змістовне вивчення поняття «самотність» психологами починається з 1938 року, коли Д. Зилбург та його колеги [4] опублікували результати дослідження самотності в межах психодинамічної парадигми особистості, підкреслюючи, що інтрапсихічні властивості (риса характеру, внутрішньоособистісні конфлікти, тощо) зумовлюють самотність людини. К. Хорні [5], характеризуючи типи невротичних особистостей (поступливий, відсторонений, агресивний), по суті описує внутрішню самотність кожного з них. В рамках феноменологічного підходу, особистісно-орієнтована модель самотності розроблена К. Роджерсом [3], який протиставляє внутрішнє «Я» з його соціальною представленистю. Він наголошував, що збільшення відстані між «Я»-ідеальним і «Я»-реальними призводить до послаблення захисних механізмів і залежності від внутрішніх феноменологічних конструкцій переживань, тому самотність обумовлена слабким пристосуванням до зовнішніх умов і зовнішньому «Я». Між цими двома «Я» часто виникає смислове напруження, коли ідеальне «Я» зумовлює наслідування зразкам і обмеженням власної свободи, а реальне «Я» відкриваючи свої можливості, здібності та особистісні якості, все більш ризикує залишитися на самоті і бути неприйнятним. Якщо особистість перестав застосовувати свої захисні механізми на шляху до дійсного «Я», вважаючи, що власна істина й щирість забезпечать повноту спілкування з іншими людьми, то вона стає «жертвою» самотності.

Сучасна психологічна наука поступово переходить від опису феномену самотності як емоційного стану до розгляду її як складного інтегративного утворення особистості. Одним із перспективних напрямів є диспозиційно-рефлексивний підхід, що дозволяє поєднати вивчення самотності через сталі особистісні диспозиції і систему рефлексивних механізмів, які визначають ставлення людини до себе, світу та інших людей. У такому розумінні диспозиційно-рефлексивний підхід може слугувати універсальною моделлю аналізу самотності як процесу самопізнання, у якому людина, спираючись на власні диспозиції, через рефлексивну роботу трансформує відчуття ізоляції у стан внутрішньої цілісності. Тобто самотність, подібно до професійної адаптації, постає не як стан роз'єднаності, а як динамічний процес узгодження між «Я»-базове і «Я»-ситуаційне, у результаті якого особистість переходить від реактивного до суб'єктного рівня функціонування. Вважаємо, що «Я»-базове – це рефлексивні смислові орієнтації особистості, які запускають механізми відповідальності за вибір, рішення і вчинки, що сформувалися в ході життєдіяльності, під впливом виховання, навчання і діяльності; тоді як «Я»-ситуаційне – це комплекс своєрідних особистісних якостей, які регулюють стильові особливості поведінки і виступають як його соціальне обличчя [2].

Самотність не завжди супроводжує соціальна ізоляція, вона сприймається через дефіцит спілкування із значимими іншими, відсутністю позитивних інтимних стосунків, коли втрачаються значимі цінності і смисли життя. Ступінь самотності також не пов'язана з кількістю прожитих років і наявністю контактів з людьми. Вона усвідомлюється коли є розходження між очікуваннями і реальністю та відображає дисгармонію між «Я» і «ЗНАЧИМІ ВОНИ», яка спрямована на самого себе. Таким чином, самотність виступає дихотомічним психологічним явищем, яке поєднує внутрішній дефіцит емоційного зв'язку та можливість для глибокого самопізнання, що має як деструктивні, так і конструктивні потенціали.

Усвідомлюючи травмуючі ситуації, особистість намагається захистити своє «Я»-базове, що призводить до нестабільності психоемоційного стану, психотравмуючих зривів, професійних криз і вигоряння, дезадаптивної поведінки, які проявляються у вигляді втечі у самотність. Значима ситуація, при всій її стресогенності, супроводжується смисловими емоційними переживаннями і акцент переживання зсувається у бік рефлексії індивідуального досвіду, а в ситуаціях, коли особистість відчуває ворожість і агресивність наявної значимої ситуації, акцент її самосприйняття актуалізує стратегію протидії й захисту у бік втечі у самотність, як однієї із захисних поведінкових стратегій.

