

ЗАРУБІЖНІ ТА ВІТЧИЗНЯНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

Анотація. У статті розглядаються зарубіжні та вітчизняні дослідження феномену переживання самотності. Аналізуються підходи, напрями дослідження самотності та критерії щодо виділення типів та видів самотності. На матеріалі вивчення психологічної літератури конкретизовано теоретичний і практичний внесок науковців із означеної проблематики.

Annotation. The article discusses foreign and local studies of the phenomenon of the experience of loneliness. Analyze the approaches, directions of research of loneliness and criteria for selection of types and kinds of loneliness. On the material of studying the psychological literature specific theoretical and practical contribution of scientists of the designated problems.

Постановка проблеми. Особливої актуальності у наш час набуває дослідницький інтерес до розробки проблеми самотності, оскільки досить широко і різноманітно використовується термін „самотність” у повсякденному житті та наукових джерелах. Ускладнення процесу соціалізації особистості, обмеження конструктивних стосунків із оточуючими людьми, розвиток особистісних якостей, що ускладнюють інтеграцію у соціумі, ось далеко неповний перелік негативних проявів самотності. Водночас, динамізм сучасного життя вимагає від особистості гнучкості, оперативності, вміння будувати власну життєву стратегію, адекватну цілям суспільства і власній самоактуалізації.

В російській мові існує дві форми самотності: екзистенційна самотність, унікальність людського існування, яка визначається англійським словом

solitude, і гнетуче почуття пустоти в душі людини, яке виникає при недостатній присутності в житті інших людей – loneliness [11].

В той час коли стан самотності (solitude) може, хоча і не завжди, суб'єктивно оцінюватися позитивно, стан самотності і почуття самотності (loneliness), котре його супроводжує, - це джерело негативних переживань, яке представляє загрозу і для психічного, і для фізичного здоров'я людини. Російська мова, на відміну, наприклад, від англійської, об'єднує solitude і loneliness в одне слово, і одним символом, «заражаючи» їх значенням одне одного, формуючи у носіїв мови, неусвідомлену схильність до однакової емоційної оцінки цих двох понять [9].

Аналіз останніх наукових праць. У закордонній психології розроблений ряд теоретичних моделей самотності, що стали вже традиційними: так, наприклад, екзистенціалісти А.Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К.Ясперс бачать джерела самотності в самій природі людини [4, с. 432].

Самотність як психологічний феномен постає у працях Дж. Зілберга, Г. Саллівана, В. Франкла, З. Фрейда, Е. Фромма, Ф. Фромм-Рейхман. Вчені розкривають питання переживання самотності як внутрішнього специфічного почуття й відчуття певної втрати внутрішнього світу особистістю, питання тривалості протікання самотності й причини її виникнення. У твердженні, що людині властива потреба у спілкуванні, вони наголошують на переживанні самотності, як на патології, що веде до деградації особистості [10].

У вітчизняній психології даній проблемі присвячуються нові роботи, що досліджують сутність самотності, причини її виникнення, характерні прояви й вплив на людей у різні періоди життя (С.Л. Вербицька, М.А. Давидова, Є.М. Заворотних, С.Г. Корчагіна, О.В. Неумосва, О.Н. Мухіярова, Є.Є. Рогова, Н.В. Самоукіна, І.М. Слободчиков, Н.В. Хамітов та інші).

Мета статті полягає в аналізі зарубіжних та вітчизняних досліджень переживання самотності.

Виклад основного матеріалу. Питання про визначення самотності обговорюється протягом майже цілого сторіччя, але так і не знайшло власного

спільного рішення. Це пов'язано, насамперед, з тим, що існують дві точки зору щодо спрямованості переживання самотності: одні вчені визнають негативну спрямованість, а інші, навпаки – позитивну. Позитивна слугує удосконаленню особистості, прояву її самосвідомості, а негативна – руйнуванню особистості. Оскільки переживання самотності суперечливий феномен, то важко дати йому універсальне й однозначне визначення [10].

