СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОТНОСТІ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF LONELINESS

У статті розкривається сутність явища самотності. Представлений усебічний аналіз цього суспільно-психологічного феномена, його причини і наслідки для особистості та суспільства. Запропоновані поради з мінімізації негативних наслідків самотності. Здійснено спробу детально вивчити феномен самотності у сучасному суспільстві та обґрунтувати вплив самотності на соціалізацію особистості. Вважається, що самотність негативно впливає на функціонування, розвиток та життєдіяльність суспільства. Феномен самотності знаходиться на стику психології, соціології, філософії та культури. Існує думка, що самотність належить внутрішньому світу людини. Вона не тотожна поняттям ізоляції або усамітнення. Це розрив зі світом або із самим собою. На Заході самотні люди вважаються «великою силою», яка може впливати на економічні, політичні та культурні реалії країни. Вважається, що ті, хто живе соло, компенсують самотність активним суспільним життям. Дослідники з'ясували, що на перший погляд самотні люди щасливі, успішні, добрі, самодостатні. Вони почуваються комфортно в такому стані. Якщо не розцінювати ці характеристики як захисні маски, то можна зробити висновок, що жити соло – усвідомлене рішення кожного. Західні психологи-дослідники переконані, що самотні люди найвідданіші, найвірніші друзі. Вони вміють бути по-справжньому вдячними і керуються у житті своїми правилами. Вони контролюють емоції, тому що бояться любові, страждання, проявів агресії. З'ясовано, що самотні ведуть більш насичене культурне і сексуальне життя. Характерною особливістю цих людей є надійність. Вони пунктуальні, тримають слово і ніколи не здаються. В українському суспільстві ставлення до цього явища до недавнього часу було діаметрально протилежним. Сьогодні впливає на толерантність українського соціуму до цього феномена. Тривала самотність може

призвести до депресії і погіршення загального самопочуття.

Ключові слова: самотність, суспільство, відлюдник, соціальна ізоляція, проблема, стадії самотності, особистість, спілкування, стрес, соціалізація.

The article reveals the essence of the phenomenon of loneliness. The analysis of this socio-psychological phenomenon is presented. The causes and consequences of loneliness for the individual and society are given. Offered tips on how to minimize such impacts. An attempt is made to study the phenomenon of loneliness in modern society. The influence of loneliness on socialization of the person is proved. It is believed that loneliness has a negative impact on the functioning of society. The phenomenon of loneliness is at the intersection of psychology, sociology, philosophy and culture. There is an opinion that loneliness belongs to the inner world of man. It is not identical with the concept of isolation or seclusion. It's a break with the world or with yourself. In the West, single people are considered a "great force". It can influence the economic, political and cultural realities of a country. It is believed that those who live Solo compensate for the loneliness of an active social life. The researchers found that single people are happy, successful, kind, and self-sufficient. They feel comfortable in this state. These characteristics can be protective masks. Live solo – informed decision each. Western psychologists-researchers focus on the devotion and sociability of single people. They are grateful. They follow their own rules in life. They control emotions. They are afraid of love, suffering, and aggression. Single people lead a more intense cultural and sexual life. They are reliable punctual, keep their word and never give up. In Ukrainian society, the attitude to this phenomenon, until recently, was diametrically opposed. The present affects the tolerance of Ukrainian society to this phenomenon. Prolonged loneliness can lead to depression and deterioration of General health.

Key words: loneliness, society, hermit, social isolation, problem, stages of loneliness, personality, communication, stress, socialization.

УДК 316.37
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2019.9.18>

Шевченко О.М.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри суспільних наук
Житомирський національний
агроєкологічний університет

Постановка проблеми. Актуальним питанням сьогодення є явище людської самотності, яке властиве й українському суспільству. Важливість даного питання полягає в тому, що самотність негативно впливає на функціонування, розвиток та життєдіяльність суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Явище самотності розглядалося багатьма дослідниками в різних галузях науки. Серед психологів це були Е. Берн, І. Кон, Е. Фромм. Серед вітчизняних учених аналіз самотності здійснювали Ю. Кошелева, М. Литвак, Л. Левченко, С. Максименко. Никоненко Ю.В. досліджував особливості стану самотності в підлітковому віці. Попелюшко Р.П. розглядав це

явище як проблему соціалізації особистості в суспільстві. У філософській царині доктор філософських наук, Сакутін В.А., вивчав даний феномен через призму культури та онтології.

