

УДК 60.55

**Помазова О.В.,**

*Донецький християнський університет, Донецький інститут міського господарства Державного ВНЗ «Київський університет управління і підприємництва», м.Донецьк, Україна*

## САМОТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

*Розглядаються характерні особливості самотності, різниця між самотністю, ізоляцією та усамітненням. Аналізуються соціальні передумови виникнення самотності у зв'язку з розвитком суспільства, а також індивідуально-особистісні – у зв'язку з виділенням «Я-свідомості».*

**Ключові слова:** самотність, феномен самотності, ізоляція, усамітнення, психічний стан.

### ***Помазова О.В. Одиночество как психологический феномен***

*Рассматриваются характерные особенности одиночества, отличия его от изоляции и уединения. Анализируются социальные предпосылки возникновения одиночества в связи с развитием общества, а также индивидуально-личностные – в связи с выделением «Я-сознания».*

**Ключевые слова:** одиночество, феномен одиночества, изоляция, уединение, психическое состояние.

### ***Pomazova O.V. Loneliness as a psychological phenomenon***

*The particular features of loneliness, the difference between isolation and solitude are studied. The social conditions of loneliness due to the development of society and the individual personality in connection with the release of “I-consciousness” are analysed.*

**Key words:** loneliness, the phenomenon of loneliness, isolation, privacy, mental state.

Сьогодні проблема самотності актуальна для фахівців різних наукових напрямів: філософів, соціологів, психологів, медиків, психіатрів та інших. Як психічний стан, що має негативне забарвлення, самотність відома ще з античних часів. На думку І.М. Слободчикова [11, с.27-34], період активного інтересу психологів до феномена самотності припадає на кінець 30-х – середину 80-х ро-

ків 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.

Зокрема, самотність розглядалася в роботах таких авторів: філософів – Й.В.Гете, Ж.-Ж.Руссо, Г.І.Цімммермана, Н.Н.Трубнікова, Н.Є.Покровського, А.І.Титаренко, Н.В.Хамітова та інших; зарубіжних учених – Е. Фромма, Е.Еріксона, Д.Майерса та інших, а також вітчизняних – Ю.М.Швалба, О.В.Данчевої, О.С.Алейникової, В.І.Сіляєвої, І.С.Кона, Н.Є.Харламенкової, І.В.Бабанової, К.А.Абульханової та багатьох інших.

Радянський філософ А.І. Титаренко цілком обгрунтовано стверджує, що в ХХ столітті «...проблема самотності набула небувалою за значенням філолофсько-етичного статусу: в ній побачили один із вічних, фатальних джерел не тільки трагічної безнадійності існування людини, але й ходу всієї історії» [12, с.21]. За результатами опитування, проведеного Ю.М Швалб та О.В. Данчевою, серед різних за своїм соціальним становищем, статтю, освітою, віком людей, виявлено, що щодо останнього десятиріччя словами-символами в 83% відповідей були: «самотність», «відчуження», «особистість».

Тому метою статті є здійснити теоретичний аналіз самотності як психологічного феномену.

Незважаючи на таке глобальне поширення самотності, існує різноманіття думок з приводу визначення характерних особливостей цього феномена. У словнику російської мови С.І. Ожегова самотність визначається як «стан самотньої людини», а «одинокий» – «відокремлений від інших подібних, без інших, собі подібних, не має сім'ї, близьких» [6].

У тлумачному словнику російської мови В. Даля немає слова «самотність», а є тільки слово «самотній» і похідні від нього, які застосовуються для позначення людини, що живе окремо, ізольовано від інших людей. У психологічних словниках самотність розуміється як психогенний фактор, викликаний фізичною або емоційною ізоляцією і впливає на емоційний стан [2; 4; 8].

В.А.Андрусенко до обумовленості самотності ізоляцією розглядає її ще як шанс для особистості: «...Душевна самотність – необхідний етап у визначенні можливостей свого «Я» як вільно-

го самовизначення та самоствердження в світі» [1]. Такий підхід визначає позитивну та розвиваючу роль самотності. В.І. Сіляєва визначає самотність як важке емоційне переживання, пов'язане з руйнуванням глибинних очікувань особистості з приводу реалізації своїх можливостей, які визнаються важливою складовою людського буття [9, с. 33-35].

Н.С. Харламенкова та І.В. Бабанова вважають, що самотність – переживання стану відчуженості людини від суспільства [15, с. 21-28]. У психологічному словнику під редакцією А. В. Петровського та М. Г. Ярошевської [8] самотність визначається як один із психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей.

Виходячи з цих визначень, можна зробити висновок, що самотність розглядається в двох аспектах: як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) та як характеристика її фізичних відносин із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей).

