

**О. В. Тимченко**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Краматорський інститут

ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

## САМОТНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ: ОСНОВНІ МОДЕЛІ ТА СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ

*У статті здійснено психологічний аналіз основних моделей самотності. Визначено дві сучасні тенденції: бажане усамітнення та деструктивну самотність. Висвітлено небезпечні наслідки деструктивної самотності.*

**Ключові слова:** самотність, усамітнення, життєва криза, пригнічення, активне відокремлення.

**Постановка проблеми.** Самотність є серйозною соціально-психологічною проблемою сучасного суспільства. Сьогодні віртуальні контакти і спілкування замінюють особистісну безпосередню взаємодію між людьми. Самотність є життєвою ситуацією переживання дефіциту спілкування, непорозуміння, позитивних відносин з оточуючими. Самотність не завжди супроводжується реальною соціальною ізоляцією індивіда. Можна постійно перебувати серед людей, мати широке коло спілкування і почуватися самотнім, емоційно відчуженим, незрозумілим. Дуже часто самотність супроводжується цілою низкою негативних переживань: тугою, печаллю, відчаєм, страхом, соромом.

Самотність – це суб'єктивне переживання людини і сприйняття ситуації саме такою. Можна роками жити одному і мати достатньо широке коло спілкування, почуватися затребуваною, повноцінною людиною. А іноді хтось має багато соціальних контактів і не задоволений цим спілкуванням.

Актуальність вивчення феномену самотності незаперечна і дозволяє краще зрозуміти сутність цього явища, а також розробити ефективні стратегії подолання кризових станів і соціальної дезадаптації, яка виникає у самотніх осіб.

Для успішного входження особистості в соціальне середовище, для ефективної взаємодії, самореалізації і особистісного розвитку, для визначення рівня комфорту і благополуччя людини в цілому необхідно оцінити ризик небезпеки кризових станів для конкретної особи, у т. ч. і самотності. Успішність суспільства визначається шляхом оцінки успішності його окремих членів. Одним із найважливіших показників загальнолюдського благополуччя є саме гармонійні стосунки індивідів між собою і з групою. Що може бути найважливішим і найдорожчим для людини, ніж розкіш спілкування, духовність, моральність, взаємодопомога, толерантне ставлення до інших? Час показав, що політичні й економічні успіхи скороминучі і відносні, а людина, її духовні цінності – вічні і значущі.

Проблему самотності традиційно розглядають із декількох позицій:

- почуття самотності і соціальна ізоляція;
- хворобливе переживання деструктивної самотності;
- добровільне усамітнення, пов'язане з екзистенціальним пошуком [1].

Проблему самотності досліджували філософи, психологи, соціологи, медики, письменники, зокрема А. Камю, Е. Фром, І. Ялом, Ж.-П. Сартр, Р. Вейс, К. Мустакас, Б. Міюкович, Л. Пепло та ін.

Наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст. з'явилися роботи І. Кона, Н. Хамітова, А. Хараша, Ю. Швалба, О. Дончевої, Г. Тіхонова.

Щоб досягти повноти вивчення цього соціально-психологічного явища, потрібен системний аналіз із можливим застосуванням різноманітних теоретичних підходів та емпіричних даних.

**Мета статті.** Головною метою роботи є дослідження самотності як соціально-психологічного явища, теоретичних підходів до вивчення цього феномену, а також визначення небезпечних наслідків деструктивної самотності.

**Виклад основного матеріалу.** У загальному розумінні самотність – це певне відчуття розриву з оточуючими, боязнь наслідків самотнього способу життя, важке переживання, пов'язане зі втратою життєвих цінностей або близьких людей. Це відчуття покинутості, відчуження, незначущості власного існування. У теоретичній спадщині глибокого осмислення самотності існує кілька підходів, однак наявні моделі самотності можна продовжувати вивчати, доповнювати і вдосконалювати.

Отже, сучасні дослідники виділяють вісім теоретичних підходів до самотності [2]. Це:

- соціологічний;
- феноменологічний;
- психодинамічний;
- інтимний;
- загальносистемний;
- інтеракціоністський;

- когнітивний;
- екзистенціальний.

*Соціологічна модель* тлумачить самотність як нормативний загальний статистичний показник, що характеризує суспільство. Орієнтовані назовні, люди відокремлені від свого істинного «Я», своїх почуттів, сподівань. Представник соціологічного підходу К. Боумен висунув гіпотезу про існування трьох факторів, що ведуть до посилення самотності в суспільстві:

1. Послаблення зв'язків у первинній групі.
2. Збільшення сімейної мобільності.
3. Збільшення соціальної мобільності [3, с. 29].