Постановка завдання. У своїй роботі ми намагалися детально дослідити явище самотності у сучасному суспільстві, обґрунтувати її вплив на соціалізацію особистості. Завданням цієї роботи є теоретичний аналіз і розгляд виникнення та функціонування стану самотності. Важливим для себе ми визначили здійснення просвітницької діяльності щодо мінімізації негативних наслідків такого феномена, як самотність. Для досягнення цієї мети ми плануємо використовувати матеріали даної публі-

кації в навчальному процесі під час вивчення тем «Соціологія молоді», «Соціалізація особистості» та «Особистість у системі соціальних зв'язків».

Виклад основного матеріалу дослідження. Феномен самотності знаходиться на стику психології, соціології, філософії та культури. Тому складно назвати єдине визначення, причини і специфіку подолання самотності. Але все ж можна стверджувати, що самотність належить внутрішньому світу особистості. Вона не тотожна поняттям ізоляції або усамітнення. Це розлад у відносинах зі світом або самим собою.

В останні роки представники американської системи охорони здоров'я попереджають про початок «епідемії самотності» – показники збільшилися удвічі за останні 50 років. У грудневому дослідженні (2018 р.) вчені зі Школи медицини при університеті Каліфорнії, Сан-Дієго, на чолі з професором психіатрії, доктором медичних наук Диліпом Йесте з'ясували, що в дорослому житті майже кожна людина проходить через три важкі стадії самотності. Всі вони пов'язані з конкретними віковими межами: 27–29 років, 53–55 і 80+.

Для жителів мегаполісів самотність стала суттєвою проблемою. Філософи вважають такий стан людини апогеєм свободи (якщо він приносить їй задоволення), українські психологи – передумовою до депресивних станів, а західні – усвідомленим рішенням.

Дослідники компанії Euromonitor International відзначають, що вже сьогодні існує великий прошарок людей, які не хочуть розділяти своє життя з іншими, а в найближчі п'ятнадцять років кількість домогосподарств, які складаються з однієї особи, буде збільшуватися у всіх країнах. До 2030-го їх буде більше на 120 млн. З 1996 по 2006 рік кількість одиниць зросла на 33% і склала 201 млн. В Україні цей показник поки що не перевищує 12% [5].

На перший погляд, самотні люди щасливі, успішні, добрі, самодостатні. Їм комфортно в такому стані. Якщо не розцінювати ці характеристики як захисні маски, то можна погодитися з висновком психологів з коледжу Уелса, що жити соло – усвідомлене рішення кожного. Вони переконані, що самотні люди найвідданіші, найвірніші друзі. Вони вміють бути по-справжньому вдячними і керуються у житті своїми правилами. Вони контролюють емоції, тому що бояться любові, страждання, проявів агресії, але в той же час ведуть більш насичене культурне і сексуальне життя. Надійність – це така характеристика одиноких людей. Вони не витрачають час даремно, досить рідко спізнюються і тримають слово, тобто це особистості, які ніколи не здаються. На Заході одиноких людей вважають «великою силою», здатною

вплинути на економічні, політичні, культурні реалії країни. Така позиція очевидна – адже ті, хто живуть соло, компенсують самотність активним соціальним життям.

Психолог Чиказького університету Д. Касіоппо зазначає, що самотність, як голод і спека, сигналізує про потребу допомоги генам, щоб «вижити» [5].

Більшість людей іноді відчували себе самотніми. Вважається, що самотність поширена серед літніх людей, проте дослідники довели протилежне. Вік самотності далекий від уявлень про неї. Згідно з дослідженнями молодь сьогодні відчуває себе більш самотніми, ніж люди літнього віку. Найбільш гостро ця неприємна емоція відчувається в перехідному віці – з 16 до 24 років. У даній віковій групі близько 40% учасників відзначили, що часто відчувають себе самотніми. Серед людей, яким понад 75 років, таких знайшлося лише 27%. Такі результати пояснюються тим, що в перехідному віці люди часто залишають дім, відправляючись на навчання. Їм доводиться прощатися з друзями і звичним способом життя, вирушаючи на пошуки свого місця у світі.

Зима вважається «найбільш самотньою порою року», яка змушує більшу частину дня проводити вдома. Однак опитування показало, що для самотніх людей пора року не має значення. Деякі навіть відзначали, що найгірше почуваються влітку, коли всі знайомі роз'їжджаються у відпустки.