Для виокремлення самотності як психологічного феномена слід відмежувати його від схожих понять. Більшість дослідників, розглядаючи феномен самотності, підкреслює 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 стражданням, 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 щасливі 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» [7, с. 169-191].

С.Г. Корчагіна вважає, що змішання понять «самотність» і «ізоляція» призводить до втрати змісту цих феноменів. Самотність більш особистісна, ніж ізоляція, і має внутрішній, власне психологічний контекст, крім зовнішніх проявів. С.Г. Корчагіна визначає

«самотність» як «...психічний стан людини, що відбиває переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми» [5, с. 14]. Звідси проглядається, що самотність визначається як зовнішніми чинниками, так і внутрішніми причинами.

В історії філософсько-психологічної думки самотність трактується неоднозначно. Узагальнивши, можна виокремити два напрямки. З одного боку, самотність розуміється як руйнівна для особистості, з іншого – як необхідна умова, етап розвитку, самопізнання та самовизначення. Ця розбіжність свідчить про недостатню вивченість феномена самотності.

Н.В.Хамітов самотність ділить на внутрішню та зовнішню. Внутрішня самотність спостерігається у людей, які вважають себе глибоко самотніми. Такі люди зовні не ізольовані від інших людей, але відчують себе самотніми, суб'єктивно переживають ізоляцію від людей на тлі об'єктивної включеності особистості в міжособистісні стосунки. Зовнішньою є самотність як реальна відсутність конкретної близької людини поруч, об'єктивна ізоляція від соціальної взаємодії з іншими людьми [14].

Таким чином, ми бачимо, що можна бути самотнім, перебуваючи серед людей, тобто самотність пов'язана не тільки з проблемою спілкування та міжособистісних взаємин, але й із властивостями особистості. Звідси випливає, що необхідно розрізнити поняття бути самотнім і перебувати наодинці з самим собою. Людина – соціальна істота, але іноді їй потрібно залишатися наодинці з собою для розвитку свого «Я», для особистісного зростання.

Залежно від тривалості перебування у стані самотності Е. Фромм розглядає його як універсальне, стійке переживання, притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку [13], а Е. Еріксон – як тимчасове виникаюче відчуття власної автономності, й тому його не варто розглядати як феномен, що має універсальний статус [17]. Це стан, за останньою думкою, переживається лише в певні періоди життєвого циклу. Обидві точки зору не суперечать одна одній, є взаємодоповнюваними. Вони наводять на думку, що самотність, по суті, єдине переживання, яке в різні періоди життя виникає на основі різних вікових чинників.

Напевно, тільки у новонародженого немовляти нема жодного прояву почуття самотності. Пізнавати навколишній світ дитина повинна самостійно, вона навіть бажає усамітнитися для до-

слідження навколишнього світу. У підлітковому віці самотність набирає форми невжиття в групу, розчарування у друзях, усвідомлення своєї несхожості на інших тощо. В юнацькому віці самотність пов'язана з особистим життям, у зрілому – з проблемою безшлюбності, в літньому – з виходом на пенсію, з утратою близьких людей. У кожному віці почуття самотності має свої відтінки.

Для глибшого аналізу феномена самотності слід розглянути процес розвитку суспільства, в якому чітко виділяються передумови виникнення проблеми самотності. Так, Ю.М.Швалб і О.В.Данчева розглядають різні історичні епохи. У минулому столітті тріумфували ідеї рівності людей, поширювалася ілюзія можливості загального братерства. Свідомість окремої людини була колективною й цілком визначалася належністю до соціальної групи: роду, племені, громади тощо, тобто проявлялася у формі «Мисвідомості». У її рамках конкретна людина є тільки носієм і представником колективних родоплемінних уявлень, норм і цінностей. Тому один індивід ніколи не протистояв іншому індивіду як особистість. Протистояти могло тільки наше «Ми» – чужому «Вони». Природно, що в цій ситуації не відбувалося відчуження індивіда від своєї соціальної спільноти, так що самотність не існувала ні як соціальне, ні як психологічне явище. Тільки в античні часи починається поступова зміна в структурі свідомості та виникає її особлива форма – «Я-свідомість», яка все ще не є самосвідомістю особистості. Людина уявляє себе не чимось особливим і унікальним, а одним із багатьох типових осіб монолітного суспільства [16].

Тільки в епоху Відродження починають виокремлювати індивідуальність як психологічну характеристику людини та її самосвідомість. Наявність унікальних, неповторних властивостей та якостей стає самоцінною та визначальною рисою «Я-свідомості». Саме в цей час виникає проблема самотності, яка трактувалася як благо та необхідна умова становлення творчості та індивідуальності людини. Й тільки в Новий час – останні 300 років, коли відбулося відокремлення особистості від соціуму, «Я-свідомість» стала домінуючою.

Однією з найбільш потужних причин перетворення почуття самотності в психологічну якість, а його переживання – в одну з глобальних людських проблем є повсюдна перемога сучасного наукового мислення. Новітні технології майже замінили людині безпосереднє спілкування з іншими, бо в більшості випадків співрозмовника уособлює якесь технічний засіб, який віддаляє людину

від оточуючих. Таким чином, розвиток суспільства, виокремлення «Я-свідомості», яке протиставлялося «Ми-свідомості», сприяло розвитку самотності, зростанню відчуженості, й разом із цим сприяло розвитку особистості, її самосвідомості. Отже, самотність необхідна для розвитку та становлення особистості.

Ю.М.Швалб і О.В.Данчева виокремлюють три основні форми самотності:

1. Обряди, ритуали, випробування, виховання самотністю, які мали місце практично у всіх племен і народів. Майже в будь-якій традиційній культурі ми знаходимо ритуали «введення в самотність». Архаїчні, примітивні суспільства, де все життя людини протікає на очах одноплемінників, передбачають ряд ситуацій, коли людина має право залишатися самою, а також теми, про які не прийнято говорити і тим більше розпитувати [3, с. 162-170]. Такі обряди мали величезне психологічне значення. Вони були тим засобом, який дозволяв людині, хай навіть у найбільш примітивній формі, осмислити й усвідомити себе. В той же час індивід відокремлюється не як самоцінна індивідуальність або особистість, а як представник роду.

2. Покарання самотністю, що виражалося у вигнанні з роду і прирікає покараного майже на вірну смерть. Порушення життєво важливих для племені правил, табу (заборон) у більшості первісних народів каралося або смертю, або вигнанням, причому друге покарання вважалося більш важким. Наприклад, релігія при порушенні основних догматів у всі часи використовувала інструмент відлучення від церкви і перекази анафемі. Аналогічно діє й будь-яка держава, вводячи за порушення законів покарання позбавленням волі. У соціальних групах типовими прикладами є широко вживані бойкоти, групові обструкції аж до суспільного остракізму. Всі методи спрямовані на те, щоб поставити індивіда в ситуацію фізичної та, головне, психологічної ізоляції. Тяжкість групового відчуження полягає в тому, що піддається осуду не просто той чи інший вчинок індивіда, а він сам як такий, його особистість, його власні моральні та культурні підстави вчинку. Це і є ситуація повної особистісної самотності.

3. Добровільне усамітнення окремих індивідів, відлюдництво. Відхід від мирських справ, самотність, що припускає внутрішню зосередженість і подолання в собі нижчих поривів, – невід'ємні характеристики відлюдництва. Закріплення такої форми в культу-

рі призвело до того, що самота, самотність стали реально необхідною умовою повноцінного відокремлення, розвитку особистості, становлення індивідуальної рефлексивності та споглядальності, духовного збагачення та здатності до творчості. Самотність потенційно несе в собі можливість реалізації всього кращого, що приховано в людині. Але ця потенція стає дійсністю лише через одухотворення вищим сенсом. Відомі випадки, коли самотність призводила не до піднесення особистості, а навпаки – до її розпаду аж до клінічних проявів. Прикладом добровільного усамітнення є й сьогодні – це творчість письменника, художника, вченого. Ця самота балансує між бажанням створити щось корисне для суспільства та самотністю як необхідною умовою творчості.

З описаних форм самотності можна зробити висновок, що вона може бути бажаною або вимушеною, супроводжуватися хворобливими переживаннями чи приносити задоволення. Таким чином, проблема самотності є однією з найбільш парадоксальних серед інших суспільних, тому що практично неможливо провести грань між самотністю та спілкуванням, неможливо пережити самоту іншої людини, тому що у кожного самотність наповнена індивідуальним змістом.

І. С. Кон назвав самотність «багатоликою», і в цій метафорі відбивається неможливість перелічити повністю її види та дати їм однозначне визначення. На думку І. С. Кона, відтінки самотності такі мінливі, що оцінити її в категоріях «добре – погано», «благотворно – згубно» і т. д. неможливо.

Дослідження мінського психолога Я. Л. Коломинського виявило деякі риси характеру ізольованих дітей, які не користуються симпатією у однолітків, що проявляється вже в дошкільному віці. Це грубість, замкнутість, мовчазність, донощицтво, невміння підкорятися правилам гри, упертість, примхливість, афективність (емоційна нестійкість), неохайність. З віком особистісні риси, які провокують самотність, поглиблюються й надають негативної модальності переживанням міжособистісних контактів. Болгарський психолог Л. Симеонова зробила спробу згрупувати типи поведінки людей, схильних до самотності [10, с. 11]:

1) Ненаситна потреба людини в самоствердженні, коли в центрі уваги стоїть тільки власний успіх.