З погляду представників соціологічного підходу, причина самотності перебуває поза індивідом (наприклад, урбанізація; вплив засобів масової інформації; мінімізація безпосереднього спілкування на користь віртуального).

*Феноменологічний підхід* передбачає, що суспільство змушує індивіда діяти відповідно до соціально визначених стандартів, обмежуючи волю його дій певними зразками і стандартами. Це веде до протиріччя між внутрішнім (істинним) «Я» індивіда і проявами «Я» у відносинах з іншими людьми. К. Роджерс розглядає самотність як прояв слабкої пристосованості особистості до соціальної взаємодії, причина якої міститься в самій особистості, у феноменологічних невідповідностях уявлень індивіда про власне «Я». Відповідно до його концепції, досвіду самотності особистість набуває під впливом різних життєвих чинників [4, с. 246].

*Психодинамічний підхід*. Перший психологічний аналіз самотності опублікував Зілбург (1938) [5, с. 153]. Він розглядав самотність і усамітнення. Самотність – це нездоланне гнітюче відчуття самотності. Згідно із психодинамічним підходом, самотність є відображенням специфічних рис особистості: нарцисизму, манії величчя, ворожості, підозрливості. Всі проблеми виникають і формуються у дитячому та підлітковому віці на комунікативному рівні. Дефіцит спілкування з найближчим оточенням, відсутність або брак довірливих стосунків із рідними та однолітками деформують особистість. Тобто нездатність задовольнити підліткову потребу в інтимності може привести до глибокої самотності у подальшому житті.

*Інтимний підхід* проголошує, що феномен самотності зумовлений відсутністю соціального партнера або коли міжособистісним стосункам не вистачає інтимності, емоційної близькості, необхідної для відчуття повноти особистого життя і радості існування. В основі інтимного підходу лежить припущення про те, що кожний індивід прагне до збереження рівноваги між бажаним і досягнутим рівнем соціального контакту. Важливо зрозуміти, як у таких умовах сукупність соціальних зв'язків індивіда, його соціальних очікувань і його особистісні якості можуть вплинути на такий значу-

щий у даному разі баланс. Представники інтимної моделі самотності вважають, що й інтрапсихічні фактори, і фактори середовища здатні привести до самотності.

*Загальносистемний підхід* ґрунтується на розумінні системи як сукупності елементів, які взаємодіють між собою і створюють ціле. Всі живі організми є єдиною системою, так само і суспільство функціонує як цілісний живий організм. Рівні розташовуються від клітинного до міжнаціонального. З цього погляду, самотність – це механізм зворотного зв'язку, що допомагає індивіду зберегти стійкий оптимальний рівень людських стосунків. Дж. Фландерс розцінює самотність як потенційно патологічний стан, але вважає його також і корисним для саморозвитку та виховання особистості [5, с. 162].

*Інтераакціоністський підхід*. Р. Вейс – представник інтераакціоністського підходу – пояснює сутність феномену самотності з двох аспектів. По-перше, самотність – не тільки функція фактора ситуації, а й продукт комбінованого впливу. По-друге, Р. Вейс описував самотність, маючи на увазі соціальні відносини, такі як прихильність, керівництво і оцінка [6, с. 118]. Тобто самотність з'являється внаслідок недостатньої соціальної взаємодії індивіда, взаємодії, що задовольняє лише основні соціальні потреби особистості. Емоційна самотність є результатом відсутності необхідних базових контактів або слабкості емоційної прихильності. Соціальна самотність виникає через втрату або відсутність важливих дружніх контактів. Соціально самотня людина переживає тугу і почуття соціальної маргінальності. Ключовий фактор формування самотності – поточні дії в житті особистості.

*Когнітивний підхід*. Енн Пепло та її колеги стали головними пропагандистами когнітивного підходу [5, с. 160], найбільш характерний аспект якого полягає у визначенні ролі пізнання як фактора, що опосередковує зв'язок між недоліками соціальності і почуттям самотності. Визначаючи зазначену роль пізнання, Пепло звертає увагу на теорію атрибуції. Когнітивний підхід припускає, що самотність настає, коли індивід сприймає (усвідомлює) невідповідність між двома факторами – бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів. До причин самотності когнітивісти відносять характерологічні і ситуативні фактори, що сприяють її виникненню, а також вплив минулого та сьогодення на формування особистості.