Розглядаючи самотність в рамках диспозиційно-рефлексивної концепції, зазначимо, що вона є потребою, почуттям, процесом і відношенням.

Самотність, як потребу, характеризує небажання підтримувати близькі стосунки ні з ким. Людина прагне відгородитися не тільки від інших, але й від усього світу в цілому, від його цінностей, ідеалів, норм, що виглядає як життєва позиція. Почуття самотності цілісно і абсолютно всеосяжне, сигналізує людині, хто вона є в цьому житті. В цьому випадку процеси ідентифікації діють в межах власного «Я», людина усвідомлює свій стан і часто розуміє чим він викликаний. Екзистенційна диспозиція самотності часто пов'язана з усвідомленням власної унікальності та неможливості повного розуміння іншими.

Самотність, як почуття, характеризує переживання втрати внутрішньої цілісності та порушення гомеостазу із зовнішнім світом. Вона проявляється у дисконкордності між «Я»-базовим і «Я»-ситуаційним та якістю соціального спілкування. На таку ситуацію впливають механізми ідентифікації, коли особистість поступово суб'єктивно втрачає своє «Я» із-за нездорового злиття з іншими, перетворюючись на дифузне «Я», яке не здатне адекватно оцінити ставлення оточення до нього. Зануреність у себе обумовлює невідповідність самосприйняття себе відповідно тому, як же в дійсності таку людину сприймають інші. Рефлексивна динаміка визначає, чи буде самотність для людини деструктивним станом ізоляції чи ресурсним простором самопізнання. Високий рівень рефлексії дозволяє трансформувати самотність у стан творчого усамітнення, який стимулює розвиток самосвідомості.

Самотність, як процес, характеризує ціннісні диспозиції, коли особистість поступово втрачає здатність сприймати і реалізовувати сталі норми, принципи, цінності в конкретних життєво-виробничих ситуаціях, що позначається на стабільному тестуванні соціального статусу. Особистість намагається створити і відстояти новий суспільний ідеал, відчуваючи себе відчуженим одинаком.

Самотність, як відношення, характеризує когнітивно-поведінкову диспозицію, коли особистість не може сприймати навколишній світ як близьку самоцінність та не бажає інтегруватися в сумісний соціальний простір. Суспільство примушує людину діяти у відповідності до своїх нормативних ідеалів, які можуть не співпадати з індивідуальними особливостями, уявленнями, інтересами, бажаннями, тощо. В результаті особистість усвідомлює, що вона не така «як потрібно більшості», переживає власну відмінність і відірваність від більшості, що викликає когнітивну оцінку власної соціальної інтегрованості і змістовну поведінкову конверсію самотності.

Ці чотири види самотності можуть мати діапазон континуума від норми до межовості, в залежності від глибини переживання і тривалості такого стану та ступеня еузгодженості між «Я»-базовим і «Я»-ситуативним, коливаючись між відстороненістю від себе чи від інших, деструктивним або конструктивним вектором розвитку, залежно від рівня рефлексивної зрілості особистості.

Деструктивна самотність супроводжується фіксацією на почутті ізоляції та втрати сенсу, тоді як конструктивна - стимулює внутрішню активність, самоприйняття, переосмислення життєвих пріоритетів. У межовому континуумі, відстороненість від себе часто проявляється в: хронічній незадоволеності життям, почуттям загубленості, непотрібності нікому, можливо комплексом неповноцінності, нарцисичністю, регресивністю, песимістичними роздумами про власну долю, не вмінням жити теперішнім, тощо. Відстороненість від інших часто проявляється у відсутності: сім'ї, близьких стосунків із значимими іншими, інтимно-особистісного спілкування, підвищеної підкореності або закритості і сарказму, схильності уникати конфліктні ситуації або діяти конструктивно, тощо. Усвідомленість такої відстороненості та розбіжностей між «Я»-базове і «Я»-ситуативне обумовлює конструктивну рефлексію самотності.

