

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології

На правах рукопису

МИХАЙЛИЧЕНКО ЕЛЛІНА ОЛЕКСАНДРІВНА

**ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ
САМОТНОСТІ ЛЮДЬМИ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

Спеціальність: 053 «Психологія»
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
Канд..психол.наук, доцент
Пашко А.О.



РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол засідання кафедри психології

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри психології

 Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

 Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 Людмила ПРИСНЯКОВА
« 24 » лютого 2025 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
МИХАЙЛИЧЕНКО ЕЛЛІНА ОЛЕКСАНДРІВНА**

1. Тема роботи: «Дослідження особливостей переживання стану самотності людьми різних вікових груп»
2. Науковий керівник роботи: Канд..психол.наук, доцент Пашко А.О.
Затверджені наказом вищого навчального закладу від « » 202_ року №
3. Строк подання роботи на кафедру: 12.02.25р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: створити багатоплановий психологічний портрет складного психологічного явища – самотності, провести дослідження особливостей переживання стану самотності людьми різних вікових груп.
5. Завдання кваліфікаційної роботи
 - Вивчити літературу із проблеми.
 - Виявити особливості переживання самотності людьми різних вікових груп.
 - Визначити особисті якості, що впливають процес переживання самотності.
 - Описати самотність як соціально-психологічний стан, що є психотравмуючим стрессором.
 - Провести емпіричне дослідження переживання стану самотності різних вікових етапах.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Жовтень	виконано
2.	I Розділ	Листопад	виконано
3.	II Розділ	Грудень	виконано
4.	III Розділ	Січень	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий	виконано

Науковий керівник



АНТОНІНА ПАШКО

Здобувач вищої освіти



МИХАЙЛИЧЕНКО Е.О.

Дата видачі завдання 13.02.2025р.

АНОТАЦІЯ

Дипломна робота розкриває проблему самотності як одного із найменш вивчених станів людини. Актуальність цієї теми обґрунтована різкою зміною життєвих реалій у сучасному українському суспільстві, загальною соціальною та сімейною дезорганізацією, відсутністю розроблених технологій допомоги самотнім. Розглядаються особливості переживання самотності на різних вікових етапах, аналізуються основні особистісні фактори, що впливають на переживання самотності, особливості ізоляції як психотравмуючого стресора.

При аналізі емпіричних даних використані методи математичної статистики, кореляційний аналіз, внаслідок чого було підтверджено, що ізоляція як травмуючий фактор викликає суб'єктивне відчуття самотності, уникнення реальної дійсності у світ фантазій, а також ірраціональні способи захисту.

Отримані результати можуть бути використані психологами соціальних служб, а також у консультативній роботі з людьми, які переживають почуття самотності.

Ключові слова: самотність, ізоляція, тривожність, самооцінка, інтроверсії.

SUMMARY

The diploma work opens the problem of loneliness, as one of the least studying condition of the man. The actuality of this topic's based on changeable of living (factors) subjects in our modern Ukrainian society, the common social and family life disorganization, for the lack of developing technologies of help to the loneliness people. This work looks through the features of loneliness feelings during the different personal ages, gives the analyze, of the loneliness feelings, the features of isolation as a psychological stress.

For the analysis of the empirical facts were used the methods of the math's statistician, correcting analysis, in this cause it was confirmed, that an isolation, as a traumatic factor calls the subjective feeling of loneliness and leaving the real life to the world of fantasy and irrational ways defense too.

Turning out results can be used by psychologists of social service and in the consulting work with the people, having the feeling of loneliness.

Key words: loneliness, isolation, self-appraisal, anxiety, introversion.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
Розділ 1. Проблеми переживання самотності: психологічні та соціальні аспекти	
1.1. Теоретичні підходи до проблеми ізоляції у сучасні психології.....	9
1.2. Особливості переживання самотності людьми різних вікових груп...	23
1.3. Особисті якості, що впливають на процес переживання самотності...	37
1.4. Ізоляція як психотравмуючий стресор.....	50
Висновки.....	59
Розділ 2. Емпіричне дослідження переживання самотності на різних вікових етапах	
2.1. Цілі, завдання та методи експериментального дослідження особливостей емоційного переживання стану самотності.....	63
2.2. Аналіз первинних результатів дослідження емоційного переживання стану самотності.....	67
2.3. Коефіцієнти кореляції як математичний апарат обробки експериментальних даних.....	82
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ РІЗНИХ ВІКОВИХ ЕТАПАХ.....	87
ВИСНОВКИ.....	110
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Проблема самотності є однією з актуальних тем сучасного суспільства і водночас – найменш вивченим соціальним поняттям.

Із зарубіжних авторів, які займалися проблемою самотності, можна перерахувати таких як: У.А. Садлера, Томаса Б.Джонсона, Б.Міюсковіча, М.Бубера, І.Ялома, М.Міда, Р.С. Вейса, Дж.Р.Оді, Д.Перлман та Л.Е. Пепло, Р.Сейденберга, К.Рубінстайна та Ф.Шейвера та деяких інших. Метри психології, такі як З. Фрейд, К. Хорні, К.Юнг, К.Роджерс, Ф.Перлз, Е. Кречмер, К. Леонгард, не займалися конкретно темою самотності, але вивчаючи певні аспекти особистості, зробили свій внесок у цю глобальну проблему.

Особливо гостро переживання стану самотності проявляється на пострадянському просторі: період революцій, зміни епох, духовних і моральних цінностей, ідеалів, розрив родинних зв'язків через появу кордонів, розвиток ринкових відносин, що знизили соціальний статус багатьох, зросла шлюбно-сімейна динаміка (підвищення рівня народжуваності). , зростання міст за рахунок скорочення сільського населення, високий рівень смертності через неблагополучну екологічну обстановку, до цього потрібно додати те, що донедавна в нашому суспільстві пропагувався дух колективізму.

Така різка зміна життєвих реалій, загальна соціальна та сімейна дезорганізація, відсутність розроблених технологій допомоги самотнім або ризикує стати самотніми, перетворюють проблему самотності на злоякісну соціальну хворобу.

Із сучасних вітчизняних психологів, які займалися проблемою самотності, можна виділити Лебедєва В.А., який вивчав зміну психіки людини в умовах соціальної та тюремної ізоляції, Єрмолаєву М., Шахматова Н.Ф., Хамітова Н.В., що займалися самотністю староста та деяких інших.

Виходячи з актуальності проблеми, тема роботи «Самотність - психологічний портрет».

Мета роботи: створити багатоплановий психологічний портрет складного психологічного явища – самотності, провести дослідження особливостей переживання стану самотності людьми різних вікових груп.

Завдання роботи:

1. Вивчити літературу із проблеми.
2. Виявити особливості переживання самотності людьми різних вікових груп.
3. Визначити особисті якості, що впливають процес переживання самотності.
4. Описати самотність як соціально-психологічний стан, що є психотравмуючим стрессором.
5. Провести емпіричне дослідження переживання стану самотності різних вікових етапах.

Об'єкт дослідження - переживання стану самотності у реаліях сучасного українського суспільства.

Предмет дослідження - дослідження особливостей переживання стану самотності людьми різних вікових груп.

Перед початком дослідження було висунуто гіпотезу: самотність є психотравмою, що супроводжується тяжкими емоційними переживаннями, обмеженістю контактів, негативними змінами характеру. Переживання почуття самотності має суттєві відмінності, що залежать від віку, соціального статусу, що передуює життєвому досвіду людини.

Новизна та практична значимість роботи полягає в інтегративному підході до аналізу проблеми та створення узагальненого психологічного портрета самотності як складного соціально-психологічного явища, а також у виявленні особливостей переживання самотності людьми на різних вікових етапах.

Результати дослідження можуть використовуватись практичними психологами служб соціальної допомоги, а також у консультативній роботі.

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ

1.1. Теоретичні підходи до проблеми ізоляції у сучасні психології

Самотність - соціально-психологічний стан, що характеризується вузькістю або відсутністю соціальних контактів, поведінковою відчуженістю та емоційною непричетністю індивіда.

Самотність викликається відсутністю соціального оточення, але відсутністю значимого, необхідного відносини чи системи відносин.

Самотність - це неприємне переживання, коли людський досвід соціальних відносин є дефіцитним у будь-якому сенсі.

Самотність - це відмінність між реальними і бажаними відносинами з людьми, що переживається дуже гостро, з яким не можна погодитися, яке не можна прийняти [6,141].

Самотня людина - відокремлена від інших подібних, без інших, собі подібних, не має сім'ї, близьких [19, 381].

Зросла шлюбно-сімейна динаміка (насамперед нуклеаризація сімей та підвищення рівня народжуваності), деперсоналізація великих міст, зміцнення початків індивідуалізму — все це фактори, що насамперед впливають на збільшення масштабів самотності.

Самотність є однією з найсерйозніших проблем людства. Цією проблемою займалися багато психологів, філософів, соціологів, незважаючи на те, що самота з наукової точки зору - одне з найменш розроблених соціальних понять. І тут існує низка теоретичних підходів до самотності:

1. Психодинамічний підхід.
2. Феноменологічний підхід.
3. Екзистенційний підхід.
4. Соціологічний підхід.
5. Інтерактивний підхід
6. Когнітивний підхід.

Психобінамічний підхід ґрунтується на фрейдівській концепції особистості, в основному розроблявся клініцистами, які працювали з невротиками та іншими патологіями. Цей підхід розглядав самотність як ранню ознаку патології, що виявляється у формі нарцисизму та ворожості [6, 139]. Нарцисизм - це стан, при якому людина зосереджена тільки на собі. З. Фрейд писав, що нарцисизм є «лібідонозним доповненням до еґоїзму інстинкту самозбереження, відому частку якого з повним правом припускають у кожної живої істоти» [40, 117].

Фрейдівська концепція базується на уявленні про постійну величину лібідо. У дитинстві вся енергія лібідо сконцентрована однією дитині, це так звана Фрейдом стадія «первинного нарцисизму». У процесі індивідуального розвитку лібідо переміщається з його носія інші об'єкти. Якщо ставлення людини до об'єктів переривається, то лібідо змінює орієнтацію і спрямовується з інших об'єктів на свого носія — друга стадія, «вторинний нарцисизм». Відповідно до З. Фрейда, що більше кохання людина віддає світу, то менше кохання залишається йому самого, і навпаки [41, 528]. У таких людей спостерігаються дві такі основні характерні риси: марення величі та втрата інтересу до навколишнього світу (до осіб та предметів) [40, 118].

За словами Е. Фромма: «Тут виникає ідея про те, що себелюбство - найвище зло і любов до себе виключає любов до інших» [41, 526]. Згідно Т.Рібо: «Кохання до себе легко перетворюється з напівсоціальної на антисоціальної. Жодна емоція не уявляє такого простого та ясного переходу від нормальної форми до пристрасті, а від пристрасті – до божевілля. У глибині прагнення заяви свого «Я» лежить здатність до безмежного зростання і безмежного поширення. Людина, що має сильне самолюбство, подібна до тих плідних і живучих рослин і тварин, які здатні покрити всю земну поверхню» [31, 577].

Якщо дитина оточена тільки захопленням і любов'ю і нічого не дізнається про зовнішній світ, у нього може розвинутися впевненість у своїй

величі та значущості, яка веде до нарцистичної життєвої орієнтації: переконаності в тому, що жити означає бути коханою і викликати захоплення. Ця манія величі та нарцистична установка буде неприйнятною для оточуючих; вони дадуть відповідь на неї ворожістю та ізоляцією нарцистичної особистості. Тріада, що утворюється і глибоко вкорінюється, — нарцисизм, манія величі і ворожість — лежить в основі всіх трагедій самотності [16,258].

Ворожість породжує тривожність, тривожність своєю чергою знову породжує ворожість. Це коло призводить до неврозу. Тривога лежить в основі ставлення до людей.

Еріх Фромм вважав, що ізоляція – первинне джерело тривоги. Він особливо підкреслював почуття безпорадності, супутнє фундаментальної відокремленості людської істоти. «Усвідомлення своєї самотності та відокремленості, своєї безпорадності перед силами природи та суспільства перетворює його відокремлене, розколоте існування на нестерпну в'язницю. Переживання відокремленості викликає тривогу; більше, це джерело всякої тривоги. Бути відокремленим означає бути відрізаним без будь-якої можливості використовувати свої людські сили. Отже, це означає бути безпорадним, нездатним активно впливати на світ – речі та людей; це означає, що світ може вторгтися в мене, а я не можу реагувати» [41,421].

Тривожність виявляється у великій чутливості до заперечення. Згідно з К.Хорні: «Зміна часу побачення, необхідність очікування, відсутність негайного відгуку, незгода з думкою, будь-яке невиконання бажань - будь-яка осічка чи невдача сприймається як різка відмова» [42, 107]. Відмова веде до зростання тривожності і далі ворожості. Страх відкидання може призвести людину до того, що вона прагнучиме уникати ситуацій, у яких може бути відкинуто. Страх відкидання стає перешкодою на шляху прагнення любові, дружби, спілкування. Страх заперечення, тривожність, прихована ворожість заважають людині у встановленні нормальних відносин із оточуючими. За словами К. Хорні: «Він нездатний здорово судити про те, яке враження він

справляє на інших або яка їхня реакція на нього. Отже, він не в змозі зрозуміти, чому його спроби встановити дружні, шлюбні, любовні, професійні відносини часто приносять незадоволеність. Він схильний укладати, що винні інші, що вони неуважні, віроломні, здатні на образу чи що через якусь несприятливу причину в нього немає дар бути зрозумілим людьми» [42, 84].

Переконання, що тебе не люблять дорівнює нездатності любити. Людина, яка щиро любить інших, не може бути жодних сумнівів у тому, що інші люди можуть любити її. Коли тривожність «проросла» у внутрішню сутність людини і внаслідок цього зникла довіра до світу, будь-які пропонувані стосунки зустрічатимуться з відчуттям та думкою, що за цими стосунками є приховані мотиви. Такі люди зазвичай кажуть: «Я не можу спілкуватися з таким і таким. Їм усім від мене щось треба. Відносини з іншими людьми можуть викликати у людини, охопленої тривожністю, також страх залежності. Він потребує позитивному відношенні оточуючих, він жадає схвалення з боку, підтримки, можливо навіть захоплення, але боїться виникнення власної емоційної залежності від цих людей. Така ситуація «подібна до ситуації людини, яка голодує, проте не наважується з'їсти ні шматочка через страх бути отруєною» [42, 90]. Усім нам хотілося б щоб нас любили наші близькі, кохані, друзі та просто знайомі. Ми з вдячністю приймаємо це кохання і засмучуємося, коли цього не відбувається. У невротичної особистості формується невротична потреба в любові, в основі якої лежать такі передумови: «тривожність, почуття, що тебе ніхто не любить, нездатність повірити в чийсь любов і прихильність і вороже ставлення до всіх людей» [42, 91].

Для невротика отримання кохання – життєва необхідність. Насправді не так важливо, щоб усі люди любили нас. Насправді важливо, щоби нас любили певні особи — ті, про яких ми дбаємо, ті, з якими нам доводиться жити та працювати. І практично не має значення, люблять нас чи ні інші. Для невротика життя та безпека залежать від любові до нього інших людей, без

розбору «від перукаря чи незнайомої людини на вечірці, до колег та друзів» [42, 92]. Такій людині властива нездатність бути одному — від легкого почуття дискомфорту через неспокій і тривожність до явно «вираженого жаху самотності». К. Хорні виділяє умовно три типи невротиків:

1. Люди прагнуть любові, в якій би формі вона не виявлялася і які б методи не застосовувалися заради її досягнення.
2. Люди прагнуть любові, але, якщо зазнають невдачі у якихось взаємовідносинах — зазвичай вони приречені на невдачу, повністю усуваються від людей і не йдуть на зближення з іншими.
3. Люди з глибоким зневірою в будь-яку любов і прихильність [42].

Невротичній потребі у коханні характерний пошук «абсолютного» кохання:

- вимога любові, яка не допускає жодних умов або застережень;
- бажання бути коханим, не даючи нічого натомість;
- бажання, щоб людину любили, не отримуючи від цього жодної вигоди;
- бажання як доказ чиєїсь любові приймати жертви.

Пошук абсолютного кохання, з властивим їй безжальним і жорстоким ігноруванням всіх інших людей, ясніше, ніж будь-що інше, показує ворожість, що ховається за невротичною вимогою любові [42].

Феноменологічний підхід до самотності дуже близький до психодинамічного. Відмінності полягають лише в тому, що відповідно до психодинамічного підходу витoki самотності лежать у дитинстві, а згідно з феноменологічним підходом — у поточному життєвому досвіді.

Ф. Перлз писав: «Індивід, цілком наданий самому собі, майже немає шансу вижити. Щоб вижити, людина потребує інших людей. Ще менші шанси людини, яка залишилася сама, на психологічне та емоційне виживання. На психологічному рівні людина потребує контакту з іншими людьми такою ж мірою, якою на фізіологічному рівні вона потребує їжі та пиття. Почуття приналежності до групи так само природне для людини, як

фізіологічні імпульси, що забезпечують її виживання. Почуття власності є первинним що забезпечує виживання психологічним імпульсом» [25, 288].

Гешталь-підхід розглядає індивіда як функцію поля, що поєднує організм та середовище в єдине ціле. Колишні психологічні теорії описували людське життя як постійний конфлікт між індивідом та його середовищем. Тут же розглядається життя людини як взаємодія між ними в рамках поля, що постійно змінюється. Постійна зміна поля, що викликається як його власною природою так і тим, що людина в ньому робить, вимагає гнучкості та мінливості форм та способів взаємодії. У цьому мінливому полі людина теж має змінюватись. Безперервні зміни необхідні для його виживання.

Невроз виникає тоді, коли людина виявляється нездатною змінювати свій образ дії та способи взаємодії із середовищем. Якщо людина прив'язана до застарілих способів дії, вона втрачає здатність задовольняти свої потреби, зокрема й соціальні. Така нездатність змінювати свій спосіб дії породжує безліч відчужених, ізольованих, ні з ким не пов'язаних людей.

Між людиною та групою має бути контактний кордон. «Людину, яка в пошуках точки рівноваги переступає через контактний кордон, заходячи на бік суспільства, тож він опиняється з ним у гострому конфлікті, ми називаємо злочинцем. Якщо ж людина в пошуках рівноваги все більше відходить назад і допускає перебільшене посягання суспільства, яке перевантажує його своїми вимогами і в той же час відчужує від суспільного життя, якщо людина дає суспільству спонукати і формувати себе, ми називаємо його невротиком.

Невротик нездатний ясно бачити власні потреби і через це не може їх задовольняти. Він не вміє досить точно відрізнити себе від решти світу, він ставить суспільство вище самого життя, а себе - нижче» [25, 290]. Порушення контактного кордону між людиною та навколишнім світом у свою чергу є захистами чи опорами. Одним із механізмів захисту, що працює на самотність, є еготизм, або гіпертрофія его, коли «кордони» людини на замку і повністю розчинитися, поринути в те, що відбувається, він просто не може собі дозволити.

Хрестоматійний приклад людини, охопленого еготизмом – чеховська людина у футлярі, людина, застебнута на всі гудзики у психологічному сенсі. «Він був чудовий тим, що завжди, навіть у дуже гарну погоду виходив у калошах і з парасолькою і неодмінно у теплому пальті на ваті. І парасолька в нього була в чохлі, і годинник у чохлі із сірої замші, і коли виймав складаний ніж, щоб очинити олівець, то й ніж у нього був у чохлі; і обличчя, здавалося, теж було в чохлі, бо він весь час ховав його у піднятому комірі. Він носив темні окуляри, фуфайку, вуха закладав ватою, і коли сідав на візника, то наказував піднімати гору. Одним словом, у цієї людини спостерігалось постійне і непереборне прагнення оточити себе оболонкою, створити собі, так би мовити, футляр, який усамітнив би його, захистив від зовнішніх впливів» [43, т.8, 286]. Контролює ситуацію до найдрібніших деталей. За цим контролем «може стояти все, що завгодно: страх, що все піде криво – людина буде недосконалою; що він зможе вчасно зупинитися і пропустить час; що після такого повного контакту пережити розлучення та втрату буде немислимо; побоювання випробувати глибокий сором, як бувало у колишніх близьких відносинах; нарешті, страх, що, злившись і втративши свій кордон, він опиниться в залежності і дасть можливість використовувати його...» [9, 207].

Згідно з К. Роджерсом індивід стає самотнім, коли, усунувши охоронні бар'єри на шляху до власного «Я», він думає, що йому буде відмовлено в контакті з боку інших. «Самотність ... найбільш різко і болісно проявляється у тих індивідів, які з тієї чи іншої причини виявляються - будучи позбавленими свого звичного захисту - вразливими, зляканими, самотніми, але володіють істинним «Я» і впевненими в тому, що будуть відкинуті всім іншим світом» [26, 155].

Страх бути знехтуваним призводить до того, що людина дотримується своїх соціальних ролей і тому продовжує відчувати спустошеність. За словами Роджерса до самотності наводить невідповідність між дійсним та ідеалізованим «Я».

Прихильники екзистенційного підходу стверджують, що самотність є важливою умовою нашого існування та формою системи захисних механізмів. Вони вважають, що немає потреби у подоланні самотності. Відповідно до цієї точки зору психолог і соціальний працівник повинні допомагати людям долати страх самотності та вчити їх використовувати самотність з користю: вона екзистенційна та привносить екзистенцію в людське життя. Людина одночасно самотня і перебуває у зв'язку з іншими представниками людського роду. Він самотній, тому що він унікальний, немає більше нічого і нікого рівного йому, і він усвідомлює себе окремою особою. Людина самотня, коли їй необхідно зробити особисті оцінки, самотійно ухвалити рішення, спираючись тільки на свій розум.

Е. Фромм, будучи представником психодинамічного підходу, висловлюється цілком екзистенційно: «Потрібно не боятися подивитися в обличчя істині, усвідомити свою повну самотність, наданість самому собі у всьому Всесвіті, який з байдужістю дивиться на долю людини, визнати, що поза людиною не існує вищих сил, здатних вирішити його проблеми. Людина не повинна боятися відповідальності за саму себе. Він має відповідати за долю, прийняти як незаперечний факт те, що тільки власними силами може наповнити своє життя змістом» [41,424].

За словами І. Ялома, «ніякі відносини не можуть знищити ізоляцію. Кожен із нас самотній у існуванні. Однак самотність можна розділити з іншим таким чином, що кохання компенсує біль ізоляції. Якщо ми зможемо визнати ситуацію своєї ізольованості в житті та стійко зустріти її, ми зуміємо з любов'ю звернутися до інших. Якщо ж, навпаки, нас захлисне жах перед безоднею самотності, ми не станемо близькими з іншими, а натомість битимемо по них лише заради того, щоб не потонути в морі існування. У цьому випадку наші відносини взагалі не будуть справжніми відносинами, але лише розладами, невдачами, спотвореннями того, що могло бути» [49,409].

Є така притча: «Радість любові можлива, якщо ти пізнав радість самотності. Тільки тоді є тобі чим поділитися. В іншому випадку зустрічаються двоє жебраків. Вони зроблять один одного ще більш нещасними, бо кожен сподівається, що інший зможе його наповнити. Обидва сліпі; вони можуть допомогти одне одному» [20, 120]. Ізоляція має бути пережита, щоб вона могла бути подолана. Наприклад, Камю говорив: «Після того, як людина навчилася - і не за книгами - залишатися наодинці зі своїми стражданнями, долати спрагу втечі, їй мало чому залишається вчитися» [49,450].

Роберт Хобсон стверджував: «Бути людиною означає бути самотньою. Продовжувати ставати особистістю означає досліджувати нові способи спиратися на свою самотність» [49, 450]. Людина не визнала екзистенційності самотності не зможе ставитися до інших, повністю сприймаючи їх як самих себе, як істоти, що відчують, теж самотні, теж злякані, теж творять світ. Людина буде ставитись до інших як до інструментів, засобів позбавлення від самотності.

М. Бубер стверджував, що людина немає як окрема сутність. «Людина створена між» [49, 411]. Є два основних типи відносин – «Я – Ти» та «Я – Воно». Відносини – це взаємність. У відносинах «Я - Воно» цієї взаємності немає, тут відносини між людиною та іншими, які є засобами уникнення самотності. У цих відносинах людині потрібні інші для підтвердження її існування. Він, відповідно до Ж.П.Сартру, «бажає встановити коло свободи Іншого» [35, 383], кордон цієї свободи має закінчуватися у ньому. Інакше цей інший людині не потрібен. Та й Інший, рано чи пізно зрозумівши, що його використовують як засіб, піде, втомившись від таких відносин. Відносини «Я - Ти» - це цілком взаємні відносини, що включають повне переживання іншого.

Віктор Франкл називав такі відносини «спілкування-зустріч». «Спілкування - зустріч у найширшому значенні слова дає нам усвідомити партнера як людини, а любов до нього показує нам більше - його сутнісну

унікальність» [38, 323]. "Я" і "Ти" - взаємини, які за самою своєю природою можуть бути встановлені тільки на людському та особистісному рівні [38,321]. Щоб по-справжньому бути близькими з іншими, ми повинні по-справжньому слухати і чути іншого. Людина повинна відгукуватися на потреби (фізичні та психічні) іншого. Людина повинна поважати унікальність іншого, бачити її такою, якою вона є, допомагати їй рости і розкриватися її власними способами - повинна допомагати заради неї самої, а не заради того, щоб вона їй служила.

