

ПРОБЛЕМА САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

Самотність - одна з найскладніших психологічних проблем для сучасної людини. За останні два роки життя нашого народу дуже змінилося і самотність стала для багатьох звичним станом. Наразі проблема самотності посідає доволі значне місце у житті кожного українця.

На сьогоднішній день відчуття самотності для багатьох людей стало буденністю. За час російсько-української війни велика кількість людей втратили сім'ю, рідних, друзів, залишившись наодинці зі своїми проблемами. Останні дослідження показали, що самотність на зараз одна з найгостріших проблем у людей.

Проблема самотності особистості є важливою і актуальною у психології та соціології. Відомо, що самотність негативно впливає на життя людини. Самотність може мати різні прояви та виникати з різних причин.

З проблемою самотності стикалася хоча б раз в житті кожна людина. Самотнім часто здається, ніби вони роблять усе можливе, щоб знайти друзів і відчутти зв'язок із кимось, а люди, в яких все добре, не відповідають їм взаємністю.

У цьому дописі ми б хотіли запропонувати деякі шляхи подолання самотності, які, на нашу думку, будуть ефективними.

По-перше, у наш час є різні соціальні мережі, де ми кожен день слідкуємо за різними людьми, які переживають різні події. На просторах інтернету не важко сьогодні знайти людину з такою ж самою проблемою, як у вас. Розпочніть спілкування, поділіться відчуттями, які зараз переживаєте, вам обом стане краще. Можливо саме ця людина стане для вас справжнім другом.

По-друге, фізична активність. Чимало досліджень показало, що спорт допомагає підтримувати психічне та емоційне здоров'я. Можна піти в спортивний зал чи на стадіон і почати займатися спортом, а можливо у вас вже є в мріях певний вид спорту, яким би ви хотіли почати займатись. «Спорт – це сила», а сила завжди покращує наш внутрішній та зовнішній стан.

По-третє, якщо ви розумієте, що вам потрібна підтримка та допомога кваліфікованого спеціаліста, ви завжди можете записатися на консультацію до психолога, який надасть вам індивідуальні рекомендації.

На нашу думку, головне - не закриватись у собі. Потрібно вирішувати проблему тими шляхами, які комфортні саме вам, і там, де ви скоріше побачите результат. Шляхів подолання самотності є дуже багато, але який підійде саме вам, обираєте ви. Важливо пам'ятати, що самотність є нормальною реакцією на стресові ситуації, але важливо шукати підтримку та шляхи подолання цього стану, щоб зберегти своє ментальне здоров'я.

*Науковий керівник: Наталя ЛИТВИНЧУК,
старший викладач*

УДК 159.923:159.96 (043.2)

Михайло СЛОБОДЯНЮК

Національний авіаційний університет, Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Реалії сучасного життя мотивують молодь робити та вчити більше, конкурувати й перемагати, ставити та досягати цілі, задля майбутнього успіху - реалізації свого "Я". Здобувачі вищої освіти в Україні не стали виключенням даної тенденції. Російська агресія суттєво вплинула, як на формат здобуття вищої освіти (загалом освіти), так і на особистість студентів. Загальна тривожність та рівень стресу суттєво підвищились через те, що здобувачі освіти вимушені перейматися не лише термінами виконання завдань та оцінкою їхньої роботи, а й власною безпекою. Під впливом вищенаведених факторів, здобувачі вищої освіти обирають стратегії поведінки, які повинні їм забезпечити високий рівень продуктивності, однією з таких стратегій може бути перфекціонізм.

Термін «перфекціонізм» (від лат. perfectio – досконалість) – позначає прагнення людини до бездоганності, орієнтує її на високий рівень вимог і досягнень, а також неперервне прагнення виконувати свою роботу на найвищому рівні. Внаслідок підвищення соціумом вимог до певної особи її бажання працювати над собою та вдосконалюватися теж підвищується та поступово починає формувати невротичну потребу у досконалості, ця потреба виходить з ідеалістичного образу "Я" особистості, зазначала у своїх працях К. Хорні [3].