Диспозиційно-рефлексивний підхід дає змогу побачити самотність не як патологію соціального функціонування, а як психологічний простір смислотворення, де людина зустрічається з власним «Я», досліджує його межі, формує зрілу автономність і знаходить нові ресурси саморозвитку. Такий підхід передбачає інтеграцію двох рівнів – стабільного (диспозиційного) і динамічного (рефлексивного), коли диспозиції формують фонові умови для переживання самотності, визначають схильність до певних типів соціальної поведінки, а рефлексія виступає механізмом усвідомлення та переосмислення власних диспозицій, що відкриває шлях до особистісної трансформації. Рефлексивність виступає головним чинником, що трансформує самотність із деструктивного стану в ресурс для особистісного розвитку. Наприклад, особа з диспозицією соціальної замкненості може через рефлексивний аналіз усвідомити страх відторгнення і почати формувати нові стратегії відкритої комунікації. У цьому сенсі самотність стає тригером самозміни, що активує процеси саморегуляції та розвитку. У здоровій особистості диспозиційна стабільність забезпечує психологічну стійкість, тоді як рефлексивна гнучкість – здатність усвідомлювати, приймати та трансформувати власний досвід самоізоляції.

Таким чином, диспозиційно-рефлексивна концепція, дозволяє розглядати самотність не в межах соціально-психологічного дефіциту, а в категоріях внутрішньої активності, смислотворення та саморозвитку. Саме ця методологічна парадигма відкриває перспективи для

формування нової психологічної моделі – самотності як ресурсу особистісного зростання, де рефлексія стає механізмом подолання відчуження, а диспозиційна структура – основою психологічної стійкості. Самотність у межах цього підходу постає не як прояв самоізоляції, а як внутрішній ресурс розвитку, що сприяє становленню суб'єктності, зрілої автономності, здатності до емоційної самопідтримки та смислотворення.

Отже, диспозиційно-рефлексивний підхід створює цілісну теоретичну модель, у межах якої самотність може бути осмислена як адаптивно-рефлексивний феномен, що забезпечує гармонізацію внутрішнього світу особистості, розкриває її творчий потенціал і сприяє особистісному зростанню навіть у кризових умовах сучасності. У сучасних умовах соціальної невизначеності та воєнного досвіду рефлексивна робота з феноменом самотності стає особливо актуальною. Вона допомагає людині зберегти внутрішню цілісність, переосмислити життєвий шлях, відновити психологічну рівновагу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Малімон В. І. (2025). Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. *Габітус*, 69 (2), 138-144.
2. Chaikina N., Morgun V., Chaikina A., (2025). Types of image «I»-specialist in professional adaptation and their psychodiagnostics. *Psychology and Personality*, 15(1), 20-31.
3. Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin. 395 p.
4. Zilboorg C. (2021). *The Life of Gregory Zilboorg, 1890-1940*. *Psyche, Psychiatry, and Psychoanalysis*. 285 p.
5. Хорні Карен (2025). *Невротична особистість нашого часу*. ООО Видавництво «Центр навчальної літератури». 234 с.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ

**Шкуратько М. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Урбанізація, радикальні перетворення соціально-економічної та політичної сфери життя, загрозливі екологічні фактори викликають велике напруження, зокрема у представників юнацького віку, порушують адаптаційні механізми їх психіки. Першим сигналом про це є нестача регуляторних механізмів у особистості студента.

У наукових дослідженнях останніх років присвячена увага специфіці метакогнітивних процесів у контексті саморегуляції студентів (О. Зайцева, Е. Белашов, К. Гордієнко [1], М. Тесленко, В.С.Шевченко [3]), специфіки мотиваційних основ академічної саморегуляції студентів-психологів (К. Фоменко, Н. Даниленко [2],