Абрахам Маслоу, який помер у 1970 р., вплинув на сучасну психологічну теорію. Його більше, ніж будь-кого іншого, слід вважати прабатьком гуманістичної психології - області, яка багато в чому перетинається з екзистенційною психологією [49, 415]. Одне з фундаментальних положень А.Маслоу полягає в тому, що основна мотивація індивіда зорієнтована або на поповненні дефіциту, або на зростання. Він вважав, що психоневроз - це дефіцитарна хвороба, породжена недоліком задоволення певних базових психологічних потреб, таких як безпека, належність чогось, ідентифікація, любов, повага, престиж. Індивіди, у яких ці потреби задоволені, орієнтовані зростання, вони здатні реалізувати свій вроджений потенціал зрілості і самоактуалізації. Для індивідів, орієнтованих зростання і орієнтованих поповнення дефіциту, характерні різні типи міжособистісних відносин. Людина, орієнтована на зростання, менш залежна, менш зобов'язана іншим, менше потребує похвали та прихильності інших, менше стурбована почесами, престижем і нагородами. Він не шукає постійного задоволення потреб у міжособистісних відносинах і часом може відчувати перешкоду для себе в особі інших і віддавати перевагу самоті. Внаслідок цього індивід, орієнтований на зростання, не відноситься до інших як джерела постачання, а здатний розглядати їх як складні, унікальні, цілісні істоти. Людина, орієнтована заповнення дефіциту, приймає інших з погляду корисності.

На ті аспекти іншого, які пов'язані з його власними потребами, він або взагалі не звертає уваги, або ставиться до них як до подразника чи загрози. Таким чином, згідно з А.Маслоу, кохання трансформується в щось інше і нагадує наші стосунки «з коровами, кіньми та вівцями, а також з офіціантами, таксистами, поліцейськими та іншими, кого ми використовуємо» [14,277].

Відповідно до соціологічного підходу причини самотності лежать поза індивідом: у суспільстві, його традиціях та історії. Тут підкреслюють, що ідеї єдності, соціальний досвід допомагають упоратися з самотністю.

Протягом останніх десяти років у літературі, періодичної преси дедалі частіше почали з'являтися слова «некомунікабельність», «недолік спілкування». Відомий американський драматург Теніс Вільямс зізнався: «Усі ми відбуваємо висновок у одиночній камері свого «Я». Письменницька творчість антисоціальна, бо письменник може говорити вільно лише віч-на-віч із самим собою. Для того, щоб залишатися самим собою, він повинен замкнутися на самоті, а для того, щоб встановити контакт із сучасниками, він повинен порвати будь-які контакти з ними і в цьому завжди є щось безумство» [10,40].

Всі дослідники сходяться на тому, що самотність у найзагальнішому наближенні пов'язана з переживанням людини, яка виявилася відірваною від спільноти людей, сім'ї, історичної реальності гармонійного природного світобудови. Але що стоїть за поняттям «самотності»? На думку філософа Н.Покровського своєрідною аксіомою всіх сучасних теорій самотності стало визнання того, що фізична ізоляваність суб'єкта далеко не завжди є сусідами з самотністю. Найбільш гостро сучасна людина відчуває самотність у ситуаціях інтенсивного та часом примусового спілкування у міському натовпі, у колі своєї сім'ї, серед друзів.

Висунутий у 50-ті роки американським соціологом Девідом Рісменом термін «самотній натовп» перетворився на знак нашого часу.

Самотність, на відміну від об'єктивної ізолюваності людини, яка може бути добровільною та сповненою внутрішнього сенсу, відображає тяжкий розлад особистості, панування дисгармонії, страждання, кризи «Я» [24,8]. «Якщо ви заглянете у вікна будинків, то виявите людей: він уткнувся в газету, вона в'яже, діти тасують касети, втупившись у стелю. Вони не мають жодного бажання поговорити один з одним. Навіть за обіднім столом. Втім, якщо ви звернете увагу, з наших будинків почали зникати й обідні столи. Люди мовчки поглинають їжу, сидячи перед телевізором. ТБ - це своєрідний холодильник, в який ми склали всі наші думки і почуття, вірніше, ми делегували їх йому. Він сміється за нас і плаче, радіє та тужить. У наші мовчазні віки він навіть говорить за нас. Причина такого соціального роз'єднання суспільства, звісно, над телевізори, не створив вакуум у відносинах для людей, лише заповнив його» [10, 42]. Причина лежить у поступовій втраті духовних цінностей, гуманних ідеалів, сім'я розпадається не тому, що немає столу, навколо якого можна було б зібратися, а тому, що родинні стосунки витісняються майновими.

Представники інтерактивного підходу вважають, що самотність зумовлено як особистісними чинниками, тобто. характером особистості: зосередженість на своєму внутрішньому світі, сором'язливість, низька самооцінка тощо, так і ситуативними факторами: особисті обставини розлучених та овдовілих, ситуації спілкування у людей, які перебувають у лікарні або змінили нещодавно місце проживання тощо. Самотність є продуктом створення чи взаємодії цих факторів. Самотність - продукт їхнього комбінованого (або інтерактивного) впливу і з'являється в результаті недостатності соціальної взаємодії індивіда, взаємодії, яка задовольняє основні соціальні запити особистості [26, 159]. Інтерактивний підхід розрізняє два основні типи самотності: емоційну ізоляцію та соціальну ізоляцію [6,140].

Головний виразник інтерактивного походу до проблеми самотності Роберт С.Вейс. Відповідно до Р.С.Вейсу емоційна ізоляція викликана

відсутністю прихильності до конкретної людини і звідси особлива ознака цього типу самотності - тривожний занепокоєння, а соціальна ізоляція - відсутністю доступного кола соціального спілкування та відчуттям навмисного відторгнення. Емоційна самотність є результатом відсутності тісної інтимної прихильності, такої, як любовна та подружня. Емоційно самотня людина має відчувати щось на кшталт занепокоєння покинутої дитини: неспокійність, тривогу, порожнечу. Соціальна самотність стає відповіддю на відсутність значних дружніх зв'язків чи почуття спільності. Соціально самотня людина переживає тугу та почуття соціальної маргінальності [26, 160]. Відповідно до Р.С.Вейсу самотність- це нормальна реакція.

Когнітивний підхід вбачає причини самотності у когнітивних здібностях індивідів, на які впливає як історичний, так і поточний досвід. Людина починає відчувати самотність, коли вона розуміє незгоду між бажаним і досягнутим рівнем соціального контакту.

Характерною особливістю людини є бажання зрозуміти себе і дати осмислене пояснення своєму досвіду. Самооцінка – процес самопізнання та критичної самосвідомості – виступає важливим компонентом у досвіді самотності. Людина стає самотньою тоді, коли усвідомлює неповноцінність своїх соціальних відносин у якомусь важливому аспекті. Низька самооцінка і зумовлює багатьох людей почуття самотності. Оскільки соціальні зв'язки є серцевиною нашої самосвідомості, то постійна самотність призводить до появи в людини почуття нікчемності і заниженої самооцінки [28,261].

До висновку «Я самотній» люди зазвичай приходять за допомогою емоційних, поведінкових та когнітивних доказів. Самотність – це важке емоційне переживання: глибоко самотні люди дуже нещасні. Проте самих лише афективних доказів явно недостатньо визначення такого неприємного почуття, як самотність. Не існує жодного унікального набору емоцій, що асоціюється з самотністю. К.Рубінстайн і Ф.Шейвер виявили чотири різні групи емоцій, пов'язані з самотністю: 1-я група - розпач, паніка,

безпорадність, наляканість, втрата надії, покинутість, вразливість; 2-я група - туга, пригніченість, спустошеність, жалість до себе, меланхолія, туга за конкретною людиною; 3-я група - нетерплячість, нудьга, бажання зміну місць, скутість, дратівливість, нездатність взяти себе у руки; 4-я група - відчуття власної непривабливості, нікчемність, відчуття власної дурості, сором'язливість, незахищеність [29, 285]. Хоча переживання негативних емоцій і наштовхує людей на думку про те, що «щось не в порядку» в їхньому житті, воно не призводить безпосередньо до самодіагнозу саме самотності, а не будь-якого іншого стану – депресії, перевтоми чи фізичного нездужання.

Біхевіористські докази подібно до афективних сприяють самодіагнозу самотності. Люди використовують цілу низку поведінкових характеристик для ідентифікації самотності, включаючи низький рівень соціальних контактів, розрив зв'язків, що встановилися, або ж незадоволені зразки соціальної взаємодії. Однак усамітнення не обов'язково пов'язане з самотністю, люди можуть бути щасливими в затворництві. Якщо людина відчуває себе нещасним від цього, що вона постійно виявляється один, то цьому випадку найімовірнішим діагнозом то, можливо самотність. Навряд чи люди вважатимуть себе самотніми, якщо вони не мають когнітивних пояснень цього стану. Когнітивні індикатори самотності виводяться з уявлення про певний тип соціальних відносин, які зараз відсутні. Суспільна свідомість відображає потребу в якомога частішій і тіснішій взаємодії людини і суспільства, а також уявлення про те, що вдосконалення соціальних відносин здатне полегшити страждання окремої людини.

Люди визначають стан самотності залежно від цілого комплексу почуттів, вчинків та думок, а не за однією домінуючою характеристикою. Люди мають схильність оцінювати себе, особистий досвід та свої взаємини. Суб'єктивні оцінки кількості та якості міжособистісних зв'язків порівнюються за допомогою зіставлення самооцінки з безліччю різних стандартів. Такі стандарти не завжди зрозумілі та усвідомлені. Але вони

виражаються у загальних скаргах одиноких людей: «Мені хотілося б мати більше друзів» або «Ніхто по-справжньому мене не розуміє»

Суб'єктивні стандарти взаємин формуються двома способами. По-перше, минулий досвід приводить нас до уявлення про такі соціальні взаємодії та взаємини, які доставляють нам почуття задоволення та щастя, так само, як і таких, які цих почуттів не викликають. Ми порівнюємо наші соціальні відносини з цим загальним стандартом і відчуваємо себе нещасними, якщо наше соціальне життя стало гіршим, ніж воно було раніше. По-друге, порівняння соціальних взаємин поточного моменту часто впливають наші самооцінки. Ми оцінюємо наші міжособистісні взаємини, порівнюючи їх з аналогічними взаєминами в інших людей. І якщо ці взаємини порівняно у нашому понятті гірші, у нас з'являється стан незадоволеності та самотності.

Таким чином, за визначенням самотність є наслідком дефіцитарності людських відносин. Самотність є внутрішнім та суб'єктивним психологічним переживанням і не може бути ідентифіковано з фактичною ізоляцією. Більшість теорій (за винятком екзистенційної) визначають самотність як неприємне переживання, стан дистресу, якого (принаймні спочатку) прагнуть позбутися. Психодинамічний та феноменологічний підходи вважають, що переживання самотності патологічні. Навпаки, інтерактивний та когнітивний підходи вважають цей стан нормальним. Як психотерапевтичний підхід психоаналіз зосереджує увагу на пошуках причин переживання самотності в ранньому та шкільному дитинстві, а феноменологічний підхід досліджує поточну (справжню) ситуацію. Для екзистенціалістів самотність є частиною людського життя і переживається протягом усього людського життя.

1.2. Особливості переживання самотності людьми різних вікових груп.

Самотність може переживатися у будь-якому віці у чоловіків та жінок. Наслідки самотності важливі щодо широкого різноманіття емоційних, поведінкових та соціальних проблем. Широко поширена думка, що

самотність більш виражена на старості. Однак багато досліджень відкидають цю загальну думку і виявляють, що в юності переживання самотності гостріше. Р.С.Вейс писав: «Майже виразно можна сказати, що самотність більш поширене явище в юності, ніж у більш зрілому віці, і сильніше відчувається серед молоді ... розлучені і овдовілі люди старшого віку схильні рідше вважати себе самотніми, ніж розлучені і овдовілі молоді люди [2,124].

Страждають від гострої самотності насамперед молоді люди: підлітки, випускники шкіл та студенти початкових курсів вищих та середніх навчальних закладів. Усі вони переживають серйозні проблеми спілкування з однолітками і старшого віку (батьками, викладачами). У молодих ще немає шиків спілкування, вони не знають і не вміють знайомитися, висловлювати свої почуття або відстоювати свою думку, коректно відмовляти у проханні, соромляться і виявляють затиснення у ситуаціях, у яких у незнайомих людей потрібно запитати час, як пройти за потрібною адресою або дізнатися про ціну товару. За словами К. Юнга джерела проблем, що виникають у період молодості - «це вимоги життя, які з жорстокістю кладуть край мріям дитинства» [48, 59].

Молоді погано знають себе, чутливі до зовнішньої оцінки, самолюбні, страждають сумнівами щодо власних здібностей та можливостей. Вони погано відчують і розуміють інших людей, не розрізняють реальну та показну поведінку, нерідко слова та зовнішні вчинки сприймають справжні почуття та думки. За словами Е. Еріксона «молоді люди можуть ставати найвищою мірою відокремленими у своєму колі і грубо відкидати всіх «чужинців», що відрізняються від них кольором шкіри, походженням і рівнем культури, смаками та обдаруваннями, а часто кумедними особливостями одягу, макіяжу та жестів, тимчасово обраних як розпізнавальні знаки «своїх» [45, 251].

Молоді прагнуть любові та розуміння, вони потребують інтимного спілкування та прийняття. Вони мають потребу в сексі, страждають від його відсутності і, отже, зайняті активним пошуком близького партнера. Е.

Еріксон пише, що молода людина «готова до близькості або, по-іншому, здатна пов'язувати себе іменованими відносинами інтимного і товариського рівня і виявляти моральну силу, залишаючись вірною таким відносинам, навіть якщо вони можуть вимагати значних жертв і компромісів. Тіло і его повинні тепер бути господарями модусів органу і справлятися з нуклеарними конфліктами для того, щоб не здригнутися перед страхом втрати его в ситуаціях, що вимагають відмови від себе, як при повній груповій солідарності, шлюбних союзах і фізичному єдиноборстві, при випробуванні впливу з боку наставників і прорив у свідомість таємних думок і почуттів. Уникнення такого особистого досвіду через страх втратити его може призвести до глибокого почуття ізоляції і подальшого самопоглинання» [45, 252].

У молодих ще немає власної життєвої ніші, сталого заробітку, статусу та становища. У них ще немає свого простору — будинки, квартири, своїх речей, вибраних та куплених відповідно до їх смаків та можливостей. Їм доводиться багато терпіти від батьків: стиль життя батьків, вимоги та поради батьків та інших дорослих, вказівки, критику, зауваження. Тут виникає дистанціювання, тобто «готовність ізолювати, а якщо необхідно - знищити ті сили і тих людей, чиє існування виглядає небезпечним для нас самих і чия «територія», здається, захоплює простір наших близьких відносин» [45,252].

У молодих відчуття самотності може викликати відчай, відчуття, що в ситуації нічого не може змінитися і відчуття втрати сенсу життя і, в крайніх межах, ці відчуття можуть призвести до підвищеного ризику суїциду. Іноді такі молоді люди намагаються покращити свій психосоматичний стан за допомогою алкоголю чи наркотиків [23, 17]. Відповідно до В.Франклу: «100 відсотків випадків наркоманій пов'язані з відчуттям втрати сенсу: питанням, чи все представляється їм безглуздом, 100 відсотків наркоманів відповідали ствердно» [39, 31].

Саме в цьому віці у молодих людей остаточно формується самооцінка, яка впливатиме на все подальше життя. Міжособистісне спілкування в

юності займає набагато більше часу, ніж у підлітництві. Визнанням та повагою у юнаків та дівчат користуються такі однолітки, які є їхніми близькими друзями. З рештою підтримуються лише товариські чи приятельські відносини. Особливою популярністю серед молоді користуються ті товариші, які самі по доброму і уважно ставляться до людей. Такі однолітки чуйні, стримані, життєрадісні, добродушні, поступливі, мають гарне почуття гумору. Вони завжди тримаються природно, впевнено, енергійні, активні, є лідерами, допомагають своїм друзям у різних справах та у вирішенні особистих проблем. Навпаки, скуті, невпевнені в собі, нервозні, замкнуті молоді люди викликають у однолітків негативне ставлення і нерідко виявляються соціально-психологічно ізольованими. Не користуються повагою і ті, чия увага та інтереси спрямовані виключно на себе, хто грубий, нетактовний та байдужий до інших людей.

Психологи визначили, що серед підлітків та молодих людей, які у шкільні роки були у розладі зі своїми однолітками, спостерігається вищий відсоток людей з тяжким характером, життєвими проблемами та навіть правопорушників. Розлад взаємин із однолітками нерідко призводить до різних форм емоційної та соціальної ізоляції [17, т.2,262].

У юнацькому віці виникає і протягом тривалого життя зберігається ідеал коханого, що включає людину певної зовнішності, що володіє набором конкретних особистісних достоїнств. Такий ідеал визначає міжособистісні симпатії та уподобання, принаймні протягом кількох років після появи першої закоханості. Ідеальний образ коханої людини іноді є нереальним у тому значенні слова, що насправді ніхто з оточуючих людей не може йому відповідати. Нерідко це призводить до того, що не виявивши навколо себе об'єкта, який відповідав би ідеалу, юнак чи дівчина відчуває глибоке розчарування, і в них виникає почуття самотності [17, т.2,263].

У молоді роки продовжується становлення особистості. За словами К.Юнга, «розвиток особистості від вихідних задатків до повної свідомості - це харизма і водночас прокляття. Перше наслідок цього розвитку є свідоме та

неминуче відокремлення окремої істоти з нерозрізненості та несвідомості стада. Це - самотність, і тому не можна сказати нічого втішного. Від цього не позбавить жодного успішного пристосування і жодного безперешкодного прикладання до існуючого оточення, а також ні сім'я, ні суспільство, ні становище. Розвиток особистості – це таке щастя, за яке можна дорого заплатити. Той, хто найбільше говорить про розгортання особистості, найменше думає про наслідки, які самі по собі здатні геть-чисто відлякати слабких духом. Однак розвиток особистості означає все ж таки щось більше, ніж просто страх страшних наслідків або самотності: воно означає також вірність власному закону »[47, 746-747]. Для вільної особистості властива протиріччя - «народження індивідуальності та біль самотності» [41, 321].

Е. Фромм пише, «що саме особистість є першим аспектом індивідуальності, що розвивається... Другий аспект процесу індивідуалізації - зростаюча самотність... Поки людина була невід'ємною частиною світу, поки вона не усвідомлювала можливостей і наслідків індивідуальних самотійних дій, вона не відчувала жодного страху . А ось після того, як людина стає самотійним індивідуумом, вона змушена перебувати віч-на-віч з приголомшливо величезним світом »[41,46-47].

Зрілий вік можна назвати віком практичного, професійного життя людини. Постановка життєвих завдань спирається вже визначені попередньому етапі принципи і ідеали, життєві плани людини. Рання дорослість – це період «входження» у професію, соціально-професійна адаптація, усвідомлення громадянських прав та обов'язків, соціальної відповідальності; освіта сім'ї, налагодження внутрішньосімейних відносин, вирішення побутових та бюджетних проблем, вироблення стилю виховання дітей. Нормативна криза 30-33 років — обумовлена неузгодженістю між життєвими планами людини та реальними можливостями. Людина відсіює незначне, переглядає систему цінностей. Небажання на зміну системі цінностей призводить до зростання протиріч усередині особистості. Стабільний період 33-40 років характеризується тим, що найбільш успішно у

цьому віці людина робить те, що хоче, вона має цілі, які ставить та досягає. Людина виявляє грамотність, компетентність у обраній професії та потребує визнання. 40-45 років - криза середини життя - це вік для багатьох є кризовим, оскільки відбувається зростання протиріч між цілісністю світогляду та однолінійністю розвитку. Людина втрачає сенс життя. Для виходу з кризи вона має набути нового сенсу - у загальнолюдських цінностях, у розвитку інтересу до майбутнього, нових поколінь. Якщо ж людина продовжує зосереджувати сили на собі, своїх потребах, то це призводить її до відходу в хворобу, нових криз. Період від 45 до 50 років є стабільним, людина досягає реальної зрілості, він добре врівноважує потреби для себе та для інших, виявляє співчуття та злагоду з іншими людьми. Для багатьох цей період є періодом лідерства та кваліфікованості. Самотність завжди супроводжувала життя людини, і вона існуватиме, доки існують люди. На світі немає жодної людини, яка б не знала, що таке самотність. Ніхто не зміг у минулому і не зможе в майбутньому повністю уникнути самотності, як би він цього не хотів. Самотності не слід соромитися чи соромитися, бо вона є природною частиною нашого життя. Крім самотності, в житті людини зустрічаються радість і смуток, любов та горе, досягнення та невдачі. І чим більше переживань у людини було в житті, тим більш повною і насиченою вона проживає своє життя.

Тяжко переживається нав'язане самотність, проти якого в людини виникає внутрішній протест, але якого він з тих чи інших причин не може позбутися. Тяжко переживається не тільки нав'язана, а й тривала самотність: не місяць і не два, а протягом багатьох років і навіть десятків років. «У відомих науці випадках у край тривалої географічної ізоляції у таких людей через три-п'ять років зникали цивілізовані звичаї, манери та смаки; вони втрачали здатність швидко розмовляти, їх пам'ять слабшала, зменшувалася здатність до абстрактного мислення. Інтереси та перспективи їхньої діяльності звужувалися; сила розуму в основному була спрямована на фізіологічне самозбереження. Аналогічні зміни можна знайти у пастухів,

одиначних старателів та пустельників, які живуть ізольовано від суспільства тривалий час. Говорячи про самотників, необхідно враховувати, що частково це були фанатичні люди, які страждають на параної. Якщо зміни в психіці не носили патологічного характеру, то люди, які пробули в ізоляції тривалий час в умовах географічної ізоляції і знову опинилися в звичайних умовах життя, досить швидко поверталися до свого колишнього стану» [10, 31].

Самотність приносить задоволення, якщо людина сама шукала і знайшла її. У цьому випадку воно називається усамітненням. До усамітнення вдаються тоді, коли потрібно зібратися з думками та обміркувати життєво важливе рішення, коли необхідно відпочити та відновитися, особливо людям, які на роботі змушені спілкуватися з великою кількістю людей. Творчість, створення чогось нового теж пов'язане зі свідомою усамітненням.

Досить легко людина переживає тимчасову, нетривалу самотність, коли близька йому людина їде, але обов'язково повернеться.

Найлегше самотність переживають люди, сконцентровані на своєму внутрішньому світі, спокійні, повільні та не схильні до активності.

Людина переживає самотність, коли довгий час живе в чужій країні з іншими традиціями та культурними нормами і не може спілкуватися рідною мовою. «Н.І.Пирогов зазначав, що деяких новобранців із російських сіл, які потрапили на тривалу службу в Австро-Угорщину, ностальгія призводила до смерті без видимих соматичних причин» [10,16].

У 1895 р. В.Г.Короленко в оповіданні «Без мови» в образній формі описав випадок незвичайної поведінки людини, що мав місце насправді, що потрапила в середу з чужою для неї мовою, звичаями і звичаями. По клінічній картині такі стани укладаються в синдром «гострої параної»... У літературі наводиться багато випадків, коли емігранти, не зумівши адаптуватися в новому соціальному середовищі, повертаються на батьківщину або закінчують життя самогубством. У 20 столітті великі хвилі міграції дозволили людям із однієї країни створювати свої діаспори, наявність засобів масової комунікації, і навіть створення спеціальних служб

адаптації емігрантів значно пом'якшили проблему самотності, але з вирішили її повністю [10, 16].

Людина середнього віку може відчувати самоту через переживання кризи «Я». Криза середини життя – це словосполучення запровадила американка Гейл Шихі. Ця криза пов'язана з усвідомленням людиною того, що далеко не всі життєві задуми відбулися і, можливо, вже не відбудуться ніколи. Г.Шихі писала: «Щойно ми дійсно починаємо процес перегляду всього того, про що ми думаємо, що відчуваємо і на чому стоїмо, ми натрапляємо на власний опір. Настає момент – серйозний та небезпечний: нас охоплює крижаний жах. Більшість із нас у цей момент хотіли б повернути назад, оскільки йти вперед – отже, зіткнутися з тією правдою, яка давно вже в нас зріє: ми самотні. Ми наодинці зі світом наших думок та почуттів. Інша людина може відчути цей світ у момент душевної близькості, але ніхто ніколи не зможе увійти до нього. Ні дружина чи чоловік, хоча вони можуть закінчити будь-яку розпочату нами фразу; ні вчителі чи друзі, хоча вони й можуть (з найкращих спонукань) втілити через нас свої задуми, ані навіть наші батьки. Але щоб вийти з темряви, ми маємо пройти цей шлях через невагомість. І для кожного з нас є можливість відродитися знову і знайти здатність любити - любити себе і весь світ» [44, 357].

Статистичні дані та результати досліджень показують, що чоловікам шлюбний союз потрібний більше, ніж жінкам. Розлучені чи овдовілі чоловіки вступають у повторний шлюб швидше, ніж розлучені чи овдовілі жінки [44, 394].

Американський соціолог Джессі Бернارد дійшла висновку, що заміжні жінки частіше, ніж одружені чоловіки, відчувають себе на межі нервового зриву, вони відчувають більший психологічний та фізичний дискомфорт, більше страждають від комплексу неповноцінності у шлюбі та звинувачують себе у недостатній пристосовності. Психічне здоров'я заміжніх жінок гірше, ніж психічне здоров'я жінок самотніх. Неодружені чоловіки більше страждають від невротичних тенденцій і частіше відчувають пригніченість та

пасивність [44, 395]. За словами Г.Шихи: «У міру проходження кожного вікового рівня незаміжня жінка виявляє сильніші психологічні резерви при вирішенні поставлених задач⁹ ніж чоловік-холостяк» [44, 443].