Багато дослідників вважають, що самотність існує в житті кожної людини, всі ми в певні моменти свого життя стикаємося з даним почуттям або станом. Слід відмітити, що кожна людина індивідуальна, тому і переживання її самотності також буде індивідуальним. Неважливо скільки років людині, дитина вона, доросла, в зрілому вона віці або в періоді старості - це почуття однакове для всіх. Звісно, інтенсивність, причинність цього почуття буде різною, та значення самотності не змінюється.

За останні десять років збільшився інтерес до феномену самотності, психологи намагаються розібратися в даній темі, оскільки феномен самотності на сьогоднішній день ще не має конкретних теоретичних та методологічних положень, які б дали точне обґрунтування та класифікацію видів самотності. Кожен автор пропонує свою концепцію, доводить її на теоретичному та практичному рівнях дослідження.

У теоретичній спадщині глибокого осмислення проблеми самотності існує кілька підходів, однак число моделей самотності не представляють собою повного і систематичного пояснення. Більшість теоретичних міркувань про самотність пов'язані з клінічною практикою чи впливали з уже існуючих теорій.

Перший психологічний аналіз самотності опублікував Зілбург (1938 р.). Він розглядав феномени самотності та усамітнення. Усамітнення - це стан, що виникає в результаті відсутності конкретного "когось". Самотність - це нездоланне постійне відчуття самотності. Неважливо, чим людина зайнята, але самотність, як "черв'як", роз'їдає її серце. Згідно теорії Зілбурга, самотність є відображенням характерних рис особистості: нарцисизму, манії величності,

ворожості. Зілбург простежив походження самотності, починаючи з дитячої віку. Дитина пізнає радість бути любимим і викликати захоплення разом з потрясінням, породженим тим, що вона - маленька слабка істота, змушена чекати задоволення своїх потреб від інших. Це і є, за Зілбургом, зародження відчуженості, ворожості та агресивності самотнього [3, с.153].

Дослідження Серма Вело та групи аспірантів Йорського університету в Торонто, які протягом років збирали данні про випадки самотності за допомогою автобіографічних звітів, структурованих інтерв'ю, анкет і тестів свідчить про наступне. Так, детальне вивчення 401 розповідей респондентів про пережиту самотність не виявило значного зв'язку між мірою фізичної ізоляції кожного з них від інших людей і силою почуття самотності. Фактичне вивчення відповідей довело, що тяжка форма самотності характерна для ситуацій, коли людина не відчувала недоліку у спілкуванні. Більш складніше було подолати почуття самотності, котре не проходить, не дивлячись на те, що вони знаходилися у компанії друзів чи членів родини. Таким чином, в даному дослідженні також виявлено суб'єктивний характер переживання самотності [2].

Багато сучасних дослідників виділяють позитивний та негативний бік самотності, беручи до уваги певний критерій.

Так, О. В. Неумоєва вважає, що з однієї сторони самотність пов'язана з деформацією різноманітних відносин особистості, а з іншої сторони, це феномен, який дозволяє зануритися в особистісну рефлексію, в міркування про сенсожиттєві проблеми. Тому вона стверджує, що якщо сутність і психологічна структура феномену самотності розкривається через амбівалентний характер самотності, то подолання негативного впливу самотності на особистість можливе тоді, коли буде використовуватися позитивний потенціал самотності в цілях розвитку особистості.

Авторка виділяє чотири види самотності в залежності від інтернальної та екстернальної направленості: інтернальна негативна самотність, екстернальна негативна самотність, інтернальна позитивна самотність та екстернальна позитивна самотність [7].

С.Л. Вербицька досліджує самотність з позиції патернів поведінки і стану особистості. Вона виділяє деструктивний характер переживання (неприйняття свого стану) та конструктивний (позитивне відношення до життя, до себе). Таким чином, образ самотньої людини визначається в патернах закритості, пасивності та слабкості. Стан самотності супроводжується конструктивними або деструктивними переживаннями. Таким чином, вибір стратегіє поведінки забезпечує трансформацію негативного переживання в позитивне і наступне його подолання [1].