Понад 40% опитаних відзначили, що самотність може зарядити навіть позитивними емоціями. Психологи вважають, що таке почуття приємне «в невеликих порціях». Якщо людина тривалий час відчуває самотність, то це може призвести до депресії і загального погіршення здоров'я [2].

Відомий американський хірург Вівек Мерфі вважає прогресуюче почуття самотності у Сполучених Штатах більш серйозною проблемою, ніж вживання тютюну або ожиріння. На початку цього року у Великобританії створено спеціальний підрозділ – Міністерство у справах самотності для задоволення психосоціальних та медичних потреб самотніх людей. Доктор медичних наук Еллен, яка брала участь у каліфорнійському дослідженні, зробила такі висновки: **1. Негативне спостереження:** самотність у дорослому віці пов'язана з поганим психічним здоров'ям, зловживанням психоактивними речовинами, когнітивними порушеннями і погіршенням фізичного здоров'я, у т.ч.: недоїданням, гіпертонією і порушенням сну. **2. «Добрі новини».** Люди, які вважалися розумнішими, були менш схильними до самотності. «Поведінка, яка визначається як «мудра», залучає емпатію, співчуття і само-рефлексію, що допомагають ефективно протидіяти та запобігати самотності [6].

Самотність іноді хибно визначається деякими людьми. Насправді це почуття не залежить від кількості в них друзів. Воно зовсім не означає відсутність другої половинки або знайомих, з якими можна провести вихідні. Це внутрішнє відчуття. Хтось просто зрідка спілкується з іншими, а дехто постійно оточений людьми, але відчуває те ж саме. «Друзі» у соціальних мережах зовсім не те ж саме, що людина, з якою приємно подивитися фільм або випити чашку кави.

Психологи виділяють три фактори, що впливають на ступінь почуття самотності людини:

1) вразливість до відсутності спілкування. У кожного є генетично зумовлена потреба у соціальній інтеграції, тому рівні необхідної соціалізації відрізняються. Чим більше відчувається потреба у спілкуванні, тим складніше її задовольнити і тим вищий ризик початку самотності;

2) здатність управляти емоціями. Причому не тільки зовні, але і внутрішньо. Будь-яка людина страждає, коли її потреба у спілкуванні не задоволена. І якщо самотність триває занадто довго, вона може перерости у справжню депресію. Уміння управлятися зі своїми почуттями, впливає на емоційний стан. Постійно перебуваючи у пригніченому стані, можна почати невірно тлумачити наміри інших людей. Починає здаватися, ніби вони намагаються уникати спілкування з вами. Потрібно вчитися приймати власне почуття самотності, не засуджуючи за нього ні себе, ні інших. І постійно шукати спосіб із нею упоратися;

3) очікування і уявлення про інших. Якщо ви відчуваєте себе нікому не потрібним, це зовсім не означає, що у вас немає хисту до спілкування. Хоча у цьому випадку і бажання, і можливість його використовувати будуть невеликі.

Самотнім часто здається, ніби вони роблять усе можливе, щоб знайти друзів і відчути зв'язок із кимось. Просто ніхто не відповідає їм взаємністю. Такий самообман робить тільки гірше – починає проявлятися незадоволення. Люди, які страждають від самотності, стають схильні до звинувачень і негативної реакції на критику. Їхні почуття виражаються в образах і люті. І саме це найчастіше стає причиною того, що з ними перестають спілкуватися.

У деяких самотніх людей з'являються соціальні страхи. Вони бачать небезпеку в інших, починають боятися критики і засудження від оточуючих. Мова їх тіла видає невпевненість і страждання, які вони відчувають, а вираз обличчя здається відразливим. При цьому насправді вони можуть прагнути спілкування, але не помічати того, що їх тіло транслює зворотне. Часто люди вважають, що їхня ситуація особлива, а почуття, які вони відчувають, ненормальні. Але всім хоч раз доводиться від-

чувати самотність: звичайний переїзд, випуск зі школи або інші життєві зміни.

Нещасна людина часто зосереджується на тих, хто в даний час не страждає від самотності. Тимчасове почуття самотності можна назвати частиною нашого життя. Усе тому, що люди – істоти соціальні, і більшість цінує любов, близькість і соