

5. Зданевич Л. Як живеться студентів? / Л. Зданевич // Гуманітарні науки. – 2002. – № 2 (4) липень – грудень. – С. 174-179.
6. Казміренко В. П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодого людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. / В. П. Казміренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6 – С. 76-78.
7. Краснорядцева О. М. Особенности профессионального мышления в условиях психодиагностической деятельности / О. М. Краснорядцева // Учебное пособие. – Барнаул: БГПУ, 1998. – 116 с.
8. Научитель Е. Д. Вопросы трудоустройства выпускника ВУЗа: психологический аспект / Е. Д. Научитель // Практична психологія та соціальна робота. Науково – практичний та освітньо-методичний журнал. / Гол., редактор Губенко О. В, – 2003. № 2-3. – С.31-32.
9. Собкин В. С., Грачева А. М., Нистратов А. А. Возрастные особенности ориентации в социально-профессиональной сфере. // Вопросы психологии. – 1990. – № 4. – С. 35-40.
10. Шавир П. А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности / П. А. Шавир – М.: Педагогика, 1981. – 96 с.

*В статье рассмотренная проблема психологической готовности к трудоустройству выпускников ВУЗА, в частности исследование адаптационных способностей выпускников и влияние этих способностей на психологическую готовность выпускников ВУЗА.*

*Ключевые слова: психологическая готовность, адаптация, психологическая направленность, адаптационные способности, мотивация достижения.*

*In the article the considered problem of psychological readiness is to employment of graduating students of Institute of higher, in particular research of adaptation capabilities of graduating students and influence of these capabilities on psychological readiness of graduating students of I Institute of higher.*

*Key words: psychological readiness, adaptation, psychological orientation, adaptation capabilities, motivation of achievement.*

**Макаренко О.М., Ходос О.С.**

## **ФЕНОМЕН САМОТНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПРОЯВУ У СОЛДАТ-ПРИЗОВНИКІВ В УКРАЇНІ**

*У статті розкривається сутність явища самотності, висвітлюються основні причини та особливості впливу самотності, як стресогенного чинника на особистість юнацького віку, зокрема на солдат строкової служби Збройних Сил України, перераховуються ймовірні наслідки неподоланих дистресорних впливів; підкреслюється значення успішної соціалізації для юнака, захисника вітчизни у ЗСУ. Авторами пропонуються деякі варіанти подолання негативних проявів самотності.*

*Ключові слова: самотність, ізоляція, комунікативна трансакція, стрес, дистрес, стресогенні чинники, адаптація, соціалізація, ЗСУ, юнацький вік, молоді солдати.*

**Актуальність дослідження.** У часи загальної глобалізації та інтеграції до Європейської спільноти народ України набуває не тільки європейських рис, а й європейських «хвороб», до таких ми можемо віднести феномен самотності, негативні прояви якого пронизують усе суспільство, всі верстви населення, з подібною проблематикою ми зустрілися й у Збройних Силах України. Армія, у данному випадку, це визначена частка народу, на яку Конституцією України покладено обов'язок охорони та оборони Держави. Самотність для молодого солдата є одним із домінантних стресогенних чинників (перешкод) на шляху до вдалої адаптації в однострої, це фактор, який не аби як може вплинути на психічний стан молодого солдата – початківця в опануванні, оволодіння зброєю та технікою. У світі спостерігається нестабільні соціально – політичні обставини, локальні (проплачені) війни, тож ми маємо навчати та виховувати патріотів, захисників свого народу, народу держави Україна. Важко переоцінити важливість адаптації у колективі у перші місяці військової служби, тож на зниження рівня стресогенності, підвищення рівня стресрезистентності ми і маємо звертати увагу, щоб досягти успіху, сформувати сильну армію, захищений народ, сильну Україну.

**Виклад основного матеріалу.** Серед наукових кіл явище самотності знаходиться під прискіпливим оком як закордонних, так і вітчизняних науковців, таких як: М.Є. Літвак [5], В.І. Пузько [13], Х.М. Дмитерко-Карабин [2], Н.В. Хамітов [4], Л.Е Орбан-Лембрик [8], Е.М. Рутман [14], І.С. Кон [4], А. Хараш [16, 20] тощо, так і закордонних Д. Периман [12], Т. Джонсон, У. Садлер [10] та інших. Найбільшої актуальності і значущості дана проблема набуває сьогодні. Часто виникає потреба у дослідженні такого явища, як «Самотність серед натовпу» [19].

Сучасні психологічні словники трактують **самотність**, як – один із психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, котра знаходиться у змінних (не визначених) умовах ізоляції від інших людей; що викликає появу гострих емоційних реакцій, які подекуди супроводжуються тривожністю, депресією, вегетативними реакціями [9].

У широкому розумінні **самотність** – це відчуття відчуження особистості від оточення, страх наслідків самотності, складне психоемоційне переживання, яке, на нашу думку, споріднене з переживанням довготривалого дистресу (у хронічній, затяжній формі), що характеризується відчуттям покинутості, непотрібності, беззмістовності власного існування, знецінення цілей і принципів, зневірою в особистих цінностях тощо. Самотність слід відмежовувати від **ізоляції**, на нашу думку **ізоляція** – це стан *об'єктивної* відсутності соціальних контактів. Самотність, у свою чергу, це суб'єктивний психічний стан, пов'язаний із якістю соціальних контактів, а не кількісним їх компонентом; не виникає жодних сумнівів, що це складне багатогранне поняття. [7].

Сьогодні психологи та психіатри все активніше займаються диференціацією і пошуком нових патологій, чи пограничних станів, які А.Хараш влучно назвав «хворобами часу», (реальних, чи уявних Авт.), перепон до щастя та повноцінного життя людини. Часом ми, люди сучасності, прагнемо «зцілити» себе не від того, не від дійсно потрібних проявів та станів, керуючись думкою часу, «зцілюємо» від благ, полишаючи процвітати самі хвороби, самотність якраз і відноситься до числа таких вперто зцілюємих духовних благ [20]. Тобто, нині самотність, а часто й усамітнення, це суто негативне явище, яке потрібно перемогти, але воно не долається збільшенням кількісного компонента комунікативних трансакцій, як зазначалось вище, часто ми забуваємо про якісне, духовне її наповнення.

Сучасні інтернет – ресурси трактують самотність, як соціально – психологічне явище, емоційний стан який пов'язаний із відсутністю близьких емоційних зв'язків із людьми, або із страхом їх втрати. Позитивним аспектом самотності називають самітність, негативним – ізоляцію. Дане явище все більше розповсюджується у світі, особливо у великих містах, де міжособистісна комунікація короткочасна і поверхнева, контакти не несуть емоційного навантаження, що у подальшому може призвести як до депресії, так і до більш відчутних наслідків [17].

Дехто з науковців [5, 8, 20] пов'язує самотність із типом культури, що притаманна конкретному етносу чи народу. Здебільшого проблема розвитку самотності особистості, це проблема західноєвропейських країн, де з Доби Відродження плекали індивідуалізм, послаблюючи позиції колективізму, це «хвороба» (як і суїцидальні прояви, до речі), якою найбільше хворіють найрозвиненіші країни, країни з високим рівнем урбанізації, ця хвороба пронизує весь соціум, розширює вікові межі, від раннього підліткового віку, до старечого життя сучасної людини, а тим більше, юнака, зазвичай перевантажене різноманітними комунікативними трансакціями. Сьогодні дуже багато часу відводиться спілкуванню у чатах, на форумах, соціальних мережах. Ця тенденція приведе до знецінення та збіднення комунікативних навичок, ігнорування літератури та мистецтва, які не витримують конкуренції з телепроектами, котрі майже не вимагають мислительних операцій.

Складається парадоксальна ситуація, здавалося б комунікація має місце, але все більше молоді відчуває ті чи інші прояви самотності, що призводить до найнепередбачуваних наслідків.

Для молоді першим помічником у складній ситуації став **інтернет**, саме там молода людина і шукає відповідь, чи пораду для себе, а вже потім у друзів, чи у батьків [6]. У молодіжних мережах ми можемо знайти такі причини появи самотності:

- занижена самооцінка;
- негативні установки;
- завищені вимоги до оточуючих;
- страхи;
- лінь (відсутність часу) тощо [18].

Вивчаючи проблематику самотності серед молоді, ми можемо визначити найбільш характерні її наслідки :

- пригніченість та депресія;
- алкоголізм;
- наркоманія;
- зростання кількості неповних родин, батьків-одинаків;
- збільшення кількості людей, що не створюють родин;
- сексуальне розбещення;
- збільшення кількості суїцидальних проявів;
- зниження рівня професійних домагань;
- зниження рівня національної свідомості та патріотизму;
- відсутність прагнення до духовного, психічного та фізичного розвитку тощо [2, 8].

Подібні прояви самотності пронизують усе наше життя, вони не минули й молоді, що йде до лав Збройних Сил України.

Значення ролі людського фактору у проблемі підвищення боєздатності військ виникає у зв'язку з експлуатацією технологічного озброєння у сучасній армії. Тому психічне здоров'я військовослужбовців потребує особливої уваги з боку командування та військових психологів [3, 15].