2) Одноманітність у поведінці. Людина не в змозі вийти з якоїсь обраної нею ролі й тому не може дозволити собі розкутості, природності в контактах із іншими людьми.

3) Зосередженість людини на своїх відчуттях. Події власного життя та свій внутрішній стан уявляються їй виключними. Вона недовірлива, сповнена похмурих передчуттів, полонена панічним страхом за своє здоров'я.

4) Нестандартність поведінки, коли світосприйняття та вчинки не відповідають встановленим у даній групі правилам і нормам. З одного боку – це своєрідність бачення світу, оригінальність уяви. З іншого – це небажання рахуватися з іншими.

5) Недооцінка себе як особистості та звідси – боязнь бути нецікавим іншим.

Таким чином, нарівні з історичними, культурними, соціальними передумовами виникнення самотності визначну роль відіграють індивідуально-особистісні передумови.

Таким чином, провівши теоретичний аналіз наявних уявлень про сутність феномену самотності, можна зробити наступні висновки:

1. Проблема самотності є актуальною, має глобальні масштаби. Суспільство йде шляхом індивідуалізації, розвитку «Я-свідомості», тому відчуття самотності загострюється.

2. Зараз розширюється та поглиблюється вивчення самотності у вітчизняній психології, однак розвиток психології самотності як галузі наукового дослідження тільки починається.

3. Наукове визначення феномену самотності відрізняється складністю та неоднозначністю. Незважаючи на поширеність наукових розробок із проблеми самотності вчені досі не виробили єдиних поглядів на її сутність.

4. Останнім часом більшу роль грають не соціальні, а індивідуально-особистісні передумови самотності, що становить загрозу психічного здоров'я особистості та суспільства в цілому.

5. Дослідження самотності визначають, що самотність – не фактор, що викликає певний стан, а сам стан психічного переживання.

6. Самотність несе в собі як руйнівну силу для особистості, так і необхідну умову, етап розвитку, самопізнання та самовизначення.

7. Самотність обумовлюється зовнішніми та внутрішніми чинниками.

8. Дослідження самотності не охоплюють усього життєвого циклу, є окремі розробки переживання самотності в певні періоди, пов'язані з певною ситуацією. В інші періоди життя самотність гостро переживається, але у літературі обмежуються лише констатацією факту, наприклад, щодо підліткового віку. Саме розгляду цієї проблеми й будуть присвячені наші наступні дослідження.



**Список використаної літератури та джерел:**

1. Андрусенко В.А. Словарь душевных и духовных терминов. / В.А. Андрусенко. – Екатеринбург, 1993. – 30 с.
2. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997. – 580 с.
3. Кон И. Многоликое одиночество. / И. Кон // Популярная психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студентов пединститутов / Сост. В.В.Мироненко. – М.: Просвещение, 1990. – С. 162 – 170.
4. Конюхов Н.И. Словарь-справочник по психологии. / Н.И. Конюхов. – М., 1996.
5. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. / С.Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 196 с.
6. Ожегов С.И. Словарь русского языка. Изд. 11-е, стереотип. Под ред. д-ра филолог. наук проф. Н.Ю.Шведовой. / С.И. Ожегов. – М.: «Русский язык», 1975.
7. Пепло Л.Э., Мицели М., Мораш Б. Одиночество и самооценка / Л.Э.Пепло, М.Мицели, Б.Мораш // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е.Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – С. 169-191.
8. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990.
9. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема / В.І. Сіляєва // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №4. – С 33-35.
10. Симеонова Л. Человек рядом. / Л. Симеонова. – М., 1989. – С.11.
11. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества / И.М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 3. – С. 27 – 34.
12. Титаренко А.И. Анти идеи: Опыт социально-этического анализа. / А.И. Титаренко. – М., 1984. с.21.
13. Фромм Э. Бегство от свободы. / Э. Фромм. – М., 1964.
14. Хамитов Н.В. Философия одиночества. Опыт вживания в проблему. Одиночество женское и мужское. / Н.В. Хамитов. – К.: Наук. думка, 1995. – 170 с.
15. Харламенкова Н.Е., Бабанова И.В. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека. / Н.Е.Харламенкова, И.В. Бабанова // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – №2. – С 21-28.
16. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: Социально-психологические проблемы / Ю.М. Швалб, О.В.Данчева. – К.: Украина, 1991. – 270 с.
17. Эриксон Э. Детство и общество. / Э.Эриксон. – Санкт-Петербург, 1996.