В роботі «Психологія самотності: Генезис, види, проявлення» С.Г. Корчагіна виділяє такі види самотності: стан відчужуючої самотності – домінування в особистості тенденції до відособлення; стан самовідчужуючої самотності – результат надмірної ідентифікації особистості з іншими людьми, відчуження від особистого «Я»; усамітнення – оптимальне співвідношення процесів ідентифікації та відокремлення. Отже можна знову відмітити позитивний і негативний бік самотності [5].

Вивчаючи самотність в просторово-часових рамках, К. Голдберг зазначав, що „... самотність – це відмова від моменту сьогодення, від його можливостей і вимог. Втрата цього справжнього і призводить до порушеного погляду на час: відчуття того, що справжнє завмерло, воно нескінченно і не має майбутнього. Це порушене сприйняття часу послаблює здатність суб’єкта до міжособистісного спілкування, що ще більше посилює відчуття самотності” [2, с. 302]. Отже, самотність – це порушене сприйняття часу, внаслідок незадоволеної протягом тривалого часу потреби в турботі. До часових характеристик онтологічного порушення К. Голдберг відносив: провину (минуле), сором (справжнє), побоювання (майбутнє).

Є.М. Заворотних виділяє три рівня самотності як суб’єктивного переживання: негативна самотність (низький рівень); комфортна самотність (середній рівень); деструктивна самотність (високий рівень).

Вона доводить що самотність як суб’єктивне переживання відносно незалежне від об’єму і характеру міжособистісних контактів людини і визначається

її особистісними характеристиками. Так наприклад, особистість, яка має власну сім'ю, яка включена в широкую систему соціальних зв'язків, з соціальної точки зору не являється самотньою, та протягом життя вона стикається з даним почуттям.

У роботах Є.М. Заворотних розкрито роль суб'єктивної оцінки людиною власної самотності, на основі наявного власного досвіду. Дослідниця наголошувала, що самотність, як суб'єктивне переживання, може бути схарактеризована наступними чинниками: емоційна зрілість, суб'єктивний контроль, невротизація особистості, осмисленість життя. Діагностування видів самотності, як суб'єктивного переживання, авторка пропонувала проводити за наступними критеріями: суб'єктивна оцінка сили прояву самотності, ступінь визнання самотності (рівень і характер психологічного захисту) та емоційне забарвлення (характер емоційного забарвлення) самотності [3].

Таким чином, авторка доводить, що самотність як суб'єктивне переживання позиціонується особистістю за шкалою «Я один – Я не один», являється відносно незалежним від особливостей міжособистісних контактів, психологічного здоров'я, емоційного тону, а в більшій мірі залежить від індивідуальних особливостей особистості. Тому, кожна людина може по-різному переживати дане почуття, в кожній людині є свій комфортний рівень самотності, який не має негативного впливу на її внутрішній стан, почуття та відносини з оточуючими.

В історії психології існують різноманітні підходи до виділення типів та видів самотності. В залежності від критерію, який обраний за основу класифікації, можна дослідити більш детально природу та функціонування явища самотності.

Розглядаючи самотність як психічний феномен, більшість дослідників використовують такі категорії її тлумачення як, почуття, стан, процес та відношення [5, с. 11].

Самотність як почуття обумовлюється переживанням людиною своєї несхожості на інших, внаслідок чого виникає певний психологічний бар'єр у спілкуванні, відчуття непорозуміння, неприйняття самого себе та іншими людьми. Почуття самотності є усвідомлення людиною неможливості мати

близькі, інтимні стосунки з ким-небудь, засновані на взаємному прийнятті, любові й розуміння.

Стан самотності – це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності й зовнішньої гармонії зі світом. Воно виражається в порушенні гармонії між бажаною й досягнутою якістю соціального спілкування. Існує стан емоційної ізоляції та соціальної ізоляції, які розглядають як самотність. Емоційна ізоляція виражається у відсутності прихильності до конкретної людини. Соціальна ізоляція проявляється у відсутності доступного кола соціального спілкування й супроводжується почуттям відчуженості.