Армійські структури проводять відбір, постійно стикаючись з проблемою необхідності зробити повною мірою адекватний вибір, подекуди розширюючи рамки цього вибору. Наприклад, нині в армії США припустима служба особового складу зі збоченою патологією сексуальних потягів [19], засліплена євроінтеграцією Україна, найближчим часом, також зіткнеться з катастрофічними проявами сучасних глобалізованих "свобод". Тим більше, що ті, хто були придатні з психофізіологічної точки зору до служби у ВДВ, морській піхоті та прикордонних військах двадцять – двадцять п'ять років тому, не йдуть ні в яке порівняння з сьогоднішніми військовослужбовцями. Близько восьмидесяти відсотків сучасних вояків просто були б визнаними непридатними, нині на такі діагнози як: сколіоз, гастрит, гайморит, плоскостопість, нейроциркулярна дистонія вже навіть увага не звертається.

Армія, на нашу думку, – це потужний соціальний інститут розвитку в житті юнака, де особистісні якості проходять суворе випробування і перевірку на міцність, звісно, за сприятливих умов, і адекватного свідомого становлення саморозвитку військовослужбовця.

Почуття самотності, це перше негативне переживання, що відчуває юнак потрапивши у нову ситуацію. Проведені нами у листопаді 2012 року опитування на базі в/ч А1317 (регламентовані наказами Міністра Оборони № 62 від 11.03.1994, Командувача Сухопутних Військ № 411 від 24.10.2005 року) в котре підтвердили, що більшість солдат – строковиків визнало фактор самотності та туги за рідними найголовнішим (найстресогеннішим) у перші місяці служби. У цілому травмуючими факторами були такі (в опитуванні брало участь 215 респондентів), зазначимо узагальнені результати у низхідному порядку: самотність та туга за рідними – у 63% респондентів;

2. обмеження особистої свободи – у 20,5% респондентів;
3. суворе дотримання режиму дня – у 15% респондентів;
4. постійне перебування в колективі – у 1,5% респондентів.

Спробуємо відтворити відчуття, що переживає юнак, потрапивши до армійського однострою, серед них здебільшого мають місце:

- відірваність від дому, близьких та друзів;
- усюди чужорідне оточення з новими вимогами;
- неможливість займатися улюбленими справами та хобі;
- низька сума фінансового утримання;
- неможливість, певною мірою забезпечити потреби у достатньому сні, бажаній їжі та відпочинку;
- цілковита регламентованість життя;
- не зручне обмундирування, взуття та спорядження, неможливість адаптувати його до умов служби;
- неможливість перебувати у соціальних мережах тощо.

Це далеко не повний перелік базових стресогенних чинників, які до того ж, посилюються вимогливістю до військової життєдіяльності з боку командирів, необхідністю заучування на пам'ять значного обсягу інформації за короткий час. Все це, при над мотиві «особистісного становлення», у новому колективі, де юнак поки що «ніхто», де не зважають на заслуги та здобутки минулого. Молода особистість вперше за своє життя досить жорстко зустрічається з необхідним фактором дисципліни та самодисципліни, і це лише суб'єктивні фактори, до об'єктивних також додаються: несення служби у добових нарядах, навчання згідно спеціальності, прибирання, самообслуговування, стрільби, різні види підготовок тощо.

Практика зазначає, що основними винуватцями правопорушень і злочинів, в умовах військової служби, виявляються психоінфантильні, дезадаптовані особистості [3].

Для успішного подолання негативних проявів самотності ми радимо застосовувати наступні компоненти індивідуальної аутокорекційної роботи: по перше – змінити ставлення до самотності, виокремити позитивні та негативні моменти, намагатися зрозуміти, що труднощі мають гартувати, а не послаблювати, намагатися брати приклад із тих, хто «не опускає рук»; по-друге, намагатися віднайти споріднених особистостей (за інтересами, хобі, уподобаннями та заняттями), брати участь у художній самодіяльності, змаганнях, знаходження нових друзів, розвиток навичок плідного, глибинного, справжнього, а не поверхневого спілкування в колективі тощо.

### **Висновок**

Подолання стресогенних чинників самотності є неодмінною вимогою адекватної адаптації юнаків, молодих солдат до нових умов життя в армійських структурах, що в свою чергу, призведе до підвищення згуртованості, покращення їхнього рівня бойової підготовки, високої ефективності дій у ймовірних бойових обставинах.