Але й у суспільстві жінка втомилася боятися самотності. Їй вже не хочеться все своє життя прожити в страху, вона прагне звільнитися і почати дихати на повні груди. Молоді жінки вже не так активно поспішають одружитися, як це було раніше. На початок шлюбних відносин і пов'язаних із нею домашніх обов'язків і материнством їм хочеться зробити кар'єру, поїздити, подивитися світ, пожити собі [34, 22]. Давно відомо, що невдалий шлюб — це самотність удвох. Вдалий шлюб має на увазі наявність нежорстких, вільно і гнучко перебудовуються взаємозв'язків подружжя, побудованих на довірі один до одного. Такий шлюб є рухливим і вміщує різні форми людського існування, в тому числі і самотність. І навпаки, «обязалівка» у шлюбі, жорсткі нормативні вимоги, які мають реалізовуватися подружжям завжди і скрізь, незалежно від ситуації та їхнього внутрішнього стану, гублять і руйнують навіть найкращий союз чоловіка та жінки. Багато розлучених чоловіків і жінок говорять про те, що до самотнього життя вони звикли ще в період сімейних відносин, коли шлюб починав розпадатися і фактично кожен жив самотійно, сам по собі. «Найчастіше розлучені люди — це не ті, хто не вдав шлюб, а передусім ті, хто не захотів змиритися з невдалим або неблагополучним шлюбом. Саме для них розлучення виступає свідомим читанням та вільним вибором, а значить не приносить особливо важких оповивань... Страждають від розлучення зазвичай більше тих, хто любив і від кого пішли зненацька. Відчуття покинутості посилює почуття самотності азводе, а самотійне прийняте рішення немає відтінку »[34,29]. Однозначний зв'язок між розлученням та самотністю немає жодних підстав. Відповідно до Р. З. Вейса щодо розлучених людей було з'ясовано, що самотність змушує їх шукати щось більше, ніж просто співрозмовника чи статевого партнера. Почуття самотності зменшується тільки за таких відносин, коли є впевненість у постійній доступності та близькості того, кому

довіряєш. Самотні люди іноді дійсно шукають спочатку когось, просто когось, з ким можна проводити час, але незабаром вони розуміють, що швидкоплинні зв'язки можуть змусити відчувати самотність ще сильніше. Вони насторожено вишукують ознаки, що свідчать про те, що партнери зі спілкування залишаться з ними і захочеться, щоб ця людина залишилася.

На думку Р.С.Вейса можливо, самотність завжди розвивалося те щоб підготувати людини до відносин, у яких були зацікавлені дві сторони; можливо, воно еволюційно сформувалося тому, що ті, хто володів цією особливістю, з більшою ймовірністю включали себе в парне відношення з тими, з ким можна вступити в сталий, постійний зв'язок [2,124-125].

Самотність – це неоднозначне поняття для старості. Воно не пов'язане з життям у затворництві. Люди похилого віку, здатні обходитися без сторонньої допомоги в побуті, більш ніж молоді, пристосовані до того, щоб жити на самоті. Переживання самотності пов'язане з когнітивною оцінкою якості та задоволеністю людьми своїми соціальними зв'язками. Літні люди, які знайшли собі адекватний, цікавий для них вид діяльності, оцінений ними як соціально значущий, рідше відчують самотність, оскільки через свою справу вони спілкуються з людьми. Літні люди, які обрали собі стратегію впорання зі старістю на кшталт «виживання», частіше й гостріше переживають самотність незалежно від цього, живуть вони одні чи сім'ї. При цьому самотність у них може бути обумовлена ізоляцією, тобто відсутністю зацікавленості в них та опіки, а може бути пов'язана з перебільшеними очікуваннями та уявленнями про інтенсивність сімейних та дружніх зустрічей. Їхня самотність може виникнути з туги, пов'язаної з невмінням самотійно організовувати свій час. Самотність сильніше відчують люди похилого віку з вираженими рисами залежності, бажаючи здійснювати над будь-ким контроль [6, 143]. Такі люди похилого віку насамперед втрачають соціальний контроль, у тому поведінці виявляються риси нетактовності, балакучості, вони важко уявляють чи навіть не замислюються у тому, як і оцінюють їх оточуючі. Однак, розуміючи, що їхня поведінка буває

неадекватною, вони часто відмовляються від спілкування, все більше йдучи в себе, і переживання самотності переростає у них у відчуття незрозумілого страху, розпачу, сильного занепокоєння. Коли переживання самотності у старих людей набуває стійкого характеру, вони схильні звинувачувати в цьому себе, що збільшує ризик глибокої депресії. Оцінка своєї поведінки як не цілком адекватного і супутнє посилення занепокоєння зумовлюють специфічне для самотніх людей похилого віку сприйняття навколишньої дійсності як непередбачуваної і не піддається контролю. Переживання зниження контролю, у свою чергу, призводить до відчуття власної безпорадності та безнадійності.

Соціальні контакти, які люди похилого віку не можуть самі регламентувати, не приносять їм задоволення, але породжують неприємне почуття залежності. Останнє переживання особливо гостро. Відчуття залежності, безпорадності, непричетності до зовнішнього їм соціального світу є тим емоційним акомпанементом старості, що дозволяє самим людям похилого віку оцінювати цей вік як нещастя і ганьба. Відмінність смислів поняття «самотність» - особливо важливо для старості. Самотність може бути об'єктивною ізоляцією, можливо переживанням важкого розладу особистості, панування дисгармонії, переживання кризи Я (тоді посилення почуття гідності може виявитися засобом зниження самотності). Самотність може бути добровільною усамітненням, необхідним для споглядальності та екзистенційних переживань [6,144].

Як вказував Н.Ф.Шахматов [6], найбільш суттєвим у старості є не ізоляція, а психологічні та емоційні аспекти, що відображають усвідомлення самотності як нерозуміння та байдужості з боку оточуючих. Обмеження кола спілкування визначається об'єктивними внутрішніми та зовнішніми чинниками та становить зміст старечого буття. Тематика переживань, пов'язаних з обставинами цього звуженого кола спілкування, для людей похилого віку становить зміст їх дум, роздумів і скарг. Н.Ф. Шахматов писав, що самотність на старості зазвичай ставиться у пряму залежність зі стресової

ситуацією. Це вихід на пенсію, розрив із родичами, втрата чоловіка. Перше місце серед травмуючих моментів, які є безпосередньою причиною самотності на старості, займає втрата близьких. Вважається, що чоловіки, які виявилися самотніми в старості, переносять своє становище важче за жінок. Жінки легше переносять втрату чоловіка та краще пристосовуються до самотнього життя. Літні жінки легко миряться з проживанням дорослих дітей окремо та частіше, ніж чоловіки, відвідують їх. У жінок у цій ситуації легше встановлюються нові знайомства, зав'язуються дружні стосунки [6, 145].

Неоднорідність і складність почуття самотності у похилому віці знаходять вираз у подвійному його характері. З одного боку, це тяжке відчуття розриву, що збільшується з оточуючими, боязнь наслідків самотнього способу життя, з іншого — це чітка тенденція відгородитися від оточуючих, захистити свій світ і стабільність від вторгнення сторонніх. Ці протилежні тенденції і визначають складні та суперечливі почуття літньої людини.

Переживання самотності знаходить різну оцінку з боку найстаршої людини. Звичайні скарги в цьому випадку — на нерозуміння з боку оточуючих, відсутність людини, яка могла б зрозуміти і розділити почуття, що випробовуються. В інших випадках літня людина шукає конкретного винуватця у ситуації. У подібних переживаннях відбивається ставлення до власного старіння, прийняття чи неприйняття його. Відомий філософ А. Шопенгауер, постарівши, говорив, що почуття самотності, так само як і почуття нерозуміння з боку оточуючих, з якими стикається людина, типові для всіх вікових груп. З роками, на думку філософа, люди звикають і легше миряться з самотністю, а в старості вперше починають усвідомлювати його переваги - «на шостому десятку потяг до нього стає нормальним і навіть інстинктивним» [6,147].

Позитивне значення самотності у пізніх віках зазначає Н.В. Хамітів [6]. Викладаючи свій незвичайний погляд на природу та значення самотності, він пише, що самотність майже завжди сприймається нами як трагедія. І ми

біжимо з його вершини вниз, не в силах винести спілкування з власним Я. Але втеча від самотності є втеча від самого себе. Бо тільки на самоті ми можемо зрозуміти своє існування як щось потрібне близьким і що заслуговує на небайдужість і спілкування. Тільки пройшовши браму самотності, людина стає особистістю, яка може зацікавити світ. Лише так жінка знаходить гідність жінки, а чоловік – гідність чоловіка. Бо самотність — це вісь, що пронизує наше життя. Навколо неї обертається дитинство, молодість, зрілість та старість. По суті, людське життя є нескінченною руйнацією самотності і заглибленням у неї. Самотність є прозрінням. У його безжалісному світлі завмирає буденність і проступає все найголовніше у житті. Самотність зупиняє час і оголює нас. За словами Н.В.Хамітова «втеча від самотності є втеча в самотність — та сама самотність у натовпі, на роботі, наодинці з дружиною та дітьми. Втеча від самотності - це наближення до космічної самотності старості, оскільки в старості усамітнення-одинак сприяє внутрішньому повороту від інтенсивності до справжності» [6, 149]. На думку автора, самотність-усамітнення на старості дає можливість людині пережити світ як гармонію і як гармонію в гармонії. На самоті старість очищається від афекту і суєти і дає чисте поле для мудрості. Очевидно, що таке переживання самотності характерне для тих людей, які в старості звернулися думкою і душею до сенсожиттєвих тем і здобули те, що Е. Еріксон називав вищим рівнем еґо-інтегрованості [45,257].

Найважливішим чинником, визначальним переживання самотності на старості, є безпеку самоконтролю. Це означає важливість сприйняття навколишнього оточення як передбачуваного і контролю, що піддається. Почуття самоконтролю може сприяти скороченню стресових моментів. І, навпаки, недолік самоконтролю може призвести до відчуття власної безпорадності, безнадійності [6,150].

Усвідомлення контролю за соціальним оточенням має специфічне значення для старих людей. Доведено, що події, пов'язані зі вступом у певний вік (догляд на пенсію, смерть друзів, погіршення здоров'я) можуть

послабити почуття контролю. Було виявлено, що підвищення особистої відповідальності за певний вибір покращує почуття соціальної причетності та загальний добробут. Наголошується на важливості ступеня втрати контролю при виборі відповідних зразків поведінки та ступеня спрямованості зусиль на те, щоб побути одному, тоді як хотілося б побути в компанії. Усвідомлення самоконтролю пояснює, чому контакти з родичами приносять менше користі підняття духу, ніж дружба з однолітками [6, 150]. Дружба виникає добровільно і ґрунтується на спільності інтересів та стилів життя. Сімейні контакти виникають із особливостей у відносинах один з одним. Тому люди похилого віку можуть більшою мірою контролювати відносини з однолітками, ніж із сім'єю. Діти самі контролюють свої контакти (їх частоту та глибину) зі старими батьками, у зв'язку з чим у останніх виникає неприємне відчуття залежності.

Таким чином, аналізуючи літературні джерела, можна сказати, що: самотність може бути об'єктивною ізолюваністю, може бути переживанням кризи Я (тоді посилення почуття гідності може виявитися засобом зниження самотності), і, нарешті, самотність може бути добровільною усамітненням, необхідним для споглядальності та екзистенційних переживань, а тому, хто прагне самотності, не судилося його відчувати.

Почуття самотності, так само як і почуття нерозуміння з боку оточуючих, з якими стикається людина, є типовим для всіх вікових груп. Але все ж таки гостріша самотність переживається в молодості. Саме в цей момент людина починає усвідомлювати свою відповідальність за самого себе, відбувається становлення особистості та розвиток індивідуальності, що за словами К. Юнга та Е. Фромма призводить до втрати відчуття безпеки та до розуміння своєї самотності перед життям. У цьому віці остаточно формується самооцінка, і якість цієї оцінки впливають відносини однолітків. У цей період життя виникає ідеал коханого, який визначає міжособистісні симпатії та переваги. І це нерідко призводить до того, що, не виявивши навколо себе об'єкта, який би відповідав ідеалу, молоді люди відчують

глибоке розчарування, і в них виникає почуття самотності. Самотність у зрілому віці переноситься легше. Зрілість зазвичай зміцнює особистісне «Я», надає психіці більше можливостей переключитися інші переживання і сильніше прив'язує до реальності. До того ж те, чим людина дорожить найбільше і чому вона найбільше сумуватиме, може змінюватися з віком: мати - товариш - партнер протилежної статі. У період дорослості відбувається посилення соціального розвитку особистості, включення їх у різні сфери суспільних відносин та діяльності. Процес розвитку особистості при цьому багато в чому залежить від рівня соціальної активності та ступеня продуктивності особистості. Почуття самотності долається бажанням самої людини розвиватися, ставати більш зрілим та відповідальним. Зріла особистість у розвитку все більш самостійно вибирає чи змінює зовнішню ситуацію свого розвитку і завдяки цьому змінює себе.

Самотність не завжди є обов'язковим супутником старіння, але переконання в тому, що воно неминуче може стати самоіснуючим передбаченням. Однак варто підкреслити, що в старості усамітнення має двоякий зміст: воно - символ незалежності та автономії, але воно й символ соціального неприйняття та самотності. Спільне проживання людей похилого віку з дітьми також викликає у перших двояке почуття: це життя асоціюється з любов'ю та турботою ближніх, з одного боку, та почуттям залежності, з іншого боку. Переживання самотності знаходить різну оцінку з боку найстаршої людини. Звичайні скарги в цьому випадку - на нерозуміння з боку оточуючих, відсутність людини, яка могла б зрозуміти і розділити почуття, що випробовуються. В інших випадках літня людина шукає конкретного винуватця у ситуації. У подібних переживаннях відбивається ставлення до власного старіння, прийняття чи неприйняття його.

1.3. Особистісні якості, що впливають на процес переживання самотності

Самотність - це спотворення людського буття, що пронизує індивідуальне існування. «Самотність — не хвороба в медичному чи навіть соціологічному значенні слова. Швидше воно корениться у внутрішній природі людини, у самій її психологічній конституції» [16, 255].

Люди відрізняються один від одного незалежно від того, яким шляхом така відмінність виникає. Так само, як за зовнішністю одна людина завжди відрізняється від іншої, так і психіка кожної людини відмінна від психіки інших людей. Згідно з К.Леонгардом: «І все ж, говорячи про індивідуальні риси, ми не уявляємо їх собі як якийсь неоглядний ряд можливостей, до того ж ще й з безліччю переходів: не може бути й мови про нескінченну кількість неповторних індивідуальних рис. Можна висунути наступну тезу: основні риси, що визначають індивідуальність і характер людини, дуже численні, але все ж таки їх число не можна вважати необмеженим »[11,35]. «Існують основні риси людської індивідуальності, існують об'єктивно і в силу цього наука повинна прагнути їх виділення та опису» [11,40].

З ранніх часів розвитку психології, поряд з приватними проблемами людської поведінки, висувалися і проблеми темпераменту і характеру, що охоплюють всю поведінку людини в цілому. За словами Л.С.Выготського: «Кожен окремий людський організм має особливий, йому одному властивий спосіб і характер поведінки загалом, і ці особливості поведінки, незважаючи на їх індивідуальні відмінності, можуть бути зведені до певних типів» [1, 201]. Хоча властивості темпераменту до особистісних якостей людини можна віднести лише умовно, оскільки переважно вони біологічно зумовлені і є вродженими. Проте темперамент істотно впливає формування характеру і поведінки людини, іноді визначає його вчинки, його індивідуальність, тому повністю відокремити темперамент від особистості не можна. Ще найдавніші вчення про темперамент зближували його з будовою тіла. І тут можна поговорити про класифікацію Кречмера. Три поняття є основою його дослідження. Під конституцією він розуміє сукупність всіх індивідуальних властивостей, зумовлених спадковістю, тобто генотипно закріплених. Під

характером — сукупність всіх афективних і вольових можливостей реакцій людини у вигляді, як вони виникали протягом життя, тобто зі спадкових даних, і всіх екзогенних чинників: соматичних впливів, психічного виховання, середовища проживання і переживань. Таким чином, поняття характеру охоплює психічну особистість в цілому з її афективної сторони, причому її неможливо будь-де відокремити від інтелекту [1,203].

Е.Кречмер виділив лише два типи темпераменту: шизоїдні та циклоїдні. «Циклоїдні люди — прямі, нескладні натури, почуття яких у природній і неудааній формі спливають на поверхню і загалом зрозумілі кожному. Шизоїдні люди за зовнішнім приховують ще й щось глибинне» [7, 186]. Соціальна установка шизотиміків така: абсолютно нетовариські, або товариські вибірково, у вузькому замкнутому колі, або поверхнево-товариські, без глибшого внутрішнього контакту з навколишнім світом [7, 199]. Антипатія до спілкування з людьми у шизотиміків варіює від ніжної тривоги, боязкості та сором'язливості через іронічний холод до різкого людиноненависництва. Е.Кречмер писав: «Серед сором'язливих шизоїдів ми часто зустрічаємо тихих друзів книги та природи. Якщо любов до книги та природи у циклоїдних натур впливає з рівномірної любові до всього, що існує, а потім до речей, то сфера інтересів людей шизоїду не виявляє такого рівномірного забарвлення. Шизоїдні люди, навіть простого походження, дуже часто є друзями природи та книги, але з відомим елективним підкресленням. Вони робляться такими внаслідок втечі від людей і зі схильності до того, що спокійно і не завдає болю. У деяких ця схильність має щось компенсаторне. Всю ніжність, на яку вони здатні, вони витрачають красивою природою та мертвим предметом своєї колекції» [7, 201]. Поряд з тихими мрійниками можна зустріти серед таких людей і фігуру «похмурого дивака», який замкнувшись від зовнішнього світу у своїй келії, повністю поглинений власними думками, чи то іпохондричні тілесні вправи, технічні відкриття чи метафізичні системи. «Ці оригінали та диваки раптово залишають свій кут, як «осяяне» і «навернене в нову віру», відпускаю собі

довге волосся, утворюють секти і проповідують на користь людських ідеалів, сирії їжі, гімнастики та релігії майбутнього» [7,202].

Деякі шизотиміки не відрізняються особливою продуктивністю в мисленні та вчинках, вони просто нетовариські. Вони бурчать і йдуть, якщо хтось з'являється, а якщо шизотиміки все ж таки залишаються, то почуваються страждальцями. Поряд із простою нетовариською, існує виборча комунікабельність у замкнутому колі. Дружба таких людей – виборча дружба до одного. Існує і поверхова комунікабельність. Такі люди можуть бути дуже спритними, розважливими ділками, суворими володарями чи холодними фанатиками, а також байдужими, млявими, іронічними натурами, що обертаються серед людей різного кола, але при цьому нічого не відчують [7, 204]. Шизотиміки не розчиняються у середовищі. Тут завжди – скляна завіса, постійний самоаналіз та порівняння. «Це люди постійного душевного конфлікту, життя яких є ланцюгом трагедій і протікає по одному тільки тернистому шляху. Вони мають талант до трагічного» [7, 204]. Згідно з А. Лоуеном: «Без почуття радості життя порожнє, а якщо воно чим і сповнене, то тільки страхом і стражданням. Його страждання породжується жаданням знайти зв'язок з кимось, і таке страждання через відсутність партнера так само нестерпно, як і фізичне страждання від спраги» [12, 130]. Е.Кречмер вважав, що якості шизотиму у своєму найвищому розвитку можуть зумовити створення великих творів у мистецтві.

І.П.Павлов категорично не погоджувався з цією думкою Е.Кречмера, «бо він узяв одну якість шизоїда, покладемо самотність, замкнутість, і на цьому виступає... Тоді мені було зовсім незрозуміло: коли він перебирав великих історичних осіб, то у нього виходило те, що вони сильні, надзвичайно сильні люди і, між іншим, шизоїди замкнуті, нічим не цікавляться і т.д. А я вважаю, що замкнутість є похідною рисою, причому вона може бути викликана й іншими причинами. Я можу бути не слабким, а сильним, але замкнутим. Прикладом цього можна навести людей видатних, пророків, фанатиків, у яких забереться думка на думку, і вони живуть із цією

думкою, з цією точкою зору оцінюють значення всієї обстановки. Замкненість часто поєднується зі слабкістю, це зрозуміло. Якщо я слабкий, то мені соціальне життя є найважчою нестерпною річчю, я почуваюся добре тоді, коли знаходжуся один, не треба ні з ким зважати. У слабого типу шизоїдність виражається як наслідок слабкості. Людина не виносить складної ситуації. Я хотів зробити це виправлення. Раптом ці шизоїдні риси перебувають у дуже сильних людей! Шизоїдність у сильних - це особлива штука, а у слабких це результат слабкості і більше нічого »[21, т.2, 512-513].

Життя та творчий розвиток фізіології та психології внесли корекції до цього твердження І.П.Павлова. Слабкий тип, як переконливо показали Б.М.Теплов і В.Д.Небылицин, неспроможна розглядатися свідомо як соціально неповноцінний. У нервової системи слабого типу, за їх експериментальними даними, знижений поріг чутливості порівняно з сильним типом. Так само як високочутлива фотоплівка порівняно з низькочутливою, цей тип має низку переваг. Властивість слабого типу не лише не завадили, а сприяли Ф.М.Достоевському, П.І.Чайковському, Ф.Кафці, В.Ван-Гогу, М.А.Врубелю та ін. відобразити з величезною виразністю через свій внутрішній світ і своє світовідчуття ті особливості навколишньої реальності, що їх сучасники з сильним типом нервової системи не відбивали [10,106].

Якщо при неврастенії ізоляція людини обумовлена надзвичайною слабкістю нервової системи, то при психастенії, за І.П.Павловим, ізолюваність викликається практично повним випаданням першої сигнальної системи, як провідної та сполучної ланки особистості з навколишньою дійсністю [10,107].

На початку ХХ ст. І.П.Павлов виходячи з спостережень та досліджень дійшов висновку, що всіх людей у принципі можна поділити на три типи: художній, розумовий та змішаний. У світлі теми нашої роботи наведемо лише коротку характеристику розумового типу. Це люди, які переважно оперують поняттями, абстракціями з урахуванням слів і символів (друга

сигнальна система). Дроблячи дійсність у своєму аналізі, вони ніби убивають її, роблячи якийсь тимчасовий скелет. Потім поступово, як би заново збирають її частини і намагаються їх таким чином пожвавити, що цілком їм таки не вдається. Це пов'язано з тим, що образні, цілісні уявлення, властиві художньому типу, при ущербності першої сигнальної системи придушуються роботою другий. Саме тому серед людей розумового типу немає художників [10,107].

Різко виражене абстрактне мислення призводить до того, що люди цього типу йдуть у свій внутрішній світ - інтроверсія. Звідси тип людей, що відноситься до акцентуованих особистостей, отримав ще такі назви, як інтровертований, або шизоїдний. При різкій вираженості зазначених властивостей їх оцінюють як "психастенік".

За характеристикою П.Б.Ганнушкина, психастенік не людина справи, а мрійник та фантазер. Здебільшого він не любить фізичної праці, дуже незручний і з великими труднощами освоює навички ручної роботи. Це людина, не здатна до боротьби за існування, їй потрібні спрощене життя, теплична обстановка. Одна з надзвичайно характерних його рис – схильність до самоаналізу. Власний суб'єктивний світ є для нього ніби театром, в якому розігруються сцени якоїсь ідеологічної комедії, на представленні якої він сам присутній як далеко не байдужий глядач. Безпосередні почуття, як представнику загостреного розумового типу, йому малодоступні, а безтурботне веселощі рідко стає його долею. Він часто вдається до різноманітних роздумів абстрактного характеру, які мають до нього прямого відношення, і неодмінно намагається знайти у них відповіді. У виражених випадках психастенік зайнятий безплідною розумовою роботою, так званою розумовою жуйкою. В уяві особи шизоїдного кола можуть пережити багато, але від участі в реальному житті вони всіляко намагаються ухилитися. Психастеніки вразливі та легко вразливі, але у спілкуванні, як правило, делікатні та тактовні. Це саме той тип особистості, коли найбільше страждає носій цього типу, а чи не суспільство [10,113-114].

Інша класифікація психологічних типів людей було створено К.Юнгом. "... мені поступово ставало ясно, що повинні бути дві фундаментально різні загальні установки, які ділять людей на дві групи, забезпечуючи всьому людству можливість високодиференційованої індивідуальності" [46, 722]. Ці установки називаються екстраверсією та інтроверсією.

Екстраверсія характеризується інтересом до зовнішнього об'єкта, чуйністю та готовністю сприймати зовнішні події, потребою вступати у взаємодію із зовнішнім світом, здатністю виносити метушні і шум будь-якого роду, знаходити в цьому задоволення, здатністю утримувати постійну увагу до навколишнього світу, заводити багато друзів та знайомих без особливого розбору, бути поруч із кимось обраним. Психічна життя даного особистісного типу розігрується поза його самого, у навколишньому середовищі. «Він живе в інших і через інших – будь-які роздуми про себе приводять його до здригання. Небезпеки, що ховаються там, найкраще долаються шумом. Якщо в нього і є «комплекс», він знаходить притулок у соціальному оточенні, метушні і дозволяє по кілька разів на день бути впевненим, що все гаразд» [46,723].

