

Гусейнова Нарміна Оруджівна
аспірантка кафедри практичної психології
Херсонського державного університету
м. Херсон

САМОТНІСТЬ ЯК РЕСУРС ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

Анотація. Стаття представлена висвітленню результатів щодо дослідження феномену самотності. В ній розглядаються сучасні дослідження даної проблематики, аналізуються дві форми впливу самотності на особистість людини (деструктивний та конструктивний). На матеріалі вивчення психологічної літератури конкретизовано теоретичний і практичний внесок науковців із означеної проблематики. Охарактеризовано співвідношення понять «самотність», «усамітнення» та «ізоляція». У статті також наведено дані що підтверджують особливості переживання самотності як ресурсу особистісного розвитку.

Ключові слова: самотність, усамітнення, ізоляція, деструктивний вплив, конструктивний вплив, інтернальна самотність, екстернальна самотність.

Аннотация. Статья представлена освещению результатов исследования феномена одиночества. В ней рассматриваются современные исследования данной проблематики, анализируются две формы воздействия одиночества на личность человека (деструктивный и конструктивный). На материале изучения психологической литературы конкретизированы теоретический и практический вклад ученых по обозначенной проблематике, отечественных и зарубежных исследований. Рассмотрены особенности переживания одиночества по разным причинам и проявлениям. Охарактеризованы соотношение понятий «одиночество», «уединение» и «изоляция». В статье также приведены данные подтверждающие особенности переживания одиночества как ресурса личностного развития.

Ключевые слова: одиночество, уединение, изоляция, деструктивное влияние, конструктивное влияние, интернальное одиночество, экстернальное одиночество.

Annotation. The article presents the coverage of the results of the research of the phenomenon of loneliness. It discusses current research of this problem are analyzed two forms of the impact of loneliness on the identity of the person (destructive and constructive). On the material of studying the psychological literature specific theoretical and practical contributions of scientists from the designated problems, domestic and foreign research. Characterized the relationship between the concepts of "loneliness", "privacy" and "isolation". The article also lists the data confirming the features of loneliness as a resource of personal development.

Key words: loneliness, solitude, isolation, destructive effects, structural effects, internally loneliness, externally loneliness.

Постановка проблеми. Самотність як психічний стан, з виразним негативним відтінком відома людству ще з античних часів. Платон і Аристотель визначали самотність як зло, позбавлення від якого бачили в насолоджені благом дружби і любові. В історії філософсько-психологічної думки усвідомлення і пояснення проблеми самотності досить багатоманітне: від поклоніння перед нею в Стародавньому Сході до неприйняття в Стародавній Греції, від усвідомлення необхідності самотності для самопізнання людини, її творчого розвитку до розуміння її як прокляття людства [5].

На думку І.М. Слободчикова, період активного інтересу психологів до феномену самотності припадає на кінець 30-х – середину 80-х років ХХ століття, коли були закладені концептуальні основи феноменологічного дослідження самотності. з 80-х років ХХ століття розробляються приватні теорії та прикладні розробки. Видається багато збірників і монографій, де публікуються результати досліджень із цієї проблеми [9].

Найглибше відображення проблеми людської самотності та пошуків взаєморозуміння, душевної теплоти знайшли у працях філософів-екзистенціалістів та їх попередників М.Бубера, Е.Гусерля, А.Камю, С.К'єркегора, Ж.-П.Сартра, Е.Фромма, М.Хайдеггера, К.Ясперса та ін.

Проблема самотності на пострадянському просторі переважно досліджується у межах психологічного дискурсу. Плідними в цьому контексті є праці О.Данчевої, С.Корчагіної, Ю.Кошелевої, А.Лібіної, М.Литвака, Р.Немова, Н.Самоукіної, В.Сіляєвої, А.Хараша, Ю.Швалба, Є.Заворотних.

Існують протиріччя в оцінці характеру впливу самотності на життя особистості, оскільки з однієї сторони, розуміють деструктивний вплив самотності на особистість, а з іншої сторони – вважають необхідним етапом саморозуміння і самовизначення.

Негативна оцінка самотності простежується в наступних, існуючих в західній психології підходах до її вивчення: психодинамічному, інтеракціоністському, когнітивному, соціологічному та феноменологічному.

Основою для іншого напрямлення у вивченні самотності є її розуміння як необхідного етапу внутрішнього переосмислення, самопізнання і загального людського буття.

Виклад основного матеріалу. Огляд наукових праць з теми самотності дозволяє зробити висновок про багатовимірність підходів до вивчення цього явища. Базовою є погодженість стосовно її негативних аспектів та шкідливого впливу на психічне і на фізичне здоров'я.

Для виокремлення самотності як психологічного феномена слід відмежувати його від схожих понять. Більшість дослідників, розглядаючи феномен самотності, підкреслюють відмінності його від понять «самота» та «ізоляція». Ізоляція – це локалізація людини від соціального оточення, що більше визначається зовнішньою ситуацією, ніж внутрішнім переживанням. На відміну від ізоляції, самотність відображає розлад зі

світом і з самими собою, супроводжуючись при цьому стражданнями, кризами. Ізоляція та самотність не є ідентичними поняттями ще й тому, що можна бути самотнім і не ізольованим від суспільства, а можна бути ізольованим і не переживати самотність. Самота як добровільна ізоляція також відрізняється від самотності. Летиція Енн Пепло, Марія Міцеліо і Брюс Мораш вважають, що люди можуть бути щасливими на самоті й не обов'язково перейматися емоційним станом самотності. Вони вважають, що «... самотність – це складне відчуття, що опановує особистістю в цілому – її почуттями, думками, вчинками» [8, с. 15].

Таким чином, самотність не може бути прирівняна до фізичного стану ізольованості людини. Деякі дослідження самотності виявилися незадоволеними тому, що в них всі пізнання предмета зводилися до пізнання окремих його феноменів, наприклад ізоляції особистості. Значення ізоляції залежить від того, яким значенням людина наділяє цей стан. Часто ми припускаємо, що ізоляція повинна бути болісною. Саме тому, вона використовується як форма покарання для дітей і злочинців. Але інколи, до тривоги батьків і суспільства, ізольовані індивіди отримували задоволення від відокремлення, на відміну від почуття обділеності вони знаходили можливість для плідних відкриттів і навіть саморозвитку [6].

Ізоляція завжди передбачає предмет, котрий людина за тими чи іншими причинами добровільно або насильно вилучає з життя: суспільство в цілому, певну групу людей, специфічні умови буття і багато іншого. Самотність направлена на суб'єкт. Можна знаходитися в самотності, не будучи в ізольованій самотності, на відміну від самотності об'єктивної ізоляції, яка відображає дисгармонійні відношення між «Я» і «ВОНИ», розлад зі світом, самим собою, які супроводжуються стражданнями. Прикладом ізоляції без самотності можна інколи вважати тюремне ув'язнення. Існують дані про те, що політичні ув'язненні, навіть, коли знаходилися в одиночних камерах, при твердій впевненості в правоті своєї

справи і моральній підтримці однодумців не відчували руйнуючого почуття самотності [5].

Ірвін Ялом виділяє три типи ізоляції особистості: міжособистісну, внутрішньоособистісну та екзистенційну. Слід відмітити, що він вважає, що саме міжособистісна ізоляція звичайно переживається як самотність, як ізоляція від інших людей. Внутрішньоособистісна ізоляція – це процес, за допомогою якого людина відділяє одне від одного частини себе самої. Екзистенційну ізоляцію автор розуміє як «прірву між собою та іншим, через яку немає мостів» [10, с. 2]. Саме знання про власну смерть змушує людину в повній мірі усвідомлювати, що ніхто не може покинути цей світ замість когось або з кимось.

Такий підхід розкриває екзистенційний контекст переживання самотності, але дана класифікація типів ізоляції зводить їх до переживання почуття самотності.

В протилежність стану ізоляції, котре є об'єктивним, зовнішньо обумовленим, самотність – суб'єктивне, внутрішнє переживання. Ізоляція може сприяти самотності, але не слід зводити ці поняття до одного феномену, оскільки таке зведення втрачає розуміння специфічних особливостей і складностей почуття самотності. Багато людей відчували болісну самотність не в ізоляції, а в певному співтоваристві, в кругу родини і навіть серед друзів [3].

Для того, щоб виявити фізичну ізоляцію, достатньо мати очі, але щоб виявити самотність, необхідно відчуті самотність. Часто ми можемо почути, що самотність кожною людиною відчувається по-різному, однак при всій унікальності будь-якого даного переживання самотності існують певні елементи, які є загальними для всіх його проявів. Такі висновки були отримані під час спостереження за поведінкою самотніх людей. Одна з самих яскравих рис самотності – це специфічне почуття повного занурення в самого себе. Почуття самотності не схоже на локальні відчуття, переживання, воно цілісне, абсолютно всеохоплююче.

Дослідники виділяють термін «усамітнення», як один з вимірів перебування на самоті. У науковій літературі традиційно протиставляється самотності як така, що акумулює всі позитивні моменти перебування на самоті. Усамітнення можна охарактеризувати як фізичну ізоляцію від інших, що не супроводжується неприємними емоційними проявами; «усамітнення – це стан перебування на самоті без відчуття самотності. Це позитивний і конструктивний стан взаємодії з собою» [6, с. 14].

Слід зауважити, що ряд науковців наголошують на корисності усамітнення для людини. Усамітнення надає простір для росту. Воно є важливим елементом глибокого мислення і читання. Також це спосіб вивчити і пізнати себе, набутти перспективи через рефлексію та внутрішній пошук.

Крім того, усамітнення є важливим аспектом інтимності; воно дозволяє людям мати «я», яким варто поділитися. Усамітнення надає чудову можливість насолоджуватись, наприклад, красою природи.

Наталушко І.Ю. у своїй статті наводить аналіз англomовних наукових праць проблеми самотності та усамітнення. Цікавим є той факт, що перебування на самоті може бути джерелом двох настільки суперечливих і, здавалося б, непов'язаних між собою станів: самотності та усамітнення. Так, самотність завжди сприймається негативно, а усамітнення позитивним. Наприклад, на відміну від традиційних інтерпретацій понять, Н. Gazelle і G.W. Ladd використовують терміни «тривожне усамітнення як пасивний відхід («anxious solitude – passive anxious withdrawal») і «усамітнення через тиск однолітків як активне усамітнення («solitude due to peer exclusion – active solitude») для диференціації двох негативних типів усамітнення серед дітей. У той же час С.Е. Moustakas наголошує на позитивному потенціалі самотності; R.W. Larson M. Csikszentmihalyi і R. Graef використовують термін «одинокість» («aloneness»), що охоплює як самотність так і усамітнення [6, с. 14].

Силу впливу самотності на людину зауважили давно. Самотність, як обов'язкова умова, процедура, яка очищує чи навіть стиль життя – пустельництво, - було досить розповсюдженим явищем в ряді релігій. Воно представляло собою самоізоляцію, зречення світу, суспільства, родини, усамітнення в пустинних місцях. Дане явище характерне для давньосхідних релігій: буддизму, брахманізму, іудаїзму, так і для християнства, де пустельництво спочатку отримало розповсюдження в III-IV століттях у зв'язку з переслідуванням християн. Потім пустельництво стало добровільним подвижництвом в ім'я віри, як акт релігійного самовдосконалення [2, с. 135].

Здавалося б, що в наш час, який ознаменований міжпланетними польотами і загальною комп'ютеризацією, давно вже зникли духовні передумови для пустельництва як стилю життя. Тим не менш у виключених випадках такого роду явищ, відбуваються і в наші дні.

Пролити світло на причину пошуків самотності, життя в ізоляції від суспільства можуть допомогти висловлювання чотирьох молодих людей (двоє з них з університетською освітою), які поселилися в якості промисловців на півдні Таймиру. Обрана ними професія, просто жити в цих вкрай віддалених місцях вимагає від людини щоденної повної самовіддачі, тяжкої праці, стійкості. Пояснюючи причину, яка побудила їх посилитися в цих місцях, у відриві від цивілізації, один з молодих хлопців говорить, що їм як раз і подобається таке життя: просто жити, «добувати хліб свій у поті лица свого». Людство, за думкою молодих людей, дуже багато робить безглузлого і навіть шкідливого. Серед усієї привичної мішури і рутини життя, тиск некритично присвоєних стереотипів важко побачити себе [2, с. 137].

Так, Неумоева О.В. говорить про те, що за певних умов (усвідомлення самотності, активна позиція по відношенню до неї, досвід подолання труднощів, вмотивованість самотності) негативні прояви самотності можуть придбати позитивний характер. Підставами для

типологізації суб'єктивної самотності є: особливості сприйняття самотності і свого ставлення до неї (негативне і позитивне); причини самотності (зовнішні фактори та обставини, особистісний вибір). У відповідності з даними підставами нею були виділені і описані такі типи самотності: суб'єктивна негативна, обумовлена особистісним вибором (інтернальна негативна); суб'єктивна негативна, обумовлена зовнішніми чинниками (екстернальна негативна); суб'єктивна позитивна, обумовлена зовнішніми чинниками (екстернальна позитивна); суб'єктивна позитивна, обумовлена особистісним вибором (інтернальна позитивна) [7].

У працях Корчагіної С.Г. презентовано самотність як психічний феномен, який являє собою переживання людиною суб'єктивної неможливості або небажання мати адекватний відгук і прийняття себе іншими людьми. Ці переживання можуть мати як негативне (відчуження), так і позитивне (вивільнення, усамітнення) суб'єктивне забарвлення. Також дослідниця запропонувала видову класифікацію самотності (відчужена самотність, самовідчужена самотність, усамітнення). Інтерпретація кожного виду зводилася до наступного [5].

Якщо в особистості переважає тенденція до відокремлення, відмічала Корчагіна С.Г., то наслідком буде відчуження людини від інших людей і переживатися стан відчуженої самотності. Проявляється даний стан самотності у формі збудливості, тривожності, циклотимності, низької емпатії, нездатності до співпраці у конфліктних ситуаціях і схильності їх уникати, підозрливості і залежності людини у міжособистісних стосунках.

Результатом надмірної ідентифікації людини з іншими людьми, є відчуження від власного "Я", неможливість особистісного відокремлення, що може переживатися як стан самовідчуженої самотності. Цей стан зумовлений відсутністю ідентифікації із самим собою і проявляється через підозрливість у міжособистісних стосунках, поєднанні суперечливих особистісних і поведінкових характеристик: супротив і пристосування у

конфліктних ситуаціях, наявність всіх рівнів емпатії, збудливості, тривожності та емотивності характеру [5].

Вербицька С.Л. 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].

Заворотних Є.М. в своїй дисертації «Соціально-психологічні особливості самотності як суб'єктивного переживання» виділяє три рівня самотності як суб'єктивного переживання:

1. Негативна самотність (низький рівень).
2. Комфортна самотність (середній рівень).
3. Деструктивна самотність (високий рівень) [4].

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 одинокою, 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 [4].

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.

Висновки. Таким чином слід відмітити, що самотність являється однією з найбільш актуальних проблем і в той же час найбільш складною в плані дослідження. На сьогоднішній день більшість дослідників розглядають самотність як суб'єктивне переживання, виділяють позитивний та негативний контекст даного стану з позиції різних підходів.

Самотність не завжди є результатом психологічного зриву, недоліком у розвитку особистості. Навпаки, вона може бути одним з необхідних умов її самовдосконалення у тісному і постійному спілкуванні з природою і собою. Але завжди це для людини випробування важким станом, стресовою ситуацією. В будь-якому випадку метою спілкування з собою в таких станах повинна бути переоцінка власних психологічних установок. Людині просто необхідно періодично знаходити нові чи зміцнювати старі точки внутрішнього опору, переорієнтовуватися, перебудовувати систему значимих цілей, переключати на інші сфери самореалізації (творчість, зміна професійного статусу).

Література

1. Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 – социальная психология / С.Л. Вербицкая. – Санкт-Петербург, 2002. – 19 с.

2. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с.
3. Джонг-Гирвельд, Д. Типы одиночества Текст. / Д. Джонг-Гирвельд, Д. Раадшелдерс // Лабиринты одиночества : сб. науч. тр — М. : Прогресс, 1989.-С. 301-319.
4. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания : дис... канд. психол. н. / 19.00.05 – социальная психология. – Санкт-Петербург, 2009. – 254 с
5. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества / С.Г. Корчагина. – М.: МПСИ, 2005. – 196 с.
6. Наталушко І.Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості / І.Ю. Наталушко // Практична психологія та соціальна робота. - № 3. 2008. С. 13-18.
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). – 2002. – Чита: ЗабГПУ. – 2004. – С.23 – 29.
8. Пепло Л. Е. Теоретические подходы к одиночеству / Л. Е. Пепло, Д. Перлман // Лабиринты одиночества: пер. с англ., сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989.
9. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества / И.М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. – 2007. - № 3. – С. 27-34.
10. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия [Электронный ресурс] royallib.ru/book/irvin_yalom/ekzistentsialnaya_psihoterapiya.html.