Навчання та виховання не закінчується із залишенням парти у стінах середньої школи, чи вислизнувши з-під батьківської опіки, розвиток має тривати усе життя людини, і люди: вихователі, педагоги, психологи та священики, мають зробити все, щоб кожна особистість у нашій державі стала дійсно професіоналом своєї справи, опанувавши свою професію і подолавши усі труднощі. Коли розглядається психологія самотності, необхідно так само розглядати і позитивний її бік, наприклад самотність як самодостатність. Іншими словами, не можна розглядати самотність – тільки як проблему. Крім того, на нашу думку, дана проблематика характеризує стан суспільства і особливості культурно – духовного компоненту міжособистісної взаємодії. Вдала адаптація і подолання самотності, це процес динамічний, і часом неперервний. стресогенних факторів посилюють відчуття самотності та відчуженості й активізує нові вимоги до адаптивних здібностей молодого солдата, та вміння керувати цим процесом з боку військових психологів. Саме подолання наслідків цих негативних стресогенних чинників і є запорукою вдалої подальшої соціалізації, передуює переходу на новий вишарпанений і зрілий щабель самостійного свідомого світорозуміння.

Важливість подолання негативних проявів самотності у молоді є однією із домінуючих у нашому суспільстві загалом, тим більше й у Збройних Силах України.

### Література

1. Андриенко Е. В. Социальная психология. – М., 2003. – 264 с.
2. Дмитерко - Карабин Х. М. Смыслжизневі орієнтації особистості: теорія, діагностика, рефлексія у психотерапевтичній групі: Навчально-методичний посібник. – Івано-Франківськ: Гостинець, 2006. – 160с.
3. Иванов Д. А. Психический инфантилизм у военнослужащих. – М., 2010. – 304 с.
4. Кон И. С. Психология юношеского возраста. М. ,1979. – С. 45-56
5. Літвак М. Є. "Жизнь после смерти". Предсмертные переживания и природа психоза: СПб, Канон+РООИ "Реабилитация", 2007 г. – 672 с.
6. Макаренко О. М. Ходос О. С. Освітній стрес та випереджаюча освіта. Монографія. – К., 2011. – 185 с.
7. Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П. Современный психологический словарь. – СПб .: Прайм – Евро Знак, 2006. – 490 с.
8. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Посібник. – К.: "Академвидав", 2003. – 448 с.
9. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психологический словарь – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, – 494 с.
10. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества к аномии. / Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ.ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – С. 21-52.

11. Білий В. Я., Сохін О.О. Концепція професійного здоров'я військовослужбовців у програмі Будівництва та розвитку Збройних Сил України.// Наука і оборона. – 2000. – № 3. – С. 22 – 26.
12. Периман Д., Пепло Л. Э. Теоретический подход к одиночеству // Лабиринты одиночества (сост., Общ. ред. и предисл. Покровской Н. Е.)
13. Музичук В. И. Экзистенциальный невроз как бегство от одиночества //Материалы научной конференции «Теология, философия и психология одиночества», Владивосток, 1995. – С. 25-29
14. Рутман Э. Никто меня не понимает. // Семья и школа. 1996. №9. – С. 16-19.
15. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті. - К.: Гранослов, 2000. – 251 с.
16. Хараш А. У. «Другой» и его функции в развитии «Я» / А. У. Хараш // Общение и развитие психіки / под. ред. А. А. Бодалева. – М.: Изд-во НИИ ОПП АПН СССР, 1986. – С. 31-46
17. Аржанникова Т., Кравченко В. Как избежать одиночества и стать счастливой: [Электрон. рес.]. - Режим доступа:
18. ~~Випуск 13~~ <http://propravdini.net/psitsohologija> Вирішення проблеми самотності американської армії - о своем опыте. Русская служба Би-би-си, Вашингтон: : [Электрон. ресурс]. – Режим доступа:[http://www.bbc.co.uk/russian/international/2010/12/101201\\_us\\_army\\_gays.shtml](http://www.bbc.co.uk/russian/international/2010/12/101201_us_army_gays.shtml)
19. Славашевич Н. Одиночество в толпе: : [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.psyh.ru/rubric/9/articles/604](http://www.psyh.ru/rubric/9/articles/604)
20. Хараш А. У. Психология одиночества : [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: [http:// http://www.paranoid.com.ua/articles/psychology/375-----.html](http://http://www.paranoid.com.ua/articles/psychology/375-----.html)

*In the article the problems of the phenomenon of loneliness in our country and the world, highlighting the main features of the causes and effects of loneliness, as stressor for young men, particularly conscripts, lists the possible consequences of unresolved distressornyh impacts; emphasizes the importance of successful socialization for the young person in armed Forces of Ukraine. The authors propose some options for overcoming the negative manifestations of loneliness.*

*Keywords: loneliness, isolation, internet, communication transaction, stress, distress, stress factors, adaptation, socialization, MAT, adolescence, young soldiers.*