Інтроверсія спрямована не так на об'єкт, але в суб'єкта. Інтроверт не настільки доступний, він тримається на віддалі від зовнішніх подій, не вступаючи у взаємозв'язок з ними, виявляє чітке негативне ставлення до суспільства, як виявляється серед неабиякої кількості людей. У великих компаніях він відчувається самотнім та втраченим. Чим густіший натовп, тим сильніше наростає його опір. Він не «з нею» (натовпом) і не відчуває любові до збіговиків ентузіастів. Його не можна віднести до розряду товариської людини. Така людина має звичай виглядати незручною, незграбною, часто навмисне стриманою. Свої найкращі якості він зберігає для себе, легко робиться недовірливим, свавільним, часто боїться опинитися в дурнях, тому образливий і дратівливий, надкритичний, песимістичний і стурбований. «Його власний світ — безпечна гавань, дбайливо опікуваний та обгороджений сад, закритий для публіки та схований від цікавих очей.

Найкращим є своя власна компанія. У своєму світі він відчувається як удома, і будь-які зміни в ньому він робить лише сам. Його найкраща робота здійснюється із залученням своїх власних можливостей, з власної ініціативи та власним шляхом. Якщо він і процвітає після тривалої і виснажливої боротьби зі засвоєнням чогось чужого йому, то здатний досягти прекрасних результатів. Натовп, більшість поглядів і думок, громадська чутка, загальний ентузіазм ніколи не переконують його ні в чому, а швидше змусять сховатися ще глибше у своїй шкаралупі» [46, 725]. Взаємини такої людини з іншими людьми стають теплішими лише в умовах гарантованої безпеки, коли вона може «відкласти убік свою захисну недовіру» [там же]. Оскільки таке з ним відбувається нечасто, відповідно кількість його друзів і знайомих дуже

обмежено. Інтроверт розуміє і визнає існування чеснот і припускає, що десь там, але не в колі його знайомих, існують чудові одухотворені люди, які насолоджуються нерозбавленим володінням цими ідеальними якостями. Але самокритика і усвідомлення власних мотивів досить швидко виводять його з помилки щодо здатності до таких чеснот, а недовірливий гострий погляд, загострений занепокоєнням, дозволяє йому постійно «виявляти у своїх товаришів та співгромадян осяччя вуха, що стирчать з-під лев'ячої гриви» [46,726]. В результаті - перевага самотності. Як у Г.Гессе в «Степовому вовку»: «Ні, світло не зійшлося клином ні на камерній музиці, ні на іншому, і смішно було мучитися безсилою тугою по теплу. Самотність - це незалежність, його я хотів і його досяг за довгі роки. Воно було холодним, як холодний простір, де обертаються зірки» [3,464].

Психічна життя цього типу людини повністю розігрується всередині. І якщо там і виникають труднощі та конфлікти, то всі двері та вікна виявляються щільно зачиненими. Інтроверт замикається у собі разом зі своїми комплексами, доки не закінчує у повній ізоляції. Але, як зазначає К.Юнг, інтроверт у жодному разі не є соціальною втратою. «Його відхід у собі представляє остаточного самозречення світу, але є пошук заспокоєння, у

якому усамітнення дає можливість зробити свій внесок у життя суспільства» [46,725].

Відомий ступінь інтровертованості виробляє здатність до правильних міркувань. Згідно з К.Леонгардом: «Але якщо ця акцентуація сильно виражена, то особистість дедалі більше віддаляється від дійсності і в кінцевому підсумку настільки занурюється у світ своїх уявлень, що об'єктивно враховує все менше, що сприймається. Через це ідеї не піддаються достатньої корекції, в результаті вони можуть формуватися, розширюватися і набувати суб'єктивної значущості, у якій відсутнє будь-яке об'єктивне підґрунтя» [11, 236].

Таким чином, у той час як розумний ступінь інтровертованості сприяє виробленню самостійного судження, сильно інтровертована особистість живе здебільшого у світі нереальних ідей, у світі фантазій та ірраціональних установок. Куди саме заводять подібні ідеї та установки, і якою мірою вони втрачають зв'язок із дійсністю залежить від інтелекту.

Мрійливість, фантазування можуть стати постійною рисою дорослої людини, що оберігає її від впливу навколишньої дійсності. Але мрія може бути не тільки психологічним захистом, а й втечею від життя, його невирішених проблем, від яких людина не повинна йти.

К.Леонгард писав, що «яскраво виражена інтровертованість веде до ізоляції особистості від інших людей, які не в змозі зрозуміти її часом дивакуватих ідей. З іншого боку, зв'язки з людьми можуть бути слабкими через первинну слабкість контактів» [11,238].

Масове впровадження електронно-обчислювальних машин (ЕОМ) у промисловість та побут, а також поява системи «Інтернет» та різних комп'ютерних ігор пропонує цілий паралельний світ, спілкування в якому може бути нескінченно далеким від реальності. В даний час чітко виявився новий психологічний феномен, який отримав назву «залежність людини від віртуального світу». Основним симптомом цього виду «наркоманії» є заміна нормального спілкування людини з людиною головним чином спілкуванням

з ЕОМ. Тут віртуальне спілкування займає чільне місце і найчастіше буває єдиною формою спілкування. Не кожна людина ризикує захворіти на «комп'ютерну наркоманію»; хвороба породжує лише тих, хто схильний до неї. Найчастіше це підлітки, які мають труднощі в адаптації до складного сучасного світу, хто не вміє налагодити контакт зі своїми однолітками, хто не має порозуміння з батьками. Підлітки йдуть у віртуальний світ, мир із намальованими друзями та ворогами, щоб не брати участь у дивному та страшному світі дорослих.

Особливу небезпеку американські психіатри вбачають у про графічних чатах. Якщо раніше віртуальне спілкування являло собою просто обмін повідомленнями, то графічний чат — це віртуальний палац, підземелля тощо, у якому кожен учасник представлений у вигляді графічного образу. Спілкування в графічному чаті нагадує безперервну вечірку - хтось приходить, хтось йде, образи учасників переміщаються, обмінюються репліками, можуть щось шепотіти один одному так, щоб не чули інші, можуть дружньо поплескати по плечу, усамітнюватись у спеціальних віртуальних кімнатах тощо.

З погляду людини, яка має проблеми в реальному живому спілкуванні, така імітація дуже приваблива. Але що ця імітація спілкування дозволяє реалізувати у психологічному аспекті людині?

По-перше, можна створити будь-який образ самого себе, зібравши, наприклад, все те, що хотілося б мати в реальності. По-друге, анонімність, властива віртуальному спілкуванню, яка, з одного боку, і дає почуття безпеки від розчарувань, з другого дозволяє експериментувати зі своїм чином; коли можна програвати у віртуальному просторі будь-які фантазії. І, по-третє, найважливіше - інтерактивність, через яку віртуальне спілкування стає здатним створювати ілюзію реального живого спілкування [10, 111].

Самотня людина характеризується винятковою зосередженістю на собі, на своїх особистих проблемах і внутрішніх переживаннях. Йому властива підвищена тривожність і страх катастрофічних наслідків несприятливого

збігу обставин у майбутньому [17, т.1,616]. Самотня людина часто скаржиться на страждання. Відповідно до В.Франкла: «Сенс «тривоги» полягає в тому, що вона по суті своїй – нагадування. В області біологічної, як відомо, біль є повним сенсу вартовим і зберігачем. У духовній сфері вона виконує подібну функцію. Страждання своєю метою має вберегти людину від апатії, від духовного закручування. Поки ми здатні страждати, ми живемо духовно» [39, 225].

Спілкуючись з іншими людьми, самотні більше говорять про себе і частіше, ніж інші, змінюють тему розмови. Вони також повільніше реагують на висловлювання партнера зі спілкування. Таким людям властиві специфічні міжособистісні проблеми. Вони легко дратуються у присутності інших людей, підвищено агресивні, схильні до зайвої, який завжди виправданої критики оточуючих, нерідко чинять психологічний тиск інших людей. Самотні мало довіряють людям, приховують свою думку, нерідко лицемірні, недостатньо керовані у вчинках [17, т.1, 616].

Самотні люди не можуть по-справжньому веселитися в компаніях, відчувають труднощі, коли їм необхідно комусь зателефонувати, домовитися про щось, вирішити якесь особисте чи ділове питання. Такі люди підвищено навіювані чи надміру впertі у вирішенні міжособистісних конфліктів. Вони схильні недолюблювати інших, особливо товариських та щасливих. Це – їхня захисна реакція, яка, у свою чергу, заважає їм самим встановлювати добрі стосунки з людьми.

Самотність залежить від того, як людина до себе ставиться, тобто від її самооцінки. Хороше ставлення до себе, що не завдає шкоди оточуючим, це людська гідність, яка лежить в основі життєвої стійкості та витривалості. У багатьох почуття самотності пов'язані з явно заниженою самооцінкою [17, т.1, 616]. Відчуття самотності, що породжується нею, нерідко призводить до появи у людини почуття непристосованості і нікчемності. Маючи неадекватну самооцінку, самотні люди або нехтують тим, як їх сприймають інші, або неодмінно намагаються сподобатися їм. Самотні люди часто

почуваються нікчемними, некомпетентними, зненавидженими, і посиленню цих самопонижливих почуттів сприяє їхня підвищена самокритичність. Самооцінка людини відразу відчувається у спілкуванні та взаємодії. Якщо вона занижена, то людина не впевнена в собі, надто тривожна, скута, затиснута, вважає себе невдачливою, вважає за краще бути веденою, поступається сильним і активним людям, багато чого в житті боїться і, як правило, уникає конфліктів. Як писав Ф.Зімбардо: «Якщо ви невисокої думки про себе, то чому я маю вважати інакше? Адже ви, мабуть, знаєте самі себе краще, ніж будь-хто інший. А якщо я наполягатиму, що ви людина цікава і значна, то чи не поведете ви себе так, щоб я зрештою визнав свою помилку і утвердився в думці про вас як про людину нікчемну?» [28, 283].

Люди з високою самооцінкою не засмучуються, коли їх критикують і не побоюються бути відкинутими. Вони швидше готові подякувати за конструктивну пораду. Отримавши відмову, вони сприймають його як приниження своєї персони. Причини його вони розглядають інакше: слід було докласти більше зусиль, не йти напролом; прохання було надмірне або, навпаки, несуттєве; час і місце вибрали невдало; людина, яка дала відмову, сама страждає від якихось проблем і тому потребує розуміння. У будь-якому разі причина відмови - не в них, а поза ними; ці причини слід проаналізувати, щоб перегрупувати сили та зробити новий наступ більш надійними засобами. Таким людям легко бути оптимістами: вони частіше досягають свого, ніж програють.

На переживання стану самотності впливають не так реальні відносини, скільки ідеальне уявлення про те, якими вони мають бути. Тут можна сказати про існування особистісних суб'єктивних стандартів взаємовідносин.

Ці стандарти формуються двома способами. По-перше, минулий досвід приводить людину до уявлення про такі соціальні взаємодії та взаємовідносини, які доставляють почуття задоволення і щастя, так само, як і таких, які цих почуттів не викликають. Людина порівнює свої соціальні відносини з цим загальним стандартом, або «рівнем порівняння», і

почувається нещасним, якщо його справжнє соціальне життя стало гіршим, ніж було раніше. По-друге, порівняння соціальних взаємин. Людина оцінює свої міжособистісні взаємини, порівнюючи їх із аналогічними взаємовідносинами в інших людей, і розуміє, що вони гірші, ніж в інших [28, 265-266]. Особисті стандарти соціальних взаємин є твердо встановленими і змінюються з часом.

Припускають, що саме самотність змушує деяких людей зловживати алкоголем чи наркотиками, навіть якщо вони не визнають себе самотніми. За словами В.Франкла, «на відміну від застосування наркотиків, алкогольне сп'яніння має позитивне значення. Суть сп'яніння у тому, що людина хіба що відвертається від об'єктивної дійсності у бік якогось суб'єктивного світу. Застосовуючи наркотики, людина перестає усвідомлювати нещастя, вона відчуває «щастя» в негативному сенсі шопенгауєровського, а саме відчуває стан нірвани. Наркотизація – це духовна анестезія. Але, подібно до анестезії, застосування якої в хірургії здатне викликати смерть, духовна анестезія може призвести до смерті духовної. Постійно придушуючи справді значні емоційні імпульси через те, що можуть викликати негативні переживання, людина у результаті вбиває своє внутрішнє життя» [39,226].

Ступінь випробовуваної самотності не пов'язана з кількістю років, проведених людиною поза контактами з людьми, які все життя живуть одні, іноді почуваються менш самотніми, ніж ті, кому доводиться часто спілкуватися з оточуючими.

Самотні люди нерідко бачать у собі причину своєї самотності, приписуючи його недоліків характеру, відсутності здібностей, особистої непривабливості більшою мірою, ніж чинникам, підвладним свідомому вольовому контролю: брак власних зусиль, докладених для налагодження контактів, неефективність застосовуваних при цьому коштів. Щоб оточуючі змогли нас зрозуміти, потрібні певні людські якості, але щоб вони захотіли зрозуміти, мало бути просто непоганою людиною, яка викликає невиразну симпатію. Необхідно пробудити інтерес до себе, до своїх задумів, вчинків,

творчих та суспільних здобутків. І якщо людина сама не може зрозуміти, для чого вона живе, важко очікувати, що сенс її існування буде зрозумілий іншими людьми. При всьому різноманітті індивідуальних уявлень про життя в них завжди можна знайти спільні риси, пов'язані з найбільш типовими життєвими позиціями при сприйнятті, осмисленні та освоєнні дійсності.

Таким чином, аналізуючи теоретичні джерела, можна сказати, що самотній людині притаманні такі особистісні риси: абстрактне мислення, яке призводить до того, що люди цього типу нерідко йдуть у свій внутрішній світ - інтроверсія; замкнутість, нетовариська, яка ускладнює можливість проникнути в їхній душевний світ; чутливість по відношенню до людей ними уявним або до всього людства в цілому, але до окремої людини, її прикрощів і радощів прояв співчуття утруднений; надмірна чутливість до щоденних тертя життя, вразливість; встановлення на відхід від дійсності у світ фантазій, ірраціональності та мрії; підвищена тривожність; неадекватна самооцінка; підвищене суб'єктивне відчуття самотності; самокритичність; ідеалізовані уявлення про дружбу та кохання, наявність суб'єктивних стандартів взаємовідносин. Самотні люди частіше бувають пасивними, аніж активними. Добре заспокоюються та відпочивають наодинці, коли їх ніхто не турбує. Люблять усамітнення. Мають свої захоплення та хобі, не пов'язані з інтенсивним спілкуванням з людьми (наприклад, колекціонування метеликів або блукання комп'ютерною мережею). Часто відчують психологічну втому від людей. Це найчастіше люди самопоглиблені, малотовариські, повільні.

І навпаки, самотність прагнуть подолати люди активні, рухливі та товариські, які люблять різноманітні контакти та інтенсивне спілкування.

1.4. Ізоляція як психотравмуючий стресор.

Поширена на початку XX століття фраза "всі хвороби від нервів" давно трансформувалася - "всі хвороби від стресів". За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 45% усіх захворювань пов'язано зі стресом.

Стрес англійське слово та в перекладі означає напругу. Людина починає відчувати стрес, потрапляючи у життєву ситуацію, яка поступово чи раптово виводить його із стану рівноваги. Якийсь фактор або стресор починає викликати почуття напруги. І щоб повернутися знову в стан рівноваги людина повинна адаптуватися до обставин, що знову склалися. Згідно Р.М. Баєвського «процеси адаптації спрямовані на підтримку рівноваги всередині організму та між організмом та середовищем» [10, 8].

Вчені, які досліджували природу стресу, дійшли висновку, що стрес може розвиватися і без фізично шкідливих для організму впливів. Події, що викликають стрес, можуть навіть не містити жодної загрози здоров'ю, матеріальному благополуччю чи життю - досить уявної загрози самооцінці, престижу, «місця під сонцем». Виникло поняття емоційний чи психологічний стрес. Відповідно до Е.Рутман «стрес - завжди психофізіологічна реакція особистості» [30,18].

За словами Е.Рутман «виникнення та розвиток стресу в кожному мить визначається взаємодією трьох ланок, трьох систем:

- оцінки стресогенної події;
- фізіологічних та біологічних реакцій на стрес;
- поведінкових реакцій» [30,18].

На ту саму ситуацію різні люди реагують по-різному, т.к. кожен має свою когнітивну оцінку цієї ситуації. Тому життєва ситуація сприйматиметься як стресова лише тоді, коли людина сприйматиме її як стресову. Сприйняття життєвої ситуації як стресової може викликати страх, гнів, відчуття небезпеки чи відчуття безпорадності, стан потрясіння чи фрустрації. Ці почуття призводять до фізіологічного збудження: підвищується рівень холестерину в крові, частішає дихання, серцевий ритм, підвищується м'язова напруга, артеріальний тиск, знижується ефективність імунної системи тощо. Якщо таке фізіологічне збудження є тривалим, воно може вилитися в хворобу, але може і не проявитися в якомусь конкретному

захворюванні, а призвести до зниження працездатності, міжособистісних конфліктів і постійно зниженого настрою.

Самотність є стресовим чинником у житті. Воно може бути прирівняно до фізичного стану ізолюваності людини. Самотність – це суб'єктивне внутрішнє переживання. Щоб виявити фізичну ізоляцію, достатньо мати одні очі, але щоб дізнатися самотність, необхідно випробувати її. Самотність – це унікальне переживання. Ніхто не може пережити самотність іншого як свою власну. І ми не зможемо повністю зрозуміти, що відчуває інший, коли він самотній.

Проте за всієї унікальності будь-якого даного переживання самотності є певні елементи, загальні всім його проявів. За словами У. Садлера «почуття самотності не схоже на локальні відчуття, переживання, воно цілісне, абсолютно всеосяжне. Самотність є символом моєї «самості»; воно повідомляє мені, хто я такий у цьому житті... самотність - особлива форма самосприйняття, гостра форма самосвідомості» [33, 25-26]. Значення цієї форми самосвідомості особливо важливе для людини, коли вона має відношення до потаємних, глибинних сподівань особистості. Самотність може бути причиною багатьох розчарувань, але найгірше, коли вона стає причиною руйнування надій.

У кожного з нас є система уявлень про те, як має бути, система уявлень про справедливість. І ось коли ці системи не збігаються з реальністю, що склалася, виникає образа. Згідно з Е. Рутманом образа — це результат помилки [30, 37]. Помилка впливає з очікування, що значне соціальне оточення просто має цікавитися нами. Самотня людина розуміє, що її просто не гідно оцінили, що до неї не виявили очікувану увагу. Відбувається порушення очікувань та поява відчуття своєї незначущості для інших. За словами Е.Рутман образа — біль від загрози жаданню визнання, поваги, любові, симпатії [30, 40]. Образи, як правило, приховуються, розростаються, відбувається накопичення відчаю від своєї невизнаності. Самотні люди почуваються покинутими, відірваними, забутими, обділеними, втраченими,

непотрібними. Це дуже болючі відчуття, тому що вони виникають усупереч очікуванням. Надія вимагає того, щоб її поділяли, щоб до неї хтось був причетний. Самотність передбачає розрив зв'язків або їхню повну відсутність, тоді як усі наші надії, очікування зорієнтовані на узгодженість, з'єднання, зв'язок. Самотність - це загроза для побудови міжособистісних взаємин, що становлять основу існування.

У .Садлер і Т.Джонсон створили модель самотності у чотирьох вимірах: «Виміри самотності також чотиричленні і їх можна позначити як космічний, культурний, соціальний та міжособистісний виміри» [33, 31].

Така чотиривимірна модель дає можливість усвідомити, як самотність призводить до глибокого виснаження особистості. Самотність викликає стрес у основних сферах внутрішнього світу людини. Відчуття загрози найповнішому розкриттю цілісних якостей особистості породжує страждання самотності. Гостра форма самотності означає крах глибинних очікувань особистості щодо реалізації основних можливостей, що визнаються важливим складником людського буття. Випробовуючи самотність, людина усвідомлює, що йде щось важливе, вислизає те, у що він вірив, чого очікував.

Відповідно до У.Садлера і Т.Джонсона космічний вимір самотності складається з трьох форм самосприйняття:

- розуміння себе як цілісної реальності, завдяки якому людина співвідноситься з природою та космосом;
- причетність до містичних, таємничих аспектів життя, гранично близьких до Бога або до глибин буття;
- віри людини в унікальність своєї долі чи причетності до великих історичних цілей [33,33].

Інакше кажучи можна сказати, що буває самотність, що з неможливістю близького спілкування з природою. Люди, які все життя прожили в сільській місцевості, у дерев'яних, приватних будинках, що потопають у садах, звикли вранці чути спів птахів і шум дерев, відчувати запах трави та землі, важко переживають відокремленість від природи у

великому місті, у багатоповерховому будинку, в оточенні асфальту та бетону. Життя далеко від природи вони оцінюють як свою особисту самотність.

Віруюча людина переживає втрату зв'язку з Богом, якщо не має змоги приходити до церкви та вдаватися до молитви. У різноманітній східній філософській та релігійній літературі людина розуміється як самотня душа, укладена в область земної нереальності, як пілігрим, що поспішає до справжнього притулку, який знаходиться не в цьому реальному світі. Відповідно до Ошо: «Усі спроби уникнути відчуття, що тобі самотньо приречені на поразку, бо вони йдуть проти основ життя. Те, що потрібно – не якийсь спосіб забути, що тобі самотньо. Те, що потрібно, — щоб ти усвідомив свою самотність. І це такий гарний досвід – відчувати це, бо це твоя свобода від іншого, від натовпу. Це твоя свобода від страху почуватися самотньо» [20,189].

Наступний вид самотності космічного типу – «коли людина страждає від відчуття роз'єднаності свого «Я», коли людина усвідомлює, що один істотний аспект її особистості упускається або розвиток однієї сторони «Я» зводить нанівець інші її сторони» [33,35]. У нашому суспільстві з розвалом Радянського Союзу, з припиненням діяльності багатьох підприємств, з початком розвитку ринкових відносин, щоб вижити багато хто був змушений змінити професію. Деякі адаптувалися швидко, відкрили в собі раніше навіть непередбачувані здібності, досягли успіху, але більшість було викинуто за «борт» життя: зниження соціального статусу або, за збереження діяльності, отримання жебрацької винагороди (вчителі, лікарі, викладачі ВНЗ, інженери). Почуватися самотньо можна і тоді, коли в чомусь втрачається контакт із самим собою, зі своїм внутрішнім «Я».

Згідно з Р.Сейденбергом «щось подібне відбувається при убуванні або втраті талантів і інтересів, що раніше виявилися, - наприклад, якщо раніше подобалося танцювати, грати на якомусь музичному інструменті або займатися літературною творчістю. Це означає втратити свій дар художника, вчителя чи інженера. Відірваність від таких інтересів свого «Я», від колишніх

способів взяти участь у соціальній діяльності та отримувати задоволення сприяємо появі особливо неприємного типу самотності» [37, 413]. "Коли втрачено своє "Я" або коли перервано зв'язок з "Я", і виникає відчайдушна потреба в іншій людині" [37,425].

Культурний вимір самотності. Згідно з Е. Фроммом «людська природа, її пристрасті та тривоги - все це продукт культурного розвитку суспільства, по суті, сама людина - це найважливіше досягнення» [41, 27]. Найяскравішим прикладом культурного виміру самотності є переживання іммігрантів, які потрапили в чужу країну, з іншими традиціями, культурними нормами та чужою мовою. Часто іммігранти створюють свої етнічні спільноти, але вони не рятують від переживання самотності.

Культурний вимір самотності характерний і для зміни епох, революцій, для зміни суспільного устрою, коли змінюються головні пріоритети, духовні та моральні цінності, ідеали, коли люди відчують, що їх зв'язок з культурною спадщиною перервано і що нова культура, нові відносини неприйнятні для їх внутрішнього світу. Людина, опинившись між двома культурами – старою та новою – відчуває почуття самотності. І це не та самотність, яку можна вилікувати любов'ю чи дружбою. Культурні відмінності іноді руйнують соціальні та міжособистісні зв'язки, походить так званий «розрив поколінь», звідси випливають конфлікти з батьками, з дітьми, нерозуміння з їхнього боку і, як правило, почуття самотності. Самотність у культурному вимірі — «частий гість світу вчених, пророків, реформаторів і критиків соціальних порядків, особливо якщо вони бачать свої розбіжності з основними культурними течіями, намагаючись дійти цінностей, забутих чи відкинутих широкою публікою» [33,40].

Соціальний вимір самотності. Особливо гострі форми такого типу самотності – соціальна ізоляція – вигнання, ostracism, неприйняття, відставка. У прикладах космічної та культурної самотності людина відчуває, що втрачено зв'язок, причетність; у соціальному вимірі самотності він відчуває, що його відштовхнули, покинули, виключили, надіслали, не

допустили, не оцінили. Самотня людина почувається зайвим, вигнанцем. Цей вид самотності найчастіше з'являється, коли роль самої людини не врахована: звільнення з роботи, виключення з інституту, відмова у прийнятті на роботу, уникнення людини, тому що її поведінка чи соціальний статус визнано соціально небажаними. Сюди можна зарахувати і поодинокі камери у в'язницях. Так, політичний ув'язнений М.А.Бакунин у своїх листах з в'язниці до рідних писав: «Закрийте найбільшого генія в таку ізольовану в'язницю, як моя, і через кілька років ви побачите, що сам Наполеон отупіє, а сам Ісус Христос озлобиться. Ви ніколи не зрозумієте, що означає почуватися похованим живцем» [10, 55].

Потрапивши в полон у Німеччині, Крістофер Берні протягом 18 місяців перебував у поодинокому ув'язненні, і його лише зрідка виводили з камери. Якимось йому вдалося пронести в камеру равлик. Вона не лише склала йому компанію на якийсь час, а й стала для нього свого роду емісаром реального світу [18, 137].