Самотність як процес розглядають як поступове руйнування здатності особистості сприймати й реалізовувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях.

Якщо ж індивід, аналізуючи свої відносини з іншими людьми, не асоціює себе з навколишнім соціальним простором, самотність розглядають як відношення. Це неможливість прийняття миру як самоцілі й самоцінності особистості.

Досить часто розрізняють три типи відносин самотності: хронічний, ситуативний і мінущий. Хронічна самотність виникає тоді, коли індивід упродовж тривалого періоду життя не може встановити задовільні взаємини зі значимими для нього людьми. Ситуативна самотність, як правило, з'являється як результат певних психотравмуючих подій у житті людини, таких, наприклад, як смерть близької людини або розрив інтимних відносин, наприклад шлюбних. Після деякого часу дистресу ситуативно-самотній індивід змиряється зі своєю втратою і частково або повністю переборює виникле почуття самотності. Мінуща самотність виражається в короточасних приступах почуття самотності, які повністю й безслідно проходять [4, с. 434].

Для дослідження різних ракурсів дослідження самотності використовується термін «напрямок». Модель, яка складається з чотирьох напрямів самотності, розвивалася для пояснення можливої області розповсюдження самотності і складності переживання. Дані значення можуть бути пояснені за допомогою

зображення видів самотності в залежності від чотирьох напрямів: космічний тип самотності, культурний тип, соціальний та міжособистісний тип самотності [8, с. 172].

Самотність стає нестерпною, коли вона вражає індивіда в один і той же час більш ніж в одному напрямку. Через нестачу знань, котрі можуть пояснити складність феномену самотності, індивіди не можуть пояснити ні джерела, ні жорстокість їх самотності. Звісно, самотність, яка переживається в одному напрямку, відрізняється від тієї, котра переживається в інших.

Зупинимося на кожному з напрямів більш детально.

Космічний тип самотності, можливо, найбільш складний. Космічний вимір використовується для визначення трьох різноманітних форм самосприйняття:

- осягнення себе як цілісної реальності, завдяки якому людина співвідноситься з природою і космосом;
- причетність до містичних, таємничих аспектам життя, близьким до Богу чи глибини буття;
- віра людини в унікальність своєї долі чи причетність до великих історичних цілей.

Космічна самотність не потребує широкого бачення природи, оскільки в цілому може характеризуватися меншим масштабом. Наприклад, деякі самотні люди, які почувають відчуженість від особливої області, сумують за рідною землею так, як можуть сумувати за родиною і друзями, з котрими вони були розлучені [8].

Наступний тип самотності можна трактувати як самотність культурна. В соціальних науках поняття культурної самотності використовується в конвенціональному сенсі, який представляє успадковану систему нормативних значень і цінностей, котрі визначають вирішальні елементи в інтерсуб'єктних відносинах і стилях життя.

Даний вид самотності більш детально простежується на прикладі історії США. Протягом імміграційних хвиль дев'ятнадцятого століття багато іммігрантів переїздили в дану країну групами, котра включала членів їх сімей, далеких родичів, друзів і знайомих з їх рідних міст і селищ. Вони були оточені любов'ю тих, хто був

важливим для них; тим не менш, вони відчували глибоку самотність. Часто вони організовували етнічні спільноти, котрі були частковими спробами протидіяти даному виду самотності. Але навіть в середині етнічних груп було присутнє відзначене почуття відчуженості від культурного населення, котре було частиною їх стилю життя.

Культурна самотність також виявляється в малих групах, коли індивіди відчувають, що їх зв'язки з їх власною культурною спадщиною зламани чи що домінуюча культура, в котрій вони живуть, ворожа до їх власної культури [8].

Соціальний підхід до вивчення явища самотності передбачає, що термін «соціальне» використовується у широко заданому значенні в соціології, яке відноситься до стійких зразків організованих взаємовідносин. Даний вид самотності був широко відомий, і особливо вкрай важкі форми його були описані термінами соціальної ізоляції, такими, як вигнання, остаркізм, відчуження. Маються на увазі більш тонкі форми соціальної ізоляції, враховуючи випадки, коли соціальне відчуження позбавляє людей членства в групах, котрі вони вважають дуже важливими і бажаними для себе. В іншому випадку даний тип самотності може виникнути, коли людина відчуває себе неприйнятною групою [6].

На відміну від космічного і культурного типу самотності, де індивід відчуває втрату зв'язку, в соціальному вимірі самотності індивід здається собі вигнанцем, аутсайдером, одиночкою.

Останній тип самотності, міжособистісна самотність – це обставина життя, котра не обмежується певною ситуацією, віком, класом, расою, статтю. Зараз самотність стає широко розповсюдженою, напруженою і болісною в сучасних суспільствах, ніж в інший час людської історії [8].

Висновки. Самотність являється однією з найбільш актуальних проблем і в той же час найбільш складною в плані дослідження, як зарубіжних так і вітчизняних авторів. Феномен самотності досить складне явище, оскільки потребує вивчення в залежності від певних критеріїв.

Узагальнюючи результати розглянутих досліджень можна виділити критерії, за якими виділяють види самотності: час (короткотривала, довготривала

самотність), характер переживання (конструктивна самотність, деструктивна самотність), домінуючі механізми переживання (самовідчужуюча, відчужуюча самотність та усамітнення); рівні переживання (низький рівень, середній рівень та високий рівень); направленість (екстернальна та інтернальна самотність).

Аналіз різноманітних підходів до феномену самотності дозволяє аргументувати, що самотність як психологічне явище потребує великої уваги дослідників, оскільки залишається ще не достатньо вивченим. Існують різні підходи до трактування поняття «самотність», причин його виникнення та наслідків, до яких воно призводить. Проте залишаються відкритими питання про механізми формування даного почуття, значення, яке воно відіграє для особистості та впливу на її життєдіяльність.

Література

1. Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества: автореф. дис... канд. психол. н. / 19.00.05 – социальная психология. – СПб., 2002. – 19 с.
2. Джонг-Гирвельд, Д. Типы одиночества Текст. / Д. Джонг-Гирвельд, Д. Раадшелдерс // Лабиринты одиночества : сб. науч. тр — М. : Прогресс, 1989.-С. 301-319;
3. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания : дис... канд. психол. н. / 19.00.05 – социальная психология. – Санкт-Петербург, 2009. – 254 с
4. Кандиба М.О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість / М.О. Кандиба // Проблема сучасної психології. - Випуск 16. – 2012. – С. 431-439.
5. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества : монография / С.Г. Корчагина. – М. : МПСИ, 2005. - 196 с.
6. Мертон Р. Социальная теория и социальная структура. – М. : АСТ : АСТ Москва : ХРАНИТЕЛЬ, 2006. – 873 с.

7. Неумоева Е.В. Одиночество как общественно-историческое явление и как явление индивидуальной жизни // Гуманитарный вектор. Вестник Забайкальского отделения Академии гуманитарных наук. – № 1-2 (10-13). – Чита : Изд-во ЗабГПУ. – 2004. – С.23-29.
8. Подходы к исследованию направлений явления одиночества [Электронный ресурс] / Е.С. Антонова // Известия Томского политехнического университета [Известия ТПУ] / Томский политехнический университет (ТПУ). - 2010. - Т.316, № 6 : Экономика. Философия, социология и культурология. - С. 172-176.
9. Прохоренкова Е.В. Влияние одиночества на духовное развитие человека [Текст] / Е.В. Прохоренкова, Е.В. Неумоева // Человек и культура. Статьи и тезисы. – Тюмень : Издательство ТюмГУ, 2001. – С. 90 – 97.
10. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці [Рукопис]: дис.. канд. психол. наук : 19.00.07 / Лашук Вікторія Григорівна; - Київ, 2010. - 184 с.
11. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества к аномии [Текст] // Лабиринты одиночества / Под ред. Н.Е. Покровского. - М. : Прогресс, 1989. - С. 25-27.