*Екзистенціальний підхід*. Екзистенціалісти вважають, що люди споконвічно самотні, що ніхто не може зрозуміти особу й розділити з нею почуття і думки. Прихильники даної концепції найчастіше зосереджуються на питанні про те, як люди можуть жити, будучи самотніми. Мустакас – представник даного напрямку й автор декількох робіт – підкрес-

лює значення розходження між «суєтою самотності» та істинною самотністю [5, с. 157]. «Суєта самотності» – це система захисних механізмів, що відокремлює людину від вирішення важливих життєвих питань і постійно спонукає її прагнути до активності. Істинна самотність виникає з конкретної реальності самотнього існування, а також викликана різними життєвими ситуаціями (смерть близької людини, чоловіка/дружини, серйозні життєві зміни, трагедія), пережитими наодинці. Таким чином, екзистенціалісти вважають, що людина може перебороти свій страх самотності та навчитися позитивно її використовувати. На відміну від більшості теоретиків, Мустакас позитивно оцінює стан самотності. І, хоча він заперечує, що самотність може мати хворобливий ефект, все ж таки розглядає її як продуктивний, творчий стан людини.

Сьогодні більшість дослідників виділяють дві основні тенденції стану самотності:

1) *позитивна самотність* – усамітнення – необхідний, бажаний, продуктивний, творчий стан, який формує повноцінну самодостатню особистість;

2) *деструктивна самотність* – негативне, руйнівне явище, яке дезадаптує людину, робить її нещасною і відчуженою.

Усамітнення є необхідною активністю, потрібною для концентрації внутрішніх духовних потенцій творчої особистості. Цей стан не викликає негативних переживань, не породжує відчуття непотрібності та ущербності, які є причинами зниження самооцінки та спричиняють депресивні стани. Усамітнення або самотність – це життєва потреба людини; це не стан пасивного відокремлення, а процес внутрішнього самопізнання та саморозкриття. Саме свідомо самотність є активним відокремленням, процесом спілкування зі своїм внутрішнім світом, процесом самотності, необхідним для розвитку людини як самотньої особистості. Результатом такого внутрішнього діалогу є творча діяльність людини, неповторність творчих поривів у різних галузях – мистецтві, літературі, музиці, технічному творінні. Лише завдяки процесу усамітнення людина здатна бути особистістю, готова на повноцінний взаємообмін із навколишнім світом.

Деструктивна самотність пригнічує людину і є хворобливим гострим переживанням. Така самотність характеризується почуттям відірваності особистості від співтовариства людей, сім'ї, історичної

реальності, гармонічного природного світотворення. Деструктивна самотність супроводжується стражданням, дисгармонією, життєвою кризою та навіть розпадом «Я», зумовленим відсутністю значимого інтимного смислопереживання.

Небезпечними наслідками самотності можуть бути:

- пригніченість;
- депресія;
- алкоголізація;
- наркотизація;
- життєва криза;
- відчуження, соціальна ізоляція;
- аутодеструктивна поведінка;
- замах на власне життя, здійснення самогубства.

**Висновки.** Феномен самотності дуже різнобарвний і неоднозначний. Це спонукає дослідників до подальшої плідної роботи з вивчення цього соціально-психологічного явища. Особливу увагу необхідно приділяти вивченню деструктивної, хронічної самотності, яка травмує і пригнічує людину. Своєчасні соціально-превентивні заходи з боку психологів, соціальних працівників, соціальних педагогів, найближчого соціального оточення, свідомий самоаналіз та самовиховання допоможуть змінити ситуацію і пережити людині цей складний період життя.

#### Література:

1. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології. 2012. № 1. С. 53–57.
2. Мовчан М.М. Осмислення феномену самотності як проблеми суспільного буття особистості. Філософські обрії. Науково-теоретичний часопис Інституту філософії імені Г.С. Сковороди НАН України та Полтавського державного університету імені В.Г. Короленка. Вип. 13. Київ – Полтава. 2005. С. 141–156.
3. Слободчиков Н.М. Современные исследования переживания одиночества. Психологическая наука и образование. 2007. № 3. С. 27–34.
4. Табачковський В., Булатов М. Філософія: світ людини. К.: Либідь, 2003. С. 243–263.
5. Лабиринты одиночества / пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М., 1989. 624 с.
6. Вейс Р. Вопросы изучения одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 114–128.

**Тимченко О. В. Одиночество как социально-психологическое явление: основные модели и современные тенденции**

*В статье проведен психологический анализ основных моделей одиночества. Определены две современные тенденции: желаемое уединение и деструктивное одиночество. Освещены опасные последствия деструктивного одиночества.*

**Ключевые слова:** *одиночество, уединение, жизненный кризис, подавленность, активное отделение.*

**Tymchenko O. V. Loneliness as a socio-psychological phenomenon: basic models and modern tendencies**

*The article deals with the psychological analysis of the basic models of loneliness. Two current trends are identified: desirable solitude and destructive loneliness. The dangerous consequences of destructive loneliness are highlighted.*

**Key words:** *loneliness, solitude, life crisis, oppression, active separation.*