А. І. Герієт пише про те, що історія одиночного ув'язнення знає багато випадків, коли люди, що вийшли на волю, настільки відчували себе відвиклими від самотнього існування і політичної боротьби, що кінчали самогубством.

Священик .А.Мень висловив думку: « Поодинокі людина сидить, позбавлений всього, навіть світла. Якщо в нього щось у голові було, у серці було, він ще якось може перебити з я. Але якщо він жив тільки зовнішнім, то поодинокі він божеволіє, тому що в нього немає нічого в душі [10, 55].

До перерахованих загальних факторів слід додати роздробленість суспільства, що збільшується, високий рівень мобільності, високий рівень очікування, занепокоєння про соціальне становище, сумнів і тривога про соціальну ідентичність.

Згідно з У. Садлером і Т. Джонсоном «існує багато очевидних прикладів соціальної самотності людей, які внаслідок якихось соціальних змін виявилися відкинутими суспільством або певною групою. На таких

людей наклеюються принизливі ярлики злочинців, невдах, гомосексуалістів, зрадників, незручних чужинців. Гостру соціальну самотність переживають і люди, які живуть не осторонь», а на межі суспільства. До них відносяться люди похилого віку, бідняки, ексцентричні за своєю природою люди, ті, чий заняття мають сумнівну гідність, як прийнято вважати, і в деяких випадках підлітки і жінки» [33, 42].

Міжособистісний вимір самотності. Цей тип самотності виникає, коли рвуться зв'язки внаслідок розлучення, овдовіння, розставання, охолодження дружніх стосунків, хвороб, інвалідизації.

Згідно з описаною чотиривимірною моделлю самотності людина може відчувати самотність у кількох вимірах, не усвідомлюючи цього. Коли на нього обрушується самотність лише в одному вимірі, людина зазвичай здатна жити з тим стражданням, яке воно приносить. Однак коли самотність виникає у двох або більше вимірах одночасно, то стрес досягає іноді масштабів серйозного розладу особистості, особливо якщо індивіди не усвідомлюють значення цього стресу для їхнього особистісного світу і, отже, не можуть боротися безпосередньо з ним. За словами У.Садлера «дуже часто у людини, яка відчуває одночасно багатовимірну самотність, з'являються почуття безнадійності та безсилля, які пов'язані з відчуттям, що всі життєві зв'язки у формі міжособистісних відносин ослаблені або розірвані» [33,45].

Запропонована У. Садлером і Т. Джонсоном чотиривимірна модель самотності дає можливість вважати самотність потенційним джерелом стресу і причиною індивідуальних трагедій у всій їх складності.

Необхідно відрізняти періоди простої самотності від тривалих станів самотності. Перші - нормальна реакція, якщо вони є непомірно інтенсивними або частими; останні – завжди психопатологічні.

Періоди усамітнення необхідні людині, і тому вона їх шукатиме. Деякі люди можуть навчитися йти в себе і розмірковувати в присутності інших, але більшість із нас змушена підшукувати собі притулок час від часу. Нестача таких сховищ – сумна особливість структури міст. Однак усамітнення має

врівноважуватись спілкуванням. Присутність людей, які не здатні дати відчуття близькості та теплоти, посилює самотність замість того, щоб її полегшити. Раптове усвідомлення того, що ти один, коли зустрічаєшся з чимось, що викликає благоговійний трепет, або невимовно прекрасним, може викликати почуття, схоже на самотність, але ненадовго і лише тому, що нема з ким поділитися своїми переживаннями.

Патологічне усамітнення - добровільний розрив із суспільством, зазвичай трактований як виняток чи вигнання, що часто супроводжується жалістю до себе і веде до все більшої спраги осмислених людських взаємин. Самотність може виражатися не тільки у відході себе, а й у млявості, неактивності, депресії та зневірі.

Згідно із Дж.Р.Оді тривала ізоляція може викликати серйозний психічний розлад, зокрема непоправний збиток може завдати ізоляція на ранніх етапах життя, оскільки в результаті з'являється особина, сильно замкнута в собі та соціально недієздатна [18,137].

Аналізуючи вищевикладене, можна сказати, що самотність — психотравмуючий стресор. Всі дослідники сходяться на тому, що самотність пов'язана з переживанням людиною його відірваності від спільноти людей, історії, сім'ї, природи, культури. Сучасна людина відчуває самотність найбільш гостро в ситуаціях інтенсивного примусового спілкування («самотній натовп», самотні і далекі, як планети у Всесвіті, члени сім'ї, однокласники, щодня зустрічаються приятелі), коли людина відчуває тяжкий розлад із самим собою, страждання та криза свого Я», відірваність та позбавлення сенсу світу. Вимушене спілкування, масова пропаганда життя, зовнішнього вигляду, стилів поведінки, звичок, почуттів, думок, бажань, смаків, оцінок знищує унікальність особистості, стирає її уявлення себе як самоцінності, змушує почуватися самотнім. Самотність - особлива форма переживання та усвідомлення самого себе, як покинутого, відірваного, забутого, обділеного, втраченого, непотрібного, безпритульного. Це розкол відносин та зв'язків нас із зовнішнім світом. Розколотися може наше духовне

«Я» – з'являється космічна самота, втрата зв'язків із Природою, Космосом, з Богом, Абсолютною ідеєю, своєю долею, своїми цілями. Розколотися може і «рефлексивне» «Я» - з'являється самотність через відсутність належності до певної культури, до певної епохи, принципів, втрачається зв'язок із традиційними цінностями та нормативами, на підставі яких вибудовувалося уявлення про своє «Я». Розколотися може соціальне та міжособистісне «Я» - з'являється соціальна самотність, втрачається зв'язок із певним соціальним становищем, з певною групою людей або окремими людьми, з якими були любовні, дружні, подружні, товариські стосунки. Розколотися може і «фізичне» «Я» - з'являється фізична самота, втрачається зв'язок з певними звичками, речами, зручностями, фізичними подразниками.

Висновки до розділу 1.

Аналіз філософської та психологічної літератури з проблеми переживання самотності дозволяє зробити такі висновки:

1. Самотність як психологічний стан особистості є наслідком дефіцитарності людських відносин.
2. Самотність є внутрішнім та суб'єктивним психологічним переживанням і не може бути ідентифіковано з фактичною ізоляцією.
3. Більшість теорій (за винятком екзистенційної) визначають самотність як неприємне переживання, стан дистресу, якого прагнуть позбутися. У рамках психодинамічного та феноменологічного підходів прийнято, що переживання самотності є патологічним. З погляду інтерактивного та когнітивного підходів цей стан є нормальним. Для екзистенціалістів самотність - частина людського життя і переживається протягом усього життя.
4. Самотність може бути об'єктивною ізоляцією, може бути переживанням кризи Я (тоді посилення почуття гідності може виявитися засобом зниження самотності), самотність може бути

добровільною усамітненням, необхідним для екзистенційних переживань, а тому, хто прагне самотності, не судилося її відчувати.

5. Почуття самотності характерне для всіх вікових груп. Але все ж таки гостріша самотність переживається в молодості. Саме в цей момент людина починає усвідомлювати свою відповідальність за самого себе, відбувається становлення особистості та розвиток індивідуальності, що згідно з К. Юнгом та Е. Фроммом, призводить до втрати відчуття безпеки та до розуміння своєї самотності перед обличчям життя. У цьому віці формується самооцінка і її якість впливають відносини однолітків. УВ це період життя виникає ідеал позлі бійного, який визначає міжособистісні симпатії та вподобання. І це нерідко призводить до того, що не виявивши навколо себе об'єкта, який відповідав ідеалу, молоді люди відчувають глибоке розчарування, і у них виникає почуття самотності. Самотність у зрілому віці переноситься легше. У період дорослості відбувається посилення соціального розвитку особистості, включення їх у різні сфери суспільних відносин та діяльності. Процес розвитку особистості при цьому багато в чому залежить від рівня соціальної активності та ступеня продуктивності особистості. Почуття самотності долається бажанням самої людини розвиватися, ставати більш зрілим та відповідальним. Зріла особистість у розвитку все більш самостійно вибирає чи змінює зовнішню ситуацію свого розвитку і завдяки цьому змінює себе. Самотність не завжди є обов'язковим супутником старіння, але переконання в тому, що воно неминуче може стати самоіснуючим передбаченням. Усамітнення в старості має двоякий зміст: воно — символ незалежності та автономії, але воно й символ соціального неприйняття та самотності. Спільне проживання людей похилого віку з дітьми також викликає двояке почуття: з одного боку — це життя, сповнене турботою і любов'ю близьких, з іншого — це життя, що асоціюється із залежністю.

6. Самотній людині притаманні такі риси: абстрактне мислення, яке призводить до того, що люди даного типу нерідко йдуть у свій внутрішній світ – інтроверсія; замкнутість, нетовариська. яка ускладнює можливість проникнути в їх душевний світ; чутливість по відношенню до людей ними уявними або до всього людства в цілому, але до окремої людини, її прикрощів і радощів прояв співчуття утруднений; надмірна чутливість до щоденних тертя життя, вразливість; установка на відхід від дійсності у світ фантазій, ірраціональності та мрії; підвищена тривожність; неадекватна самооцінка; підвищене суб'єктивне відчуття самотності; самокритичність; ідеалізовані уявлення про дружбу та кохання, наявність суб'єктивних стандартів взаємовідносин. Самотні люди частіше бувають пасивними, аніж активними. Добре заспокоюються та відпочивають наодинці, коли їх ніхто не турбує. Люблять усамітнення, мають свої захоплення та хобі, не пов'язані з інтенсивним спілкуванням з людьми. Часто відчують психологічну втому від людей. Найчастіше це люди самопоглиблені, малокомунікабельні, повільні. І навпаки, самотність прагнуть подолати люди активні, рухливі та товариські, люблячі різноманітні контакти та інтенсивне спілкування.
7. Ізоляція може бути психотравмуючим стресором. Усі дослідники сходяться у тому, що самотність пов'язані з переживанням людиною його відірваності від спільноти людей, історії, сім'ї, природи, культури. Сучасна людина відчуває самотність найбільш гостро в ситуаціях інтенсивного примусового спілкування («самотній натовп», самотні та далекі члени сім'ї, однокласники, щодня зустрічаються приятелі), коли людина відчуває розлад із самою собою, страждання та криза свого «Я», відірваність і позбавлення сенсу життя. Вимушене спілкування, масова пропаганда життя, стилів поведінки, звичок, почуттів, думок, бажань, смаків, оцінок знищує унікальність особистості, стирає її уявлення себе як самоцінності. Самотність - особлива форма

переживання та усвідомлення самого себе, як покинутого, відірваного, забутого, обділеного, втраченого, непотрібного, безпритульного. Це розкол відносин та зв'язків людини із зовнішнім світом. Розколотися може духовне «Я» і тоді з'являється космічна самота, втрата зв'язку з Природою, Космосом, Богом, Абсолютною ідеєю, своєю долею, своїми цілями. Розколотися може «рефлексивне» «Я», тоді з'являється самотність через відсутність належності до певної культури, до певної доби, принципів, втрачається зв'язок із традиційними цінностями та нормативами, на підставі яких вибудовувалося уявлення про своє «Я». Розколотися може «соціальне» та міжособистісне «Я» - з'являється соціальна самотність, втрачається зв'язок з певним соціальним становищем, з певною групою людей або окремими людьми, з якими були любовні, дружні, подружні, товариські стосунки. Розколотися може «фізичне» «Я» - з'являється фізична самота, втрачається зв'язок з певними звичками, речами, зручностями, фізичними подразниками. Запропонована У.Садлером і Т.Джонсоном [33] модель самотності у чотирьох вимірах: космічний, культурний, соціальний та міжособистісний, - призводить до глибокого виснаження особистості. Самотність викликає стрес у основних сферах внутрішнього світу людини.

РОЗДІЛ II. КАТЕГОРІЯ «САМОТНІСТЬ» ТА ЇЇ МІСЦЕ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Поняття феномену самотності

У історії філософсько-психологічної думки феномен самотності трактується неоднозначно. Розглядаючи самотність зі сторони науки, можна виділити дві тенденції, обумовлені його негативною і позитивною спрямованістю. Існуюче протиріччя в оцінці характеру впливу самотності на життя людини виражається в тому, що, з одного боку, воно розуміється як деструктивне для особи, з іншої - вважається необхідним етапом самопізнання і самовизначення.

Така різка розбіжності поглядів полягають перш за все в недостатній вивченій феноменології, а тим більше - психологічних механізмів самотності.

Більшість дослідників самотності пов'язують його з різко негативними емоційними переживаннями, які впливають на особу руйнівним чином.

Дуже важливо розуміти значення таких понять, як «самотність», «ізоляція» та «самота». Ряд авторів розводять ці поняття, хоча є і ті, хто розглядає їх як синоніми. Для виокремлення самотності як психологічного феномена слід відмежувати його від схожих понять [20].

З точки зору С.Г. Корчагіної [20, С. 29], ізоляція – відсутність зв'язків із зовнішнім середовищем; це ситуація, а не психічний стан. Самота – добровільний відхід від контактів з тими, що оточують. Воно залишає людині можливість виходу з цієї ситуації і є нормальною умовою розвитку і існування особи. Самота не обов'язково пов'язана з самотністю; люди можуть бути щасливі і в самотності. З іншого боку, і за наявності об'єктивних зв'язків з іншими людиною може переживати самотність (наприклад, в сім'ї), якщо він бачить що його не люблять, не розуміють. Самотність — це епізодично виникаюче гостре переживання занепокоєння і напруги, пов'язане з незадоволеним прагненням мати дружні або інтимні відношення.

Виділяють хронічну, ситуативну і скороминущу самотність. *Хронічна* самотність виникає у тому випадку, коли людина не може встановити задовільні взаємини із значимими для нього людьми протягом тривалого періоду життя. *Ситуативна* самота може бути наслідком якихось неприємних подій: смерть близької людини, розрив шлюбних стосунків. Через деякий час людина змиряється зі своєю втратою і частково або повністю долає самотність. *Скороминуща* самота виражається в короткочасних нападах відчуття самоти, які безслідно проходять.

Самотність обов'язково пов'язана з переживаннями, що виникли в результаті незадоволення зв'язками із зовнішнім світом унаслідок поверхневості або взагалі розриву цих зв'язків. Недаремно Р. Вейс визначає самотність як емоційний стан, що включає емоційну і соціальну ізоляцію [11].

Про самотність можна говорити лише тоді, коли сама людина усвідомлює неповноцінність своїх стосунків з людьми в якому-небудь важливому аспекті. На переживання стану самотності впливають не стільки реальні стосунки з навколишніми людьми, скільки уявлення про те, якими мають бути ці стосунки. Тому людина, що має сильно виражену потребу в спілкуванні, переживає самотність і в тому випадку, якщо контактує лише з одним - двома індивідами, а той, хто не відчуває такої потреби, може не відчувати своєї самотності навіть при тривалій відсутності спілкування з людьми.

Отже, самотність розуміється як обтяжливий емоційний стан, обумовлений реальним або уявним незадоволенням потреби в міжособових стосунках (афіліації).

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 розрізняти 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.

Розглядати самотність можна в різних категоріях, таких як *відчуття, процес, відношення, потреба*. [21, С. 12]

Самотність як *відчуття* обумовлюється переживанням людиною своєї несхожості на інших, унаслідок чого виникає певний психологічний бар'єр в спілкуванні, відчуття нерозуміння і неприйняття себе іншими людьми.

Відчуття самотності часто зв'язане з усвідомленням неможливості, принаймні на даному етапі, мати близькі відношення з ким-небудь. Звичайно, йдеться про стосунки, засновані на взаємному прийнятті, любові і розумінні.

Самотність як *процес* - це поступова втрата здатності особи сприймати і реалізовувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях. В результаті процесу самотності відбувається втрата особою статусу суб'єкта соціального життя.

Самотність як *відношення* - це неможливість прийняття світу як самоцілі і самоцінності. При цьому індивід, аналізуючи свої стосунки з іншими людьми, не інтегрує себе в навколишній соціальний простір.

Самотність як *життєва позиція* - це усвідомлене небажання підтримувати близькі стосунки з ким би то не було: матір'ю, батьком, братом, сестрою, дітьми, не говорячи вже про друзів, їх просто немає. Втім, своїх дітей у таких людей теж, як правило, не буває. Людина відчужена не лише від інших, собі подібних, але і від світу в цілому - його цінностей, ідеалів, норм.

Стан самотності - це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності, а також зовнішній гармонії зі світом. Воно виражається, наприклад, в порушенні гармонії між бажаною і досягнутою якістю соціального спілкування.

Стан самотності має ряд модальностей від нормального свого прояву до патології і може бути зв'язано з іншими психічними проявами, такими як тривожність, нудьга, спустошеність, депресія. У пограничних формах стан

самотності викликає різку актуалізацію потреби в спілкуванні, що може виражатися у відірваності від дійсності, змішуванні реальних і ілюзорних подій і ситуацій, навіть персоніфікації предметів. Патологічна форма стану самоти супроводиться психічними розладами, галюцинаціями і тому подібне. [12]

С.Г. Корчагіна вважає [20, С. 27], що будь-яке вивчення самотності поза феноменологічним виміром з неминучістю закінчується втратою його специфіки як психічного, екзистенціального стану і розпадом його структури на окремі складові.

У психологічних словниках самотність трактується як один з психогенних чинників, що впливають на емоційний стан і психічне здоров'я людини.[22,23] Умовами для його прояву визначається ізоляція: фізична або емоційна. У таких умовах (експериментально створених або природних) різко актуалізується потреба в спілкуванні, незадоволення якої може викликати гострі психічні стани, наприклад напруженість, тривожність, спустошеність, депресію, що супроводжуються вираженими вегетативними реакціями. Інколи спостерігаються психічні розлади: реактивні галюцинації, переживання деперсоналізацій, надцінні ідеї.

Категорія «психогенний чинник» не досить чітко і точно визначає самотність як психічне явище.[7] У існуючих дефініціях акцентуються наслідки впливу такого психогенного чинника на людину, чим, власне, виключаються внутрішні, суб'єктні детермінанти самотності.

Існуючі дослідження самотності зі всією очевидністю доводять, що це не чинник, що викликає стан, а сам психічний стан, переживання.[2] Синонімізація понять самотності і ізоляції приводить до втрати змістовного, вторинного, відбитого існування цих феноменів. Самотність динамічніше чим ізоляція, і, безумовно, окрім зовнішніх проявів, має внутрішній, власне психологічний контекст.

Самотність можна визначити як психічний стан людини, що відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або

небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми. По-перше, самотність - це стан зі всіма властивими цьому класу психічних явищ характеристиками. Головними з них виступають інтенсивність переживання і певна обмеженість в часі, оскільки жоден стан не може тривати вічно.

Другий момент, що вимагає особливої уваги і чіткого розуміння, - це те, що неможливість або небажання відчувати потрібний відгук *суб'єктивні*. Це, власне, є головним в розумінні суті самотності [8]. Саме суб'єктивна неможливість (небажання) відчувати те, що цілком можливо відчутти, вийшовши з цього стану, визначає суть самотності. Зовнішні об'єктивні чинники, які сприяють самоті, звичайно, існують, але не являються визначними. Як вже наголошувалося, людина у самотності може не переживати самотності, але переживати жорстокі форми даного стану, будучи сповна соціалізованою (сім'я, робота, діти, друзі і т. д.).

По-третє: людині для нормального існування абсолютно необхідне визнання і прийняття себе як іншими людьми, так і самим собою. Якщо на якийсь момент він втрачає це або ж по якихось причинах не може відчувати, то вірогідність переживання самотності дуже висока.[9]

Визначним в самотності є її приналежність до психічних станів, все інше, головне з якого - суб'єктивність і суб'єктність, як приналежність конкретному носієві психіки, похідні. Зрозуміло, що для того, щоб знайти похідні, потрібно знати функцію, і функція ця — психічний стан.

2.2. Підходи до вивчення самотності

Психодинамічний підхід.

З точки зору школи З. Фрейда, самотність стає наслідком (віддзеркаленням) таких меж особи, як нарцисизм, манія величчя і агресивність.[44] Поступово ці природжені або придбані властивості психіки акумулюються в комплекс «самотність». Фрейд, а потім і його послідовники пояснюють самотність ранніми впливами на особистісний розвиток дитини.

Всі представники психоаналізу, що займаються самотністю, відзначають значення ранньої дитячої стадії розвитку індивіда у формуванні «синдрому самотності». Дитина, оточена лише любов'ю і захопленням з боку сім'ї, в майбутньому часто має комплекс власної величі і незамінності, який приводить до прагнення бути об'єктом любові і шанування з боку інших людей. Оскільки це, як правило, не реалізується її оточуванням, то довкола нарцисичної особи виникає зона дефіциту спілкування і ворожості, яка приводить до почуття самотності. Представники психодинамічної традиції абсолютизують вплив внутрішніх чинників на виникнення і прояв самотності. Вони вважають, що ранній дитячий досвід багато в чому визначає, чи буде людина самотньою в подальшому житті. Самотність дорослої людини має свої витoki в ранніх дитячих враженнях і реакціях і розглядається тільки як патологічне явище, що має, звичайно, негативний вплив на особу.

3. Фрейд писав, що невроз замінює монастир, в який видалилися розчаровані в житті люди або такі, які почували себе занадто слабкими для життя. Монастир - місце самоти від мирського життя, де людина вже не відчуває себе ізгоєм за свою «пристрасть» до самотності. При неможливості зречення від світу і відходу в монастир людина «йде» в невроз.[47]

Соціологічний підхід.

Протилежним психодинамічному напрямку можна назвати соціологічний підхід, основним автором якого є Девід Рисмен.[37]

Концепція Д. Рисмена із співавторами знайшла своє відображення в його відомій монографії «Самотній натовп» який відрізняється фундаментальністю і методологічною обґрунтованістю дослідження. Сама назва роботи дає уявлення про суть авторського задуму і ідею, покладену в основу його концептуального підходу. Аналізуючи політичну поведінку американців, Д. Рисмен і його послідовник Р. Слейтер зв'язують дослідження самотності з вивченням «американського характеру» (згодом вони стали

використовувати термін «соціальний характер»). Одночасно з цим вони аналізують задоволення суспільством потреб його членів.

Д. Рисмен вивів три види соціального характеру: традиційно орієнтований, ззовні орієнтований і зсередини орієнтований. Самотній натовп утворюється ззовні орієнтованими індивідами, тобто спрямованими зовні або орієнтованими на інших. Такі люди не лише потребують постійного схвалення з боку інших, але і активно пристосовуються до обставин, щоб це схвалення заслужити. Вони, подібно до флюгера, співвідносять лінію своєї поведінки з тим, щоб найбільш «вигідним» способом контролювати своє міжособистісне спілкування. [37, С. 174]

На думку Д. Рисмана, ззовні орієнтовані люди відособлені від свого істинного «Я» і можуть бути надмірно тривожними. Вони турбуються з приводу достатності (і взагалі наявності) уваги до себе з боку інших людей. Їх вимоги занадто великі, тому і очікування по відношенню до прихильності інших людей ніколи повністю не виправдовуються: потреба в певного роду якості міжособистісного спілкування залишається незадоволеною. У міру збільшення подібної орієнтації серед населення (що провокується соціальними чинниками і причинами) збільшується і число індивідів, що випробовують самотність серед людей, тобто росте «самотній натовп». Досить серйозним чинником самотності виступають події в житті дорослої людини, наприклад, розлучення.

К. Боумен вважає самотність побічним наслідком соціальних змін, що відбуваються в суспільстві. В той же час він вказує на дуже хворобливий характер переживання самотності, хоча і вважає його природним атрибутом людського буття. Згідно з його точкою зору, будь-яка зміна соціальних інститутів неминуче призводить до «провалів», розривам міжособистісних зв'язків і тим самим породжує самотність. Боумен, як і інші представники соціологічного підходу вважає, що причини самотності знаходяться поза індивідом: самотність особи - це продукт дії соціальних сил. Особливо підкреслюються наступні три сили:

1. Послаблення зв'язків в первинній групі. Первинна група - це сім'я або щось, її замінює. На прикладі останнього століття або навіть півстоліття можна легко переконатися, як різко слабшають зв'язки в сім'ї від покоління до покоління. Причинами цього виступають багато чинників. Наприклад, збільшення темпу життя до такої міри, що старші покоління його не витримують, тому що не уловлюють і не розуміють.

2. Збільшення сімейної мобільності. Тут проблема полягає не лише в урбанізації - масовому зростанні міст в середині минулого століття і, отже, міграції населення. Важливіша психологічна сторона питання. Наприклад, збільшення загального числа розлучень, укладення других і навіть третіх шлюбів. Велике значення має зміщення сімейних функцій. Далеко не завжди чоловік утримує сім'ю, а жінка веде домашнє господарство. Величезна різноманітність сучасних сімей не дає можливості створення деякого "чистого зразка", громадського ідеалу сім'ї. Тому спостерігається збільшення числа людей, невдоволених своїм сімейним життям, причому незалежно від матеріального забезпечення або кар'єрного зростання подружжя.

3. Збільшення соціальної мобільності. Хоча ця сила була позначена в 50-х роках минулого століття, особливо яскраво її можна проілюструвати на прикладі сучасної Росії. У постперебудовний період в Росії почалися колосальні соціальні, політичні; економічні зміни, які привели до тривалої нестабільності в перерахованих сферах життя. Незатребуваність фахівців вищого рівня підготовки, інженерів, військових, творчій інтелігенції і багатьох інших, що знайшло своє вираження в надзвичайно низькій оплаті праці і навіть відсутності такої, змусила людей міняти професії, здобувати іншу, часто менш якісну освіту. Далеко не усі змогли перекваліфіковуватися і пристосуватися до таких ринкових стосунків.

Взагалі, прибічники соціологічного напрямку вважають самотність загальним статистичним показником, що характеризує суспільство, тобто нормативною характеристикою. Переживання самотності обумовлено дією

зовнішніх чинників і пояснюється як модальна якість особи і продукт соціальних сил.

Когнітивний напрям.

Суть когнітивного підходу до вивчення самотності полягає в тому, що пізнання вважається одним з чинників, що визначають зв'язок між недоліком соціальності і почуттям самотності. Як тільки індивід усвідомлює (пізнає) невідповідність між бажаним і досягнутим рівнями власних соціальних контактів, він відчуває самотність. Таким чином, самотність виступає конструктором свідомості. Лише позначивши, усвідомивши себе самотнім, людина може відчути цей стан. І навпаки, якщо навіть при найочевидніших зовнішніх чинниках людина не визнає себе самотнім, він не випробовує цього стану.[40]

До пошуків причин самотності когнітивісти підходять досить широко. Вони використовують як характерологічні, так і ситуативні чинники, сприяючі його виникненню, а також вплив як минулого, так і справжнього досвіду на формування особи.

Головними представниками когнітивного підходу до вивчення самотності є американські соціальні психологи Енн Пепло і Деніел Перлман.[24] Вони експериментально доводять зв'язок між глибинною самотністю і низькою самооцінкою. У контексті розуміння самотності Е. Пепло звертає особливу увагу на теорію атрибуції (пояснення). Якщо індивід робить ясну атрибуцію себе як самотню людину, його власне почуття самотності зростає і зміцнюється. Іншими словами, усвідомлення власної самотності і фокусування на ній внутрішніх переживань, постійне осмислення самого себе як актуально самотньої людини (самоатрибуція) стають чинниками реалізації цього явища в житті людини.

Когнітивісти говорять про те, що люди визначають стан самотності залежно від цілого комплексу почуттів, вчинків і думок, а не за однією єдиною (нехай навіть і домінуючою) характеристикою. Енн Пепло і її

співавтори особливо підкреслюють роль низької самооцінки у формуванні почуття самотності.

Н. Е. Покровский [36] відмічає, що інший представник когнітивного підходу - Джонс, провів огляд даних, що свідчать про те, що в спілкуванні з іншими самотні люди більшою мірою зберігають орієнтацію на самих себе : більше говорять про себе, ставлять менше питань про свого партнера, частіше міняють тему розмови, повільніше реагують на що-небудь. Він припускає, що прояви цинізму і міжособистісної недовіри разом з тенденцією низько оцінювати нові знайомства можуть сприяти стійкості самотності.

Когнітивна модель самотності підкреслює значення самопізнання і самооцінки індивіда як самотнього. Згідно з цією точкою зору, як тільки індивід признає себе в тому або іншому ступені самотності, як цей стан починає придбавати у нього реальні риси.

Інтеракціоністський підхід.

Представники інтеракціоністського підходу виділяють ситуативний і особовий аспекти самотності. З одного боку, деякі індивіди мають суб'єктивно-особову схильність до самотності. З іншого боку, певні соціальні ситуації детермінують виникнення самотності. Поєднання в тому або іншому вигляді обох аспектів позначається на кількості взаємодій особи з іншими людьми призводячи або до емоційного переживання самотності, або до сприйняття соціальної ізоляції.

Головною постаттю інтеракціоністського підходу до вивчення самотності є Р. Вейс.[11] Самотність розглядається ним як результат комбінованої дії особового і ситуативного чинників, як нормальна реакція індивіда на дефіцит соціальних взаємодій, що задовольняють основним соціальним запитам особи. Самотність - це поєднання або інтеракція двох цих чинників.

Р. Вейса цікавить «звичайна» самотність, можливо, тому він визначає його як стан, що переживається багатьма (якщо не більшістю) упродовж усього життя. По Вейсу, самотність у своєму прояві ділиться на два основні

типи: соціальне і емоційне, які мають різні передумови і афективні реакції. Перше обумовлене відсутністю доступного кола соціального спілкування, значимих дружніх зв'язків або почуття спільності, а друге - відсутністю тісної, інтимної прихильності до конкретної людини. Емоційна самотність знаходить свій вихід в цілій серії станів, наприклад, внутрішній порожнечі, тривозі, стурбованості. Соціальна самотність проявляється у всезростаючому почутті власної маргінальності.[11, С. 56]

Багато теоретичних положень Вейс вивів зі своєї клінічної практики і власних спроб надати допомогу самотнім людям, учасникам своїх семінарів для нещодавно розлучених і/або овдовілих людей. Працюючи з людьми, що випробовують самотність, він послідовно і детально аналізує їх біографічні дані, обставини життя, можливо сприяючі формуванню самотності. Він ясно дає зрозуміти, що з двох підходів ситуативний представляється найпривабливішим. Тому Р. Вейс особливо підкреслює поточні події в життя особи як ключовий чинник формування самотності.

Іншим представником інтеракціоністського підходу до вивчення самотності є канадський соціальний психолог Велло Серма, який досліджував його як прояв глибокої особової кризи. Зокрема, В. Серма наводить дані, що причиною зростання кількості самогубств серед підлітків і молодих людей у віці дещо більше 20 років являється «сильне і майже непередаване почуття самотності».[39]

Феноменологічний підхід.

Представники феноменологічного підходу підкреслюють існуючий розрив між «чистими» зразками спілкування і міжособистісних стосунків, властивими свідомості (феноменологічними ідеалами), і реальним станом індивідуальної сітки спілкування. Цей розрив стає головною причиною виникнення почуття самотності.

Людина прагне до «правильного» спілкування, тобто до такої його моделі, яка в цьому суспільстві вважається ідеальною. Іншими словами, суспільство примушує індивіда діяти згідно зі своїми нормативними

феноменологічними ідеалами, які можуть не співпадати з індивідуальними особливостями, представленнями, інтересами, бажаннями, прагненнями і т. п. В результаті чоловік, розуміючи, що він не такий, "як потрібно більшості", тобто не такий, як всі, починає переживати свою відірваність від "маси", певний окремість, «неправильність», несхожість на інший. Він усвідомлює, що не вписується в той самий феноменологічний ідеал, що нав'язується суспільством, родом. Це заподіює певні страждання і є змістовними конверсивами стани самотності.[25]

Уільям Садлер і Томас Джонсон, використовуючи феноменологічний підхід до вивчення самотності, відмічають, що в сучасному суспільстві воно стало усеосяжним універсальним явищем. Одна з найяскравіших рис самотності, на їх думку, - занурення людини в себе. Почуття самотності не схоже на локальні відчуття або переживання. Воно цілісне і абсолютне всеосяжне. Автори вважають самотність знаком людського «самозвеличання», що повідомляє людину, хто він в цьому житті.[24, С. 49]

Виділення феноменального і когнітивного компонентів самотності призводить до розуміння того, що самотність - це особлива та гостра форма самосвідомості. Дослідники підкреслюють внутрішню структурованість феномену самотності, який, маючи ряд особливих вимірів, вибудовує сприйняття особою самою себе. Йдеться про так званий «життєвий світ» особи - класичну тему феноменологічного аналізу різних психічних явищ. «Життєвий світ» у феноменологічному контексті означає очищену від природної установки свідомості структуру повсякденного досвіду людини - глибинний «каркас» його діяльності, що породжує значимі стосунки і взаємовідносини.[30]

Приватний підхід.

У цьому напрямі за основу береться твердження, що людина прагне до рівноваги між бажаним і досягнутим рівнями соціальних взаємодій. Головними виразниками приватного підходу є американські дослідники Валеріан Дерлега і Стефан Маргуліс.[36, С. 215]

Хотілося б відмітити, що англійське «privacy» переводиться не як приватність, а як самота, але суть цього підходу полягає зовсім не в підкресленні ролі і місця самоти в контексті переживання самотності. Швидше йдеться про баланс інтимності і формальності в індивідуальній сітці спілкування. Тому відправною точкою створення моделі, сфокусованої на аналізі кількості і особливо якості міжособистісних стосунків, характерних для того або іншого індивіда, стали поняття «інтимність» і «саморозкриття».

Саме поняття «якість» в контексті спілкування має на увазі такий його вимір, як глибина інтимності, тобто «інтимізація» міжособистісної взаємодії, яка єдина і може привести до саморозкриття особи. Протилежністю інтимності є формальний характер спілкування. Порушення балансу між інтимністю і формальним характером спілкування у бік його схематизації може стати чинником виникнення самотності.

Тут важливо мати на увазі, що для психічного здоров'я особи треба саме рівновага між інтимністю і формальністю, а не нескінченне підвищення інтимності. Щирість, душевність, взаємна зацікавленість повинні розумно дозуватися, а не перетворюватися на надзадачу, оскільки в подібному випадку вони ризикують стати негативними руйнівними чинниками. Можливо, руйнівна дія цих чинників на особу обумовлена зниженням під їх дією механізмів психологічного захисту.

В. Дерлега і С. Маргулис [36, С. 227] розробили модель шкалювання рівня інтимності спілкування, специфічно наклавши її на феномен самотності. Неможливість досягти оптимального рівня саморозкриття особи з часом призводить до переживання самотності, а в обговорюваній моделі - до зростання його рівня. На думку дослідників, до самотності в рівній мірі можуть привести як внутрішньоіндивідуальні чинники, так і інвайроментальні (чинники зовнішнього середовища). В. Дерлега і С. Маргулис розцінюють самотність як нормальний досвід в умовах суцільної атомізації суспільства. Самотність з неминучістю є присутньою в сучасному

індустріальному і постіндустріальному суспільстві, граючи роль індикатора відхилень від оптимального психологічного балансу особи.

Таким чином, прибічники приватного підходу вказують на властиву людині особливу потребу в довірчих, душевних стосунках з іншими людьми. Ця потреба трактується як одна з базових, тому поверхневність міжособистісних контактів, що не зачіпають глибинної психічної реальності, поверхневність стосунків, їх формальність і прагматичність в сукупності формують у людини почуття самотності.

Екзистенціальний підхід.

Усі представники екзистенціального напрямку досліджують особу через її потенційну можливість знаходитися наодинці.[38] Вони в принципі заперечують колективізм як умову розвитку особистості. Тільки уміння знаходитися в стані самотності рятує екзистенціальну суть людини від розчинення в соціумі. У масі особа перетворюється на ніщо. Багато в чому це визначило заборону цієї філософської течії в радянський період.

У розумінні екзистенціалістів в юнацькому і зрілому віці людина активно протиборствує з іншими людьми, відстоюючи право на власне унікальне і неповторне існування, на своє самозвеличання. Таким чином, здатність особи до переживання самотності трактується як необхідну умову її формування, і розвитку.

Згідно екзистенціальної моделі, усі люди спочатку і звичайно самотні. Вони лише різною мірою виявляють цю свою властивість. Ізольованість, несумісність, некоммунікабельність, разом з переживанням кінцівки власного існування (смерті) - точні характеристики людського буття з екзистенціальної точки зору. Самотність як психічне явище характерне, передусім, для свідомості.

На думку екзистенціалістів, самотність є «самостійне усвідомлення» власної ізоляції, воно іманентне, тобто внутрішньо властиво людській психіці, тому здолати його неможливо. Самотність можна осмислити як частину своєї власне людською природи і примиритися з ним, але не

позбавитися від нього. Тільки переживання і пізнання своєї природи робить людину людиною.[42]

У основі концепції К. Мустакаса [30, С. 54] лежить протиставлення «метушні самотності» і істинної, екзистенціальної самотності. «Тривожне передчуття самотності» або «занепокоєння з приводу самотності» є системою захисних реакцій особи. Людина постійно знаходиться перед вибором, він вимушений приймати досить відповідальні «буттєві» рішення, але в той же час він відчуває страх перед лицем цих рішень. Це призводить до того, що людина прагне до встановлення нових зв'язків, контактів, намагається проводити більше часу в нібито плідному спілкуванні з іншими людьми. Насправді він усього лише втікає від головних питань людського буття.

Бен Миюскович [29] шукає універсальний принцип, за допомогою якого можна було б зрозуміти, «чому людина робить те, що він робить, чому людина є те, що він є». Для Миюсковича очевидний той факт, що, виробляючи погоджену думку про людську природу, необхідно співвідноситися з теорією людської мотивації. Він вважає, що загальним критерієм порівняння усіх існуючих інтерпретацій особи може послужити саме самотність.

Досліджуючи проблему самотності, Б. Миюскович підходить до проблеми смерті і стверджує, що людина боїться її менше, ніж самотності: «Ми не боїмося смерті, ми боїмося самотності. Дитина не боїться смерті, тому що не знає і не розуміє її, але він боїться залишатися один, він боїться самотності, значить, знає або припускає, що це таке. Це може служити непрямым підтвердженням іманентності самотності людській психіці.» Миюскович припускає, що свідомість може бути екстра- і інтрарефлексивним. Останнє, на його думку, особливо уразливо для самотності.

Узагальнюючи, можна сказати, що представники підходу екзистенціаліста звертають увагу на те, що сам характер людського існування має на увазі драматизм відчуження і самотності як спочатку властивих

людині. Понад усе самотність виявляє себе в так званих пограничних станах, передусім перед «лицем смерті». Виходячи з цього було б безглуздом ставити завдання «зняти» у людини самотність, швидше необхідно дати йому можливість усвідомити свою самотність і змиритися з ним.[10]

Гуманістичний підхід.

Оригінальна точка зору на проблему людської самотності належить американському психологу А. Маслоу.[28] Вивчаючи особливості осіб, що самоактуалізувалися, він дійшов висновку, що для них характерна потреба наодинці. Він детально описує зміст і суть цієї потреби і визначає її як нормальну, абсолютно необхідну людині, що прагне до самопізнання, самовдосконалення і власної актуалізації. У знаменитій книзі «Мотивація і особа» в главі «Самоактуалізовані люди: дослідження психологічного здоров'я» є такі параграфи: «Усунутість, потреба в самоті» і «Автономність, незалежність». Назви багато в чому говорять самі за себе: люди, що мають потребу в самоактуалізації, потребують не лише самоти, але і наодинці. Звичайно, така самотність придбаває позитивний, конструктивний для особи план. Істинне самопізнання неможливе поза самотністю. І тут важливим є характер переживання цього стану.

Оригінальний підхід до вивчення самотності представлень в класичній російській філософії. С. Н. Соловйов, Н. А. Бердяев, Е. Н. Трубецький, И. А. Ільїн, Н. О. Лоский, П. А. Флоренский [15] розглядали самотність як проблему духовної і культурної кризи людства. Головну причину переживання самотності смороду бачили у втраті суті морального єднання людського роду, втраті істинного, смислового змісту цього поняття. Проблема самотності має вселюдський масштаб. З іншого боку, за людиною признається право на самотність як необхідну умову становлення його моральної самосвідомості. [17]

Екзистенціальний і гуманістичний підходи схожі в тому, що трактують самотність як абсолютно необхідне і природне для людини явище. Різняться вони в тому, що екзистенціалісти розглядають самотність як іманентне

психіці, тобто внутрішньо властиве, згідно з самою природою людини. Тому прояви самотності в житті людини можуть мати такий же різний характер, як і саме буття. Гуманістичний підхід робить акцент на позитивній стороні самотності, стверджуючи, що цей стан нерозривно пов'язаний з особовим зростанням, розвитком і самоактуалізацією.

Біологічний підхід.

Автором цього напрямку є англійський вчений біолог і етнолог Дж. Релф Оді.[13] Він перераховує деякі явища, між якими йому довелося проводити відмінності. Серед них добровільна самота, вимушена ізоляція, власне самотність, перебування наодинці з самим собою, ностальгія, остракізм, горе із-за втраченого будинку або людини, туга по будинку, туга по комусь, нудьга, замкнутість, аномія, безцільність існування, несхожість на інших, пристрасть до зміни місць, деяка форма депресії. За його словами, перше прозріння наступило, коли він заглянув у власну душу. Дж. Релф Оді описав декілька випадків переживання самотності, які сталися в його життя, і перше розрізнення, яке він зробив: самота - ізоляція - самотність. Науковець підкреслює принципову відмінність цих трьох понять, хоча і не визначає їх. Окрім цього, Дж. Релф Оді розводить поняття власне самотності і усвідомлення того факту, що ти один. [13, С. 4]

Відносно переживання самотності тваринами велике значення мають особливості еволюційного розвитку видів. Наприклад, леви живуть прайдами, мавпи - зграями, а тигри - одинаки. Гостріше самотність переживається тими видами, які є соціальними, тобто організація життя яких припускає постійну взаємодію з собі подібними.

Дж. Релф Оді стверджує [13, С.7] що нормальне функціонування і людського мозку, і мозку тварин залежить від достатнього рівня і різноманітності впливаючих подразників, що дозволяють знаходитися в постійному контакті з реальністю.

Соціокультурна різноманітність тварин і людей, безумовно, визначає силу і характер переживання самотності. У Мексиці мешкає плем'я індіців

тарахумара, невеликі сім'ї якого мешкають на відстані півтора десятків кілометрів один від одного. Спосіб життя цих людей припускає тривалі періоди перебування наодинці. Наприклад, шестирічний хлопчик може піти з невеликим раціоном їжі на одну-дві тижні пасти овець. При цьому він може не зустріти жодну людину до свого повернення. У віддалених районах індійці тарахумара настільки звикли до відокремленого способу життя, що не знають що робити, коли доводиться вступати в спілкування. Вони настільки сором'язливі, що починають розмову, обернувшись спинами один до одного.[6]

Дж.. Релф Оді досліджував значущість задоволення і фрустрації в спілкуванні тварин, а також зв'язок цих чинників з розміром групи. Він дійшов висновку, що для нормального самопочуття задоволення в контактах повинне урівноважуватися фрустрацією, а не бути нескінченним. Важливим моментом тут виступають чисельність групи і розмір вольєри або території мешкання тварин. Останні два чинники нерозривно пов'язані, але для різних видів мають дуже широкий діапазон значень.

Далі дослідник підкреслює, що існують значні індивідуальні відмінності в сприйнятті самотності як у тварин, так і у людей. Проте у людини в порівнянні з тваринами значно більше і способів, і причин випробувати самотність, тобто людську самотність значно складніше і різноманітніше внаслідок усвідомлення життєвого досвіду свого і інших людей. Оді переконливо доводить своїми експериментами, що самотність людини має біологічні корені - це головний висновок, до якого прийшов дослідник.[13, С. 12]

Загальносистемний підхід.

Автором цієї моделі самотності є Джоуль Фландерс.[16] Він вважає, що самотність - цей наслідок порушення механізму зворотного зв'язку, який допомагає і індивідові, і суспільству в цілому зберегти оптимальний рівень людських контактів. Цей підхід був розроблений в руслі загальної теорії живих систем Джоуль Міллера. Суть її в тому, що усі живі системи прагнуть

до виживання. Це можливо при збереженні стабільного функціонування системи. При порушенні такої стабільності система або її елементи реагують негативним зворотним зв'язком на усіх рівнях організації. Міллер виділяє сім можливих рівнів аналізу живих систем: клітина, орган, організм, група, організація, суспільство, наднаціональна система.

Джоуль. Фландерс, яскравий представник системної школи, оцінює самотність як пристосований механізм тієї самої зворотної реакції, яка має своїй на меті виведення людини з поточного стану дефіциту спілкування і вводить його в оптимальніший стан, що відповідає нормальному набору (по кількості і якості) соціальних зв'язків і контактів. В той же час Фландерс вважає самотність патологічним станом, хоча і вказує на те, що воно має важливе регулятивне значення.

Підводячи висновок, самотність виступає своєрідним індикатором соціально-психологічного неблагополуччя людини і функціональною вказівкою живій системі на необхідність змінити рівень самореалізації.

Часто людина намагається реалізувати свої задуми, не маючи для цього бази - інтелектуальної, матеріальної, соціально-економічної та ін. Зазвичай психологи говорять, що рівень домагань такої людини неадекватно високий. Сам індивід про це, як правило, не знає і натрапляє на масу перешкод, здолати які опиняється не в силах. В результаті він потрапляє в ситуацію фрустрації і депривації своїх потреб, що саме по собі відгукнеться переживанням самотності, як ми визначили його спочатку. Людина відчуває неприйнятність з боку оточення, тобто порушується той самий зворотний зв'язок зі світом, без якого в нім неможливо нормально існувати. Особливо важливим тут виявляється те, що, хоча Фландерс не називає самотність станом, суть цього підходу полягає саме в такому його розумінні. Стан неблагополуччя функціонування системи, яке виражається в порушенні взаємодії її елементів і зв'язків із зовнішнім оточенням, стосовно людини набуває форми гострої негативної душевно переживаної самотності.

2.3. Сучасний етап розвитку дослідження самотності

Упереджаючи розмову про сучасні погляди на проблему самотності і дослідження в цій області, необхідно ввести деяку інформацію, що уточнює постановку і змістовну сторону питання дослідження. З урахуванням історичних часових рамок буде правильно виділити чотири періоди у вивченні феномену.

Перший - з моменту, умовно кажучи, існування людини до перших публікацій статей європейських філософів екзистенціального напрямку. Цей період відрізняється уривчастими уявленнями про самотність в основному на рівні приватних міркувань і уривчастими згадками в теологічній і художній літературі.

Другий бере точку відліку від початку XIX століття до початку XX століття. Він може бути названий періодом формування філософських основ вивчення феномену самотності. У цей період тема самотності набуває стійкого характеру в художній літературі (Э. Золя, Ф. Достоевський та ін.).

Третій - активного інтересу до феномену самотності з боку психологів і представників соціальних наук - доводиться на кінець 30-х - середину 80-х років. Він може з відомою долею умовності, називатися періодом фундаментальних досліджень в області психології самотності. У цей період відбувається закладка концептуальних підстав феноменологічного дослідження. На цей же період доводиться велике число творів художньої літератури, центральною темою яких є самотність людини (А. Камю, Г. Гессе, Э. М. Ремарк, Г. Г. Маркес та ін.). На відміну від двох попередніх, третій період має чітку початкову координату - 1938 рік - публікація результатів дослідження Зілбурга [15] і його колег у рамках психодинамічної парадигми.

Четвертий період, що бере свій початок в другій половині 80-х р. XX століття і що триває по теперішній час, т. е. що включає лише останні 15 років, може носити назву періоду приватних теорій і прикладних розробок. З позицій сьогодення більшість авторів, освітлюючих

проблему самотності, сходяться на тому, що самотність пов'язана з переживанням людиною її відірваності від людей, історії, сім'ї, природи, культури. Нерідко вказується, що сучасна людина відчуває самотність найгостріше в ситуаціях інтенсивного примусового спілкування.[19]

Велика увага приділяється розробці, аналізу, оцінці ефективності соціально-психологічних і психотерапевтичних методів допомоги людям, що гостро переживають самотність. Крім того, частина досліджень зачіпає і загальні, соціально-філософські аспекти самотності. Попри те, що на сьогодні у рамках наукової літератури існує достатнє різноманіття уявлень про самотність, підходів до його розгляду, єдиного, цілісного уявлення про феномен немає. Не існує, незважаючи на наявне уявлення про особливості проживання самотності в різні вікові періоди, і зв'язного уявлення про вікові закономірності. Більше того, в такій постановці питання не звучить практично ні в одному дослідженні.

Таким чином, відмічаючи тенденцію до розширення і поглиблення вивчення самотності як предметної області, передусім у рамках вітчизняної психологічної і соціальної науки (за останні десять років число робіт, присвячених не просто констатації того або іншого факту, описи стану або процесу у зв'язку з самотністю, але що дійсно вивчають його у рамках різноспрямованої проблематики, збільшилося в рази), необхідно констатувати факт, що психологія самотності як особлива галузь наукового дослідження знаходиться на початкових стадіях свого розвитку.

Говорячи про західну наукову думку в контексті психологічних досліджень сьогоdnішнього дня, важливо констатувати, що істотних змін в порівнянні з періодом поглиблених досліджень 40-х - почала 80-х р., не сталося. Отримали своє доповнення і певний розвиток гіпотези і припущення з позицій когнітивного підходу.[24] Активно формувалася емпірична база досліджень у рамках соціологічних теорій. Було продовжено опис проблем спілкування, що стосуються вікових груп.[46]

Окремої згадки заслуговують напрями досліджень, пов'язані з вивченням самотності в просторово-часових рамках. Так, Карл Голдберг [49] у своїй статті «Самотність як порушення сприйняття часу» виходить з того, що основними складовими нашого усвідомлення часу є прагнення до турботи, вихованню кого-небудь іншого. На його думку, самотність - це порушене сприйняття часу : потреба в турботі, не задоволена впродовж довгого часу.

Серед сучасних дослідників самотності, найбільш послідовно розробляючих екзистенціальну методологію, Н. Е. Покровський виділяє Карла Мустакаса і Ірвина Ялома і відмічає, що за кордоном ці дослідники стали відомими завдяки своїм популярним книгам про самотність.

П. Хартоколис [32, С. 24] також відмічає, що самотність є порушене усвідомлення часу, розглядаючи, проте, цей факт у рамках екзистенціальних представлень.

Розглядаючи схильність до самотності з позицій гуманістичної психології, Дж. Коен [28] продовжуючи лінію досліджень А. Маслоу, відмічає, що самотність є не що інше як похідна серії незадоволення суб'єкта стосунками з важливими іншими.

З початку 90-х рр. дослідження російських авторів в області психології переживання самотності поступово приймають характер системи, відбувається їх поглиблення, актуалізація окремих аспектів досліджуваного феномену. У період з 1990 по теперішній час захищені більше десяти дисертаційних робіт в контексті проблематики, що вивчається, у тому числі дві докторські дисертації.

Упереджають роботи 90-х два дослідження, написані раніше, а саме - робота Г.Н. Колеснікова «Спілкування і відособлення особи як загальносоціологічні категорії» написана у рамках класичних досліджень проблеми спілкування, носить характер організуючий, певною мірою систематизуючи сам процес спілкування і варіанти його порушення.

Відособлення як категорія досліджується у світлі соціальних ситуацій і причинних атрибутів поведінки суб'єктів.

Захищена в 1987 р. Усманом Ахматом Ібрагімом дисертація на здобуття ступеня кандидата психологічних наук «Розвиток проблеми відособлення і відчуження як механізму онтогенезу особи у віковій психології» довгий час була єдиним дослідженням в цій проблемній області, що охоплює великий віковий період (дитинство – підлітковий вік- юність) і розглядає загальновікові закономірності формування цього стану.[8, С. 212]

Дисертаційне дослідження И.С. Дяченко порушує обговорювані тут питання в контексті аналізу якостей особи і ситуацій їх проявів. Дослідження С.В. Куртиян і Л.И. Старовойтовой присвячені аналізу самотності як соціального явища, остання дисертація доповнюється також детальним аналізом існуючих в контексті соціальної історії і філософії теорій, підходів і поглядів на проблему, що цінно з точки зору розробки онтологічних основ феноменологічного дослідження.[8, С. 217]

Окремо необхідно зупинитися на дисертаційній роботі, виконаною Н.Е. Покровським. Ця робота є єдиним фундаментальним дослідженням в області комплексного аналізу зарубіжних теорій і підходів до уявлення про самотність.[8, С. 219]

Дослідження проблеми самотності представляється у край актуальним в контексті особливостей розвитку суспільства ХХІ століття. Якісні зміни елементів культури, що протікають з високою швидкістю, висока міра розшарування суспільства, відокремленість людей у великих містах, недостатність глибоких емоційних контактів - на це і багато що інше обертають увагу автори, що досліджують передумови до розвитку самотності

Загальний висновок до розділу II

Аналіз теоретичної літератури, присвяченій феномену самотності надав можливість зробити наступні висновки.

У історії філософсько-психологічної думки феномен самотності трактується неоднозначно. Існуюче протиріччя в оцінці характеру впливу самотності на життя людини виражається в тому, що, з одного боку, воно розуміється як деструктивне для особи, з іншої - вважається необхідним етапом самопізнання і самовизначення.

Сучасні дослідники виділяють різноманітні види, категорії самотності та визначають цей феномен через ставлення самої особи до нього. Будь-яке вивчення самотності поза феноменологічним виміром з неминучістю закінчується втратою його специфіки як психічного, екзистенціального стану і розпадом його структури на окремі складові. Визначним в самотності є її приналежність до психічних станів, все інше, головне з якого - суб'єктивність і суб'єктність, як приналежність конкретному носієві психіки, похідні.

В історії вивчення самотності створилися багато підходів до його розуміння. Серед найвідоміших – психодинамічний, соціологічний, когнітивний, інтеракціоністський, феноменологічний, приватний, екзистенціальний, гуманістичний та біологічний.

В сучасній психології та соціології ведеться активне дослідження феномену самотності. Велика увага приділяється розробці, аналізу, оцінці ефективності соціально-психологічних і психотерапевтичних методів допомоги людям, що гостро переживають самотність. Крім того, частина досліджень зачіпає і загальні, соціально-філософські аспекти самотності.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ РІЗНИХ ВІКОВИХ ЕТАПАХ

Аналіз літератури, представлений у теоретичній частині даної роботи та висновки, зроблені на його основі, дозволяє висунути наступну гіпотезу: самотність є травмуючим фактором, що викликає:

- суб'єктивне відчуття самотності;
- підвищену тривожність;
- занижену самооцінку;
- уникнення реальної дійсності у світ фантазій та ірраціональних установок.

Для підтвердження висунутої гіпотези, під час дослідження було використано такі методики:

1. Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д.Рассела та М.Фергюссона.
2. Методика діагностики самооцінки рівня тривожності Ч.Д.Спілберга, ЮЛ.Ханіна.
3. Методика Q-сортування розроблена в Університеті ім. Гумбольдта (Берлін) та адаптована в Інституті ім. В.М.Бехтерева, що дозволяє виміряти самооцінку як ступінь розбіжності між реальним та ідеальним образами Я.
4. Модифікований восьмиколірний тест Люшера, призначений для вивчення неусвідомлюваних, глибинних проблем особистості.

У ході дослідження було здійснено діагностику 30 осіб: 15 осіб — група одиноких (3 чоловіки та 12 жінок віком від 21 до 83 років); 15 осіб - група неодиноких (контрольна група, що складається з 4 чоловіків і 11 жінок віком від 21 до 79 років). У групі одиноких 9 чоловік ніколи не мали власної сім'ї, 4 особи перебувають у розлученні та мають дітей, 2 жінки – вдови,

мають дітей. У контрольній групі (у групі поодиноких) усі респонденти мають власну сім'ю.

Перед початком тестування було проведено опитування-розмова у тому, як проявляється самотність у кожному даному випадку, і які у своїй виникають думки. Найцікавіші на наш погляд наведені нижче.

Група самотніх.

21-річний чоловік — живе з батьками, студент-заочник, не працює, стоїть на обліку в центрі зайнятості, говорив про відсутність близьких друзів, дівчата, що всі свята, відпустку проводить із батьками, говорив про те, що її ніхто не розуміє, і що почуття агресії, що виникає в ньому все частіше і частіше, призвело його до стійкого переконання, що в цьому світі треба бути злим, тільки тоді тебе будуть боятися і поважати.

28-річна жінка — живе з батьками, має середню освіту, але в розмові говорила про себе як про дуже талановиту, успішну і десь навіть «обрану» людину, не працює, т.к. робота, що пропонується останнім часом, не дає «радості творчості». Нерозуміння з боку оточуючих пояснює тим, що «іншим не дано зрозуміти те, що Я зрозуміла про життя». Дуже часто відчуває «вакуум», як усередині себе, так і навколо себе.

32-річна жінка - розлучена, двоє маленьких дітей. Описує свій стан так: «Мені здається, що я впала за борт величезного теплохода, навколо мене вода, ніч і дуже страшно, а теплохід-життя, весь у вогнях, з музикою пропливає повз і нікому немає до мене ніякої справи».

40-річна жінка — розлучена, є діти-підлітки, самотність проявляється у вигляді «спалахів розпачу», особливо у свята і особливо в день 8-го березня, коли «сотні чоловіків йдуть вулицями з квітами для своїх обраниць, особливо гостро відчуваєшся нікому не потрібною». Розпач і почуття туги охоплює її і коли вона бачить, що йдуть пари вулицями, в цей момент до неї завжди приходить думка: «Ну чим я гірший».

47-річна жінка - самотня, ніколи не була заміжня, батьки померли, сестер, братів, племінників не має, на роботі потрапила під скорочення, на

даний момент живе на пенсію по інвалідності. Існує єдина подруга, з якою рідко бачиться. І ще є кіт – «найбільша радість». Описує свій стан як «порожнечу та безглуздість».

46-річний чоловік – ніколи не був одружений, має власну квартиру, але мешкає з батьками, вищу освіту, працює начальником відділу на заводі. Описав своє життя такими словами: «З ранку до вечора на роботі, ніколи жити, ніколи думати про ці речі».

У групі неоднозначних відчуття самотності оцінювалися як швидкоплинні, що виникають, як правило, внаслідок нерозуміння близькими або якихось ідей, або якихось станів. Але практично всі говорили, що бояться самотності і ніколи не хотіли б виявитися самотніми. Люди з вікової групи від 40 до 50 років також говорили про страх відчутти себе самотніми, коли діти, що виросли, підуть у самостійне життя або через втрату чоловіка.

Для вивчення суб'єктивного відчуття самотності респондентів було використано методику адекватну цілям та завданням дослідження.

Ця методика створена Д.Расселом і М.Фергюссоном і спрямовано виявлення переживання самотності. Суть методики в наступному: респондентам пропонується 20 тверджень і рекомендується розглянути послідовно кожне та оцінити з точки зору частоти їх прояви стосовно їхнього життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Далі підраховується набрана за всі відповіді сума балів. Максимально можливий показник самотності – 60 балів. Високому ступеню самотності відповідає 41-60 балів, середній - від 21 до 40 балів, низький - від 0 до 20 балів.

Алгоритм роботи був таким:

- отримання первинних даних у результаті тестування;
- розрахунок первинних середніх показників рівня суб'єктивного відчуття самотності за групою загалом та за віковими групами;
- підрахунок середнього квадратичного відхилення;

- обчислення критерію Стюдента та порівняння його з критичним, взятим з таблиці та висновок про істинність чи випадковість відмінностей у середніх оцінках. Емпіричне значення критерію Стюдента обчислювалося за формулою 1:

$$t = \frac{|M1 - M2|}{\sqrt{M1+M2}} \quad (1),$$

де M, M - середні у порівнюваних вибірках, що обчислюються за формулою 2:

$$(M = \sum X_i / n) \quad (2),$$

Помилки середніх величин розраховані за формулою 3:

$$M_{1,2} = \frac{G^2}{n_{1,2}} \quad (3),$$

де n1 - обсяг досліджуваної вибірки, n2 - обсяг контрольної вибірки, G - середньоквадратичне відхилення, що обчислюється за формулою 4:

$$G^2 = \frac{\sum (x_i - M)^2}{n} \quad (4),$$

- розрахунок коефіцієнта вираженості середнього рівня суб'єктивного відчуття самотності вікових груп по відношенню до групи в цілому, аналіз отриманих коефіцієнтів та знаходження ступеня розриву у показниках у представників груп одиноких та неординакових, що демонструє зміну рівня суб'єктивного відчуття самотності з віком.

За допомогою даної методики було виявлено:

Рівень суб'єктивного відчуття самотності у групах самотніх та неординакових респондентів, а також вплив вікових особливостей у досліджуваній групі на рівень суб'єктивного відчуття самотності.

Гендерні особливості не розглядалися через невелику кількість чоловіків, внаслідок чого неможливо було одержати достовірні дані. Середні

первинні показники представлені у таблиці 1. Вони свідчать, що рівень суб'єктивного відчуття самотності в одиноких людей оцінюється як середній (25,5), у контрольній групі як низький (9,4). У одиноких випробуваних рівень суб'єктивного відчуття самотності достовірно вищий, ніж у контрольній групі неодиноких випробуваних ($t = 2,13$ при $p > 0,95$) (таблиця у додатку 1).

Таблиця 3. 1.

Середні показники рівня суб'єктивного відчуття самотності (бали) у вікових групах.

група	Вікова група			Середнє за віковими групами
	30	40	50	
самотні	21,5	28	27	25,5
несамотні	5	9,25	14	9,4

Аналіз первинних оцінок рівня суб'єктивного відчуття самотності в різних вікових групах дозволяє говорити про те, що в міру збільшення віку в групі одиноких рівень суб'єктивного відчуття самотності зростає в період від 30 до 40 років і незначно знижується в період від 40 до 50 років, тобто. Найвищий рівень суб'єктивного відчуття самотності спостерігається у 40-річних. За групою неодиноких - рівень суб'єктивного відчуття самотності зростає з віком і досягає максимуму у 50-річних.

Показники коефіцієнтів вираженості середніх вікових значень рівня самотності від середнього рівня самотності за відповідною групою представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Коефіцієнти вираженості середнього показника суб'єктивного відчуття самотності (бали)

група	Вікова група		
	30	40	50
самотні	0,92	1,19	1,15
несамотні	0,41	0,76	1,15
Ступінь розриву між коеф.	0,51	0,43	0

З таблиці видно, що ступінь розриву між коефіцієнтами одиноких і поодиноких з віком має тенденцію до вирівнювання та у віці 50-річних цей ступінь розриву дорівнює 0. Наочно це можна зобразити як графік (рис. 1).

Таким чином, аналізуючи отримані дані за методикою визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності, можна сказати наступне:

1. У одиноких випробуваних рівень суб'єктивного відчуття самотності достовірно вищий, ніж у контрольній групі неодиноких випробуваних ($t = -2,13$ при $p > 0,95$).
2. Принаймні збільшення віку групи одиноких рівень суб'єктивного відчуття самотності зростає період від 30 до 40 років (з 21,5 до 28) і трохи падає період від 40 до 50 років (з 28 до 27), тобто. Високий рівень суб'єктивного відчуття самотності спостерігається у 40-річних. Це, очевидно, пов'язані з кризою середини життя. Згідно з М.Максимовим «ця криза пов'язана з усвідомленням людиною того, чим усе для неї скінчилося» [13, 352]. У цей час відбувається глибока перебудова «всієї зовнішньої, а головне – внутрішнього, духовного життя людини. І відбувається вона ще й за умов сильних змін у його організмі» [13, 354]. Незначне зниження рівня суб'єктивного відчуття

самотності до 50 років відбувається внаслідок поступової адаптації самотньої людини до свого стану. За групою неодиноких – рівень суб'єктивного відчуття з віком зростає та досягає максимуму у віці 50-річних (14). Це можна пояснити тим, що саме в цей період діти, що виросли, покидають батьківський дім, погіршується здоров'я, людина залишається наодинці зі світом своїх думок і почуттів і розуміє, що інший може відчувати цей світ у момент душевної близькості, але ніколи не зможе увійти в нього.

3. При порівнянні коефіцієнтів вираженості середнього рівня суб'єктивного відчуття самотності було виявлено з віком тенденцію вирівнювання різниці між коефіцієнтами одиноких та неодиноких (від 0,51 через 0,43 до 0 у віці 50 років).

Для вивчення тривожності респондентів було використано методику діагностики самооцінки рівня тривожності Ч.Д.Спілберга, Ю.Л.Ханіна адекватна цілям та завданням дослідження.

Тривожність - це властивість людини в певних соціальних ситуаціях приходити в стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх і тривогу.

Прояв тривожності у різних ситуаціях не однаковий. В одних випадках люди схильні вести себе тривожно завжди і скрізь, в інших випадках вони виявляють свою тривожність час від часу, залежно від обставин, що складаються.

Реактивна (ситуативна) тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю зараз. Дуже висока реактивна тривожність спричиняє порушення уваги, іноді порушення тонкої координації.

Особистісна тривожність є стійкою характеристикою людини і є установкою сприймати велике коло ситуацій як загрозливих, навіть коли ці ситуації не становлять явну загрозу.

Тривога в помірних «дозах» є мотивуючою силою для дії, для еволюції людини. Дуже висока тривожність може викликати в людини стан некомпетентності, безпорадності і ці стани можуть паралізувати діяльність

людини. Дуже низька тривожність може призвести до зниження активності людини.

Шкала самооцінки і двох частин: по 20 висловлювань кожна.

Перша частина оцінює реактивну (ситуативну) тривожність (РТ). Друга частина оцінює особистісну тривожність (ОТ).

Інтерпретація результатів така:

До 30 балів – низька тривожність;

31-45 балів – помірна тривожність;

46 і більше – висока тривожність.

Алгоритм роботи з цією методикою був наступним:

- отримання первинних оцінок реактивної та особистісної тривожності у досліджуваній групі;
- отримання середніх первинних оцінок реактивної та особистісної тривожності у групах одиноких та неодиноких;
- підрахунок середнього квадратичного відхилення;
- обчислення критерію Стюдента та порівняння його з критичним, взятим з таблиці, висновок про істинність чи випадковість відмінностей у середніх оцінках;
- розрахунок коефіцієнтів співвідношень реактивної та особистісної тривожності у вікових групах;
- аналіз отриманих коефіцієнтів та знаходження ступеня розриву у показниках у представників груп одиноких та неодиноких, що демонструє зміну рівня реактивної та особистісної тривожності з віком;
- розрахунок коефіцієнтів співвідношення тривоги між самотніми та неординаковими.

В результаті застосування цієї методики були отримані:

1. Результати рівня реактивної та особистісної тривожності в одиноких та неординакових респондентів.

2. Результати впливу вікової ознаки на рівень реактивної та особистісної тривожності.

Аналіз середніх первинних показників реактивної та особистісної тривожності у досліджуваній групі показав тенденцію до зростання з віком. Результати цього аналізу представлені у таблиці 3.

Таблиця 3.3

Середні первинні показники реактивної та особистісної тривожності (бали) за віковими групами одиноких та неодиноких.

Група	Реактивна тривожність			Особистісна тривожність		
	Вікова група			Вікова група		
	30	40	50	30	40	50
самотні	25	27,5	30,4	34	41,5	50
несамотні	21,25	21,5	32,4	37	42	47,8

З таблиці видно, що реактивна тривожність одиноких у 30-річному та 40-річному віці вище, ніж реактивна тривожність неодиноких відповідного віку, але за значеннями оцінюється як низька тривожність, тоді як у період 50-річчя реактивна тривожність неодиноких стає вищою та оцінюється , У той час як реактивна тривожність у самотніх залишається на низькому рівні.

Особистісна тривожність у одиноких 30-річних респондентів нижче, ніж у неодиноких (34 і 37), оцінюється як помірна тривожність, у 40-річному віці особистісна тривожність як у одиноких, так і у неодиноких практично дорівнює (41,5 і 42 - у), а в 50-х особистісна тривожність оцінюється як висока і в самотніх вона вища.

Достовірність відмінностей підраховувалася з допомогою критерію достовірності Стюдента (t – критерій). Показники реактивної та особистісної тривожності виявилися практично однаковими та відмінності між ними за критерієм Стюдента недостовірними.

Розрахунок коефіцієнтів вираженості тривожності вироблявся за такою формулою $K = \text{Сер.зн.по вік. гр.} / \text{Сер.зн.по групі загалом}$. Ці коефіцієнти представлені таблицею 4 /

Таблиця 3. 4.

Коефіцієнти виразності реактивної та особистісної тривожності (бали) у одиноких та неодиноких

група	Реактивна тривожність			Особистісна тривожність		
	Вікова група			Вікова група		
	30	40	50	30	40	50
самотні	0,88	0,97	1,07	0,8	0,98	1,18
несамотні	0,8	0,81	1,21	0,83	0,94	1,07
Ступінь розриву	0,08	0,16	-0,14	-0,03	0,04	0,11

Отримані при розрахунку коефіцієнти показали, що реактивна та особистісна тривожність із віком зростає. Коефіцієнти вираженості реактивної тривожності 30-х і 40-х одиноких вище, ніж у неодиноких, причому у 40-х ступінь розриву коефіцієнтів максимальна і становить 0,16, у 50-х коефіцієнт вираженості реактивної тривожності нижче в одиноких (-0,14) . Коефіцієнти виразності особистісної тривожності в одиноких 30-х нижче, ніж у окремих відповідного віку (-0,03 - ступінь розриву коефіцієнтів), а в одиноких 40-х і 50-х коефіцієнти виразності особистісної тривожності зростають і в 50-річному віці ступінь розриву максимальна (0,11).

Для визначення співвідношень між особистісною тривожністю та реактивною у представників одиноких та неодиноких отримуємо коефіцієнти співвідношення:

Для самотніх 30-х $K = 1,51 / 1,5 = 1,01$

Для самотніх 40-х - $1,52/1,5 = 1,01$

Для самотніх 50-х $K = 1,7 / 1,5 = 1,1$

Для несамотніх 30-х $K = 1,76 / 1,76 = 1$

Для несамотніх 40-х $K = 1,97 / 1,76 = 1,12$

Для несамотніх 50-х $K = 1,48/1,76 = 0,84$

Аналізуючи отримані дані можна сказати, що у віці 30-річних співвідношення тривоги самотніх та несамотніх однаково. У 40-річному віці у самотніх людей співвідношення тривоги нижче на 10%, ніж у несамотніх цієї ж вікової групи. У 50-річному віці тривога в самотніх людей вища на 31%.

Таким чином, аналіз отриманих даних діагностики рівня тривожності показав:

1. Гіпотеза про те, що самотні люди мають вищий рівень тривожності, не підтвердилася. Відмінності в рівнях тривожності в самотніх і несамотніх людей незначні і говорити про будь-яку тенденцію неможливо.
2. Рівень реактивної тривожності за групами самотніх і несамотніх оцінений як низький – 28,4 та 26,7 відповідно. Рівень особистісної тривожності оцінений як помірний – 42,7 та 44,7 відповідно.
3. У віці 50-річних рівень тривожності підвищується і оцінюється як високий — 50 у самотніх та 47,8 у несамотніх, що можна пояснити тим, що це вік підбиття перших підсумків.

Особливості Я-концепції одиноких людей вивчалися за допомогою методики Q-сортування.

Методика Q – сортування широко відома практичним психологам, має кілька модифікацій. У цій роботі було використано методику, розроблену в Університеті ім. Гумбольдта (Берлін) та адаптована в Інституті ім. В.М.Бехтерева.

Методика Q — сортування дозволяє виміряти самооцінку як ступінь розбіжності між реальним та ідеальним образами Я. З погляду багатьох авторів, цей показник може розглядатися як «індекс невротичності».

Методика складається з 28 карток із твердженнями. Випробуваному дається інструкція розсортувати ці картки те щоб вони описували його, який він є як і точніше. Картки сортуються на 6 категорій - від самого схожого до не схожого. У кожній категорії має бути певна кількість карток.

1 категорія – 2 картки, 2 категорія – 5 карток, 3 категорія – 7 карток,
4 категорія – 7 карток, 5 категорія – 5 карток, 6 категорія – 2 картки.

Потім випробуваному пропонується розкласти картки таким чином, щоб вони описували його таким, яким би він хотів бути. Друга інструкція дається тільки після того, як випробуваний виконав 1-е сортування.

Коефіцієнт кореляції між реальним та ідеальним образами Я, тобто показник самооцінки вираховується за формулою 5:

$$R = 1 - \sum d / 105.8 \quad (5),$$

де d – це різниця між номерами категорій, в які потрапила n -на картка у 2 сортуваннях.

При оцінці результатів можна спиратися на такі дані:

- діапазон коефіцієнта кореляції від 0,46 до 0,90 (середнє значення - 0,56) – норма;
- діапазон коефіцієнта кореляції вище 0,90 може свідчити про некритичність;
- діапазон коефіцієнта кореляції від 0,10 до 0,45 – занижена самооцінка, присутня невротичність особистості;
- діапазон коефіцієнта кореляції нижче 0,10 – наявність депресивного радикалу.

За допомогою цієї методики стало можливим:

Визначити показник розбіжності між Я-реальним та Я-ідеальним у піддослідних, а також простежити вплив вікової ознаки.

Алгоритм роботи з цією методикою був наступний:

- отримання первинних даних у результаті тестування;
- розрахунок первинних середніх показників розбіжності між Я-реальним та Я-ідеальним за групою в цілому та за віковими групами;
- підрахунок квадратичного відхилення;
- обчислення критерію Стюдента та порівняння його з критичним, взятим з таблиці та висновок про істинність чи випадковість відмінностей у середніх оцінках;
- розрахунок коефіцієнта вираженості середньої самооцінки вікових груп по відношенню до групи в цілому та визначення відмінності в показниках у представників одиноких та неодиноких, що демонструє зміни самооцінки з віком.

Аналіз середніх первинних показників самооцінки у груп самотніх і несамотніх оцінюється як норма (0,58 і 0,53 відповідно) (додаток 1), однак він вищий у групі самотніх, особливо в підгрупі молодих піддослідних (0,68 у самотніх, 0,63 у контрольній групі). Це може свідчити про меншу критичність до себе самотніх.

Розрахунок критерію Стюдента та порівняння його з критичним, взятим з таблиці не дає висновку про істинність відмінностей у самооцінці самотніх і несамотніх.

Коефіцієнт виразності середнього показника самооцінки за віковими групами від середнього показника самооцінки за групою в цілому дає результати, подані в таблиці 5.

Таблиця 3.5.

Коефіцієнт вираженості середнього показника самооцінки (бали) за віковими групами

група	Вікові групи		
	30	40	50
самотні	1,19	1,09	0,76

несамотні	1,36	1,06	0,74
Ступінь розриву	-0,17	0,03	0,02

З таблиці видно, що з віком в осіб як самотньої, так і несамотньої групи самооцінка знижується. Вона залишається в нормі, а зниження, очевидно, пояснюється більш критичним ставленням до себе. У самотніх 30-х самооцінка нижче, ніж у респондентів того ж віку несамотніх (ступінь розриву -0,17). У самотніх старшого віку (40-х і 50-х) самооцінка трохи вище, ніж у несамотніх такого ж віку (ступінь розриву 0,03 і 0,02). Вища самооцінка самотніх може мати компенсаторний характер або природний, якщо самотня людина є самодостатньою, може також говорити про меншу критичність до себе.

Таким чином, аналіз отриманих показників самооцінки показав:

1. Гіпотеза у тому, що самотні люди мають занижену самооцінку у цьому дослідженні не підтвердилася, різницю між самооцінкою самотніх і несамотніх незначна.
2. Показник розбіжності між Я-реальним і Я-ідеальним у самотніх і несамотніх оцінюється як норма (0,58 і 0,53 відповідно), однак він вищий у групі одиноких, що може мати компенсаторний характер або природний, якщо самотня людина самодостатня, може також свідчити про меншу критичність до себе, дисгармонійність.
3. З віком відбувається деяке зниження самооцінки в межах норми як в самотніх, так і в самотніх респондентів, що може свідчити про придбання з роками більш реальних поглядів на життя.

Для вивчення емоційного стану респондентів був використаний тест Люшера, що є адекватним цілям та завданням дослідження.

Восьмиколірний тест Люшера призначений для вивчення неусвідомлюваних, глибинних проблем особистості, актуального стану, базисних потреб, індивідуального стилю переживань, типу реагування та ступеня адаптованості обстежуваного. Він також дозволяє виявити

компенсаторні можливості людини, оцінить ступінь виразності болісно загострених рис характеру та клінічних проявів.

Багаторічний досвід застосування методики Люшера показав, що у однотипних ситуаціях реакції людей перебувають у вираженої залежності від вихідної індивідуально-типологічної основи [36,21].

Процедура обстеження протікає наступним чином: випробуваному пропонується вибрати з розкладених перед ним таблиць найприємніший колір не співвідносячи його ні з улюбленим кольором одягу ні з відданим перевагою тоном оббивки меблів, а тільки відповідно до того, наскільки цей колір віддає перевагу в порівнянні з іншими при даному виборі і в даний момент. Розкладаючи перед обстежуваним колірні зразки слід використовувати індиферентне тло. Висвітлення має бути рівномірним, досить яскравим (краще проводити дослідження за денного світла). Відстань між колірними таблицями повинна бути не менше 2 см. Вибраний еталон забирається зі столу або перевертається обличчям донизу. При цьому записується номер кожного вибраного колірного зразка. Запис йде зліва направо. Нумери, присвоєні кольоровим стандартам, такі:

темно-синій - 1, синьо-зелений - 2, оранжево-червоний - 3, жовтий - 4, фіолетовий - 5, коричневий - 6, чорний - 7, сірий – 0.

Щоразу піддослідному слід запропонувати вибрати найбільш приємний колір з тих, що залишилися, поки всі кольори не будуть відібрані. Через 2-5 хвилин, попередньо перемішавши їх, колірні таблиці потрібно знову розкласти перед випробуваним в іншому порядку і повністю повторити процедуру вибору, нагадавши при цьому, що дослідження не спрямоване на вивчення пам'яті і випробуваний може вибирати кольори так, як йому це завгодно.

«Явна перевага» кольору позначається знаком «+», який присвоюється першим двом відданим кольорам. Просто «перевага» (3-я та 4-та позиція) відзначається знаком «X». «Байдужість» (5-а і 6-я позиції) позначається знаком «=». «Неприйняття» (7-а та 8-а позиції) – знаком «-» .

Кольори поділяються на основні (1 - темно-синій, 2 - синьо-зелений, 3 - оранжево-червоний і 4 - світло-жовтий) і додаткові, серед яких 7 (чорний) та 0 (сірий) - ахроматичні, а 5 (фіолетовий)) та 6 (коричневий) - змішані. Основні кольори символізують базисні психологічні потреби, які М.Люшер позначив як потяг до задоволення та уподобання (синій колір); прагнення до самоствердження (зелений); прагнення «діяти та досягати успіху» (червоний); прагнення "дивитися вперед і сподіватися" (жовтий). Тому вони в нормі та за повної врівноваженості, на думку М.Люшера, повинні перебувати на перших позиціях.

Яскраві колірні таблиці відображають потреби, що визначають стиль життєвого стереотипу, спосіб існування, насущні, завжди існуючі і ніколи повністю не насичені потреби, властиві індивіду «як почерк, як згорнута і завжди напружена пружина, як основна сила, що спонукає, рушійна особистість у певному напрямку [36,38].

За допомогою методики Люшера було створено узагальнений психологічний портрет самотніх та неординарних респондентів.

Робота з методикою Люшера проводилася за наступним алгоритмом:

1. Тестування піддослідних.
2. Підрахунок частоти народження кожного кольору (таблиця - додаток 2).
3. Шкалювання. Переведення первинних оцінок у бали. Частота народження множиться на відповідний бальний показник. Отримані бали для кожного кольору підсумовуються.
4. Ранжування. Кожному кольору надається порядковий номер відповідно до набраних балів.
5. Розрахунок коефіцієнта вегетативного балансу (КВБ).

$KVB = 18 - (2+1) / 18 - (5+2)$ $KVB > 1$ – ерготропний тонус, $KVB < 1$ – трофотропний тонус

6. Показник тривоги (!). Кольори 1,2,3,4 на 6-й позиції оцінюється як!, На 7-й позиції - як !!, на 8-й - !!! Кольори 6,7,0 на 3-й позиції -!, на 2-й -!!, на 1-й - !!! Тривога дорівнює сумі кожного ряду окремо.

7. Обчислення критерію достовірності Стюдента за показником тривоги.

Відмінності у показниках тривоги за методикою Люшера, що розкриває неусвідомлювані проблеми та конфлікти особистості виявилися достовірними (таблиця-додаток 1). Показник тривоги у контрольній групі (групі неодиноких) вищий, ніж у групі одиноких людей.

Для групи самотніх узагальнений вибір був такий (додаток 3):

узагальнений 1-й вибір 5 4 2 1 3 0 6 7 КВБ = 1,3

узагальнений 2-й вибір 5 2 4 3 1 0 7 6 КВБ = 1,0

+ xx == = --

Показник тривоги (!) = 0

Коефіцієнт вегетативного балансу КВБ більше 1,0, що свідчить про переважання ерготропного тону, готовність до витрати енергії, схильність до прояву емоцій.

Проаналізувавши узагальнений вибір у двох варіантах, можна сказати, що для людей одинокої групи характерний наступний психологічний портрет:

Особистість демонстративного, істероїдного типу. Характерні суперечливість та конфліктність емоційно-динамічної структури, що ведуть до труднощів взаємодії з іншими людьми, створення гармонійних відносин. Нестійкість адаптації та знижений контроль над емоційною сферою, нестійкість емоцій, схильність до миттєвих настроїв, нетерплячість, схильність до витіснення проблем, чутливість, інфантильність поєднуються з прагненням підвищити свій статус в очах оточуючих. Характерна тенденція до придушення агресії, що посилює дезадаптацію.

Розглядаючи два узагальнені вибори одиноких людей можна сказати, що і в першому і в другому випадку на першій позиції стоїть фіолетовий колір (5). Відповідно до Собчика Л.М. «Потребності, що визначаються ахроматичними і додатковими кольорами, тісно пов'язані з захисними механізмами,

спрямованими на протидію тривозі, тиску зовнішнього впливу, втоми і відображають проблему фрустрованості основної потреби, неприйняття індивідом сформованих умов і міжособистісних відносин, ухиляння від них (при виборі фіолетового (5) на перших позиціях) у світ фантазій та ірраціональні способи захисту» [36,38].

Узагальнені вибори колірних таблиць у представників групи самотніх такі (додаток 3):

узагальнений 1-й вибір – 2 4 6 3 1 0 5 7 КВБ = 0,7 Показник тривоги – 1

узагальнений 2-й вибір – 2 6 4 1 0 3 7 5 КВБ = 1,3 Показник тривоги – 3

+ xx == = --

Переважає більшість тропотропного тону в разі 1-го вибору свідчить про потребу у спокої.

Аналіз виборів піддослідних із групи неординарних дає наступний узагальнений психологічний портрет:

Цим людям властиві практичність, раціоналізм, опора на накопичений досвід, на власну думку поєднуються з точністю, педантичністю, скептицизмом, завзятістю. Амбітність поєднується з емоційною нестійкістю, схильністю до накопичення негативних емоцій - невпевненістю, тривожністю, боязкістю. Позиція швидше пасивно- споглядальна, спокій досягається швидше за рахунок інших людей, характерна вимогливість міжособистісних взаємодій. Характерний тип дратівливо-експлозивної поведінки.

Таким чином, застосувавши методику Люшера, нам вдалося виявити:

1. Неприйняття самотніми умов, що склалися, і міжособистісних відносин і відхід від цього у світ фантазій та ірраціональні способи захисту (фіолетовий колір (5) на перших позиціях) [36,38].
2. Схильність самотніми до витіснення проблем, придушення агресії.
3. Проблеми взаємодії коїться з іншими людьми та створення гармонійних відносин (=3=1) [36, 81,82].

4. Достовірними виявилися розбіжності у показнику тривоги за методикою Люшера. Показник тривоги у неодиноких достовірно вищий, ніж у групі одиноких людей, це може бути наслідком витіснення самотніми своїх проблем.

Якщо зробити накладення, отриманих у ході дослідження, графіків залежності суб'єктивного відчуття самотності, особистісної та реактивної тривожності, самооцінки від приналежності до вікової групи одиноких та неодиноких респондентів, ми маємо можливість зробити більш глибокий аналіз результатів дослідження .

Аналізуючи отриманий графік можна сказати:

У 30-х одиноких і несамотніх піддослідних розкид даних коливається в діапазоні від 0,41 до 1,36. Це час розвитку, самовиховання, час коли створюється сім'я і змінюються трудові відносини, час великої активності та видатних досягнень у системі цінностей, заснованої на діяльності. Розкид даних яскраво показує, як реагують самотні та неодинокі люди на даний етап свого життя. Самотні ще сповнені надій та бажань;

у 40-х одиноких і несамотніх випробуваних розкид даних скорочується від 0,76 до 1,19. Це час кризи середнього віку, коли відбувається зміна пріоритетів цінностей: створена матеріальна база та її цінність поступається місцем пошукам цінностей існування. У пошуках вищого "Я" людина потрапляє у світ духовних реальностей. Цей період також пов'язаний із зменшенням життєвої сили: для жінок на ці роки припадає кінець репродуктивної фази, для чоловіків – час підвищених сексуальних потреб. Це час, коли людина опиняється на свого роду роздоріжжі, і вибір, який він робить тепер, визначає подальший перебіг життя. До сорокаліття перед людиною тільки майбутнє, все ще можливе, для 40-річних майбутнє отримує кордон. Звуження даних свідчить, що криза середнього віку переживається однаково як одинокими, і несамотніми.

У 50-річних розкид даних залишається практично на тому ж рівні, що й у 40-річних: від 0,74 до 1,15. Наприкінці 40-х криза поступово слабшає.

З'ясовується, знайдено нову систему цінностей та поглядів чи ні. Це час, коли свій власний життєвий досвід ідеалізується. Для людини, яка подолала кризу середини життя, «п'ятдесяті роки є свого роду визволенням, обрій розширюється, з'являються нові та далекосяжні проблеми. Життя стає цікавішим, повсякденні проблеми відсуваються. Тепер більше цікавляться загальними проблемами»[4. 126]. Самотні люди цього віку зазвичай «зрослися» зі своєю самотністю. Найчастіше їх відвідують суперечливі почуття: хочеться мати близького, «душевного» друга, але водночас страшно за звичний спосіб життя, змінювати його немає бажання.

. Висновки за матеріалами експериментального дослідження.

Аналіз даних, отриманих в результаті дослідження, дозволяє зробити такі висновки:

1. У самотніх випробуваних рівень суб'єктивного відчуття самотності достовірно вищий, ніж у групі неодноразових випробуваних ($t = 2,13$ при $p > 0,95$). Найвищий рівень суб'єктивного відчуття самотності спостерігається у 40-річних. Це, очевидно, пов'язані з кризою середини життя. Відповідно до М.Максимовим «ця криза пов'язані з усвідомленням людиною те, що це йому закінчиться» [13, 352]. У цей час відбувається глибока перебудова «всієї зовнішньої, а головне — внутрішнього, духовного життя людини. І відбувається вона ще й за умов сильних змін у його організмі» [13, 354]. Незначне зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності до 50 років відбувається внаслідок поступової адаптації самотньої людини до свого стану. За групою неодиноких – рівень суб'єктивного відчуття з віком зростає та досягає максимуму у віці 50-річних (14). Його можна пояснити тим, що саме в цей період діти, що вирости, залишають батьківський дім, погіршується здоров'я, людина залишається наодинці зі світом своїх думок і почуттів і розуміє, що інша може відчувати цей світ у момент душевної близькості, але ніколи не зможе увійти в нього. При

порівнянні коефіцієнтів вираженості середнього рівня суб'єктивного відчуття самотності було виявлено з віком тенденцію вирівнювання різниці між коефіцієнтами одиноких та неодиноких (від 0,51 через 0,43 до 0 у віці 50 років).

2. Гіпотеза про те, що самотні люди схильні до більш високого рівня тривожності не підтвердилася. Відмінності в рівнях тривожності в одиноких і неординакових людей незначні і говорити про будь-яку тенденцію не можна. Рівень реактивної тривожності за групами одиноких та неодиноких оцінений як низький – 28,4 та 26,7 відповідно. Рівень особистісної тривожності оцінений як помірний — 42,7 і 44,7 відповідно й у небагатьох трохи вищий, ніж в одиноких. У віці 50-річних рівень тривожності підвищується та оцінюється як високий — 50 у одиноких та 47,8 у неодиноких, що можна пояснити тим, що це вік підбиття підсумків.
3. Гіпотеза у тому, що самотні люди мають занижену самооцінку у цьому дослідженні не підтвердилася, різницю між самооцінкою самотніх і неодиноких незначна. Показник розбіжності між Я-реальним і Я-ідеальним у одиноких і неодиноких оцінюється як норма (0,58 і 0,53 відповідно), проте він вищий у групі одиноких, що може мати компенсаторний характер або природний, якщо самотня людина самодостатня, може також свідчити про меншу критичність до себе, дисгармонійність. З віком відбувається деяке зниження самооцінки в межах норми як в одиноких, так і в окремих респондентів, що може свідчити про придбання з роками більш реальних поглядів на життя.
4. При вивченні неусвідомлюваних, глибинних проблем особистості було виявлено неприйняття самотніми людьми умов і міжособистісних відносин, що склалися, і відхід від цього у світ фантазій та ірраціональні способи захисту (фіолетовий колір (5) на перших позиціях). Схильність самотніми до витіснення проблем, придушення агресії. Труднощі взаємодії з іншими людьми та створення

гармонійних відносин. Достовірними виявились і показники тривоги за методикою Люшера. Показники тривоги у окремих вище, ніж у групі одиноких людей, що може бути наслідком витіснення цієї тривоги самотніми.

5. Період 30-річчя в одиноких і неординакових піддослідних можна назвати періодом розвитку, самовиховання. Це час, коли створюється сім'я, формуються трудові відносини та система цінностей. Результати дослідження показують, що на даному етапі життя самотні люди ще сповнені надій та бажань, тому гостріше реагують на свою самотність: рівень суб'єктивного відчуття самотності самотніх 30-річних — 0,92 бали, тоді як у неординакових випробуваних цей показник дорівнює 0,41 балам, вище і показники реактивної тривожності в одиноких, порівняно з неоднозначними -0,88 і 0,8 відповідно, натомість особистісна тривожність в одиноких дещо нижча - 0,8 і 0,83 відповідно, що може свідчити про насторожене сприйняття конкретних оціночних ситуацій, у самотніх 30-річних нижче самооцінка — 1,19 та 1,36 відповідно. У 40-річних одиноких та неординакових випробуваних розкид даних скорочується від 0,76 до 1,19. Це час кризи середнього віку, коли відбувається зміна пріоритетів цінностей, коли матеріальне поступається місцю духовному, час зменшення життєвої сили, період коли майбутнє людини отримує кордон. Звуження даних свідчить, що криза середнього віку переживається однаково як одинокими, і неординаковими людьми. У віці 50-річних розкид даних ще трохи звужується (від 0,74 до 1,15). Для людини, яка пододала кризу середини життя, «п'ятдесяті роки є свого роду визволенням, обрій розширюється, з'являються нові й далекосяжні проблеми. Життя стає цікавішим, повсякденні проблеми відсуваються. Тепер більше цікавляться загальними проблемами» [4, 126]. Самотні люди цього віку зазвичай «зрослися» зі своєю самотністю. Найчастіше їх відвідують суперечливі почуття: хочеться мати близького «душевного» друга, але

водночас страшно за звичний спосіб життя, змінювати його немає бажання.

ВИСНОВКИ

Усі дослідники сходяться у тому, що самотність пов'язані з переживанням людиною його відірваності від спільноти людей, історії, сім'ї, природи, культури. Причому сучасна людина відчуває самотність найбільш гостро в ситуаціях інтенсивного примусового спілкування («самотній натовп», самотні і далекі, як планети у Всесвіті, члени сім'ї, однокласники, щодня зустрічаються приятелі), коли людина відчуває розлад із самим собою, страждання та криза свого Я», відірваність та позбавлення сенсу життя. Вимушене спілкування, масова пропаганда способу життя, зовнішнього вигляду, стилів поведінки, смаків, оцінок, звичок, почуттів думок, бажань знищує нашу унікальність та неповторність, стирає уявлення про себе як самоцінність та нагадує конвеєр зі штампування однакових деталей. Тільки прийняття та культивування своєї унікальності та унікальності іншого може протистояти наростанню самотності в сучасному світі.

Самотність - особлива форма переживання та усвідомлення самого себе, як покинутого, відірваного, забутого, обділеного, втраченого, непотрібного, безпритульного.

Аналіз літературних джерел та проведені дослідження дозволяють зробити такі висновки: самотність є внутрішнім та суб'єктивним психологічним переживанням і не може бути ідентифіковано з фактичною ізоляцією; самотність може бути пов'язана як з об'єктивною ізолюваністю, так і з переживанням кризи Я; самотність може бути добровільною усамітненням, необхідним для споглядальності та екзистенційних переживань.

У межах різних теоретичних підходах стан самотності розглядають по-різному: у психодинамічних та феноменологічних – як патологічний стан, в інтерактивних та когнітивних – як нормальний стан, для екзистенціалістів – стан самотності – природна частина людського життя.

Почуття самотності, так само як і почуття нерозуміння з боку оточуючих, з якими стикається людина, типово для всіх вікових груп, але найбільш гостро сприймається в молодості.

Самотній людині притаманні такі особистісні риси: абстрактне мислення, яке призводить до того, що люди цього типу нерідко йдуть у свій внутрішній світ, інтроверсія; замкнутість, нетовариство, чутливість по відношенню до людей ними уявними, але до конкретної людини, її прикрощів і радощів прояв співчуття утруднений, надмірна чутливість до щоденних тертя життя, вразливість, ідеалізовані уявлення про кохання та дружбу

Гіпотеза, висунута перед початком досліджень, що самотність як травмуючий фактор викликає суб'єктивне відчуття самотності, підвищену тривожність, занижену самооцінку та уникнення реальної дійсності у світ фантазій та ірраціональних установок, у ході досліджень підтвердилася частково. У одиноких випробуваних рівень суб'єктивного відчуття самотності достовірно вищий, ніж у групі неодноразових випробуваних. З літературних джерел впливає, що гостріша самотність переживається в молодості, у зрілому віці вона переноситься легше. У нашому дослідженні дійсно в період 30-річчя у самотніх респондентів рівень суб'єктивного відчуття самотності значно вищий, ніж у неординакових, але найвищий рівень суб'єктивного відчуття самотності спостерігається у 40-річних, як одиноких, так і у неординакових респондентів, з поправкою, що у Неодинак цей рівень об'єктивно нижчий, ніж у самотніх і це ми пов'язали з кризою середини життя: до сорокаріччя перед людиною тільки майбутнє, все ще можливо, для 40-річних майбутнє отримує кордон. Зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності до 50 років відбувається внаслідок поступової адаптації самотньої людини до свого стану. Так само підтвердилася гіпотеза про те, що самотні люди схильні уникати реальності, що склалася, у світ фантазій і ірраціональні способи захисту. Було також виявлено схильність самотніми до витіснення проблем. Можливо через це або тому, що було досліджено

недостатню кількість респондентів, гіпотеза про те, що самотні люди схильні до більш високого рівня тривожності не підтвердилася. Відмінності в рівнях тривожності в одиноких і неодиноких людей незначні і ці відмінності за критерієм Стюдента вважатимуться недостовірними. Але тут хотілося б зауважити, що реактивна тривожність одиноких у віковий період 30-річчя та 40-річчя дещо вища, що може свідчити про деяке вороже ставлення до конкретних оціночних ситуацій. Також не підтвердилася гіпотеза у тому, що самотні люди мають занижену самооцінку. У цьому дослідженні різницю між самооцінкою одиноких і неодиноких незначна. Показник розбіжності між Я-реальним і Я-ідеальним у одиноких і неодиноких оцінюється як норма, однак він вищий у групі одиноких, що може мати компенсаторний характер або природний характер, якщо самотня людина самодостатня, так само це може свідчити про меншу критичність до себе, дисгармонійності. З віком відбувається деяке зниження самооцінки в межах норми як в одиноких, так і в окремих респондентів, що може свідчити про придбання з роками більш реальних поглядів на життя.

Людина народжується як частина світу, як член суспільства, як і частина інших. Його виховують не як самотню істоту, його виховують як соціальну істоту. Виховання, освіта, культура спрямовані на те, щоб зробити дитину частиною суспільства. І якщо, зрештою, людина залишається одна, прийнято вважати її неадаптованою, непристосованою до цього суспільства. Людська потреба в інших, потреба бути потрібним – нескінченна. Ось чому самотність є однією з актуальних проблем людства.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагности : автореф. дис.на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.02 / І. Ф. Аршава. – К., 2017.
2. Альбер Камю [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
3. Артур Шопенгауер [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
4. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості / Г. Березюк // Психологічні студії Львівського ун-ту, 2019.
5. Білоус Р.М. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці / Р.М. Білоус, В.С. Лялюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 121 Т.1. – Чернігів : ЧНПУ, 2018. – № 118.– 228с.
6. Варава Л.А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Варава Людмила Анатоліївна. – Київ, 2016. – 167 с
7. Виноградна О. В., Гриб І.А. Психологічні особливості феномену самотності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2018. № 12.
8. Генрі Девід Торо [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
9. Галян О. Експериментальна психологія / О.І. Галян, І.М. Галян // Навчальний посібник. – Львів, 2019. – 436 с.
10. Голота Б.М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір : автореф. дис на здобуття ступ. канд філос наук : 09.00.04. «філософська антропологія, філософія культури» / Б.М. Голота – Харків, 2014.
11. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології, 2020.

12. Дифференциальный опросник переживания одиночества [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://psytests.org/ipl/dopo3k.html>
13. Диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://psylist.net/praktikum/00313.htm>
14. Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел и М. Фергюссон) [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://studref.com/571806/psihologiya/diagnostika_urovnya_subektivnogo_oschuscheniya_odinochestva_rassel_fergyusson
15. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
16. Железнякова Ю.В. Теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття «самотність» // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2019. Вип. 39.
17. Коломієць Л.І., Григорук Є.В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис : зб. наук. пр. Київ. 2017. № 3 (7).
18. Кулешова О.В., Міхеева Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення // Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.
19. Лашук В.Г. Особливості соціальних потреб та оцінок осіб юнацького віку з різним рівнем переживання самотності. // Психологія і суспільство. – № 6. – 2021.
20. Лаюк Д.А. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. Наук, К., 2021. – 176 с.
21. Любченко Л.Ю. Проблема самотності : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук : спец. 09.00.04 – «філософська антропологія, філософія культури» / Л.Ю. Левченко. – К., 2017. – 26 с.
22. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4.

23. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків. К.: Педагогічна думка, 2020. - 112 с.
24. Мовчан М.М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.04 – «філософська антропологія, філософія культури» / М.М. Мовчан. – К., 2018. – 29 с.
25. Овсяннікова Я.О. Самооцінка та самотність: залежність і взаємозв'язок / Я.О. Овсяннікова, Т.Ю. Довбій // Психологічні науки. – 2021. - № 46.
26. Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (34), Issue: 69, 2015. P.83–86
27. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М.Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с.
28. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 280 с.
29. Просандєєва Л.Є. Психологічні аспекти розвитку самоцінності особистості в юнацькому віці / Л. Є. Просандєєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. – 2015. – Вип. 126.
30. Проблема переживання відчуття самотності у підлітковому віці [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1345>
31. Проблема самотності в зарубіжних і вітчизняних дослідженнях [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://psih.pp.ua/15995_1_2.html
32. Скороходько К.В. Вплив суб'єктивного стану самотності на розвиток децентрації у ранньому юнацькому віці / К.В. Скороходько. – Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАНУ. – Випуск 8. [Електронний ресурс] – Режим доступу: www.psyh.kiev.ua
33. Сократ, Платон і Арістотель [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://litopys.org.ua/russel/rus04.htm>

34. Сёрен Кьеркегор и его экзистенциализм [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://tureligious.com.ua/s-ren-kerkehor-y-eho-kzystentsyalizm/>
35. Фрідріх Ніцше: погляди та ідеї [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://dovidka.biz.ua/fridrih-nitsshe-poglyadi-ta-ideyi>
36. Хосе Ортега і-Гассет [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
37. Швалб Ю.М., Данчева О.В Самотність: соціально - психологічні проблеми / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. - Київ: Україна. 2016. – 264 с.
38. Cacioppo J.T. Individual differences in loneliness predict neural responses to social stimuli / J.T. Cacioppo, C.J. Norris, J. Decety, G. Monteleone, H. Nusbaum [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://psychology.uchicago.edu/>
39. Rokach A, Brock H. Loneliness and the effect of life changes. J Psychol 2021.
40. Hawkley L.C. From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: the Chicago health, aging, and social relations study / L.C. Hawkley, M.E. Hughes, L.J. Waite, C.M. Masi, R.A. Thisted, J.T. Cacioppo // Journal of Gerontology: Social sciences. – 2018. – Vol. 63B. – No. 6. – pp. 375–384.
41. Encyclopedia of the Philosophical Sciences [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.marxists.org/reference/archive/hegel/works/ol/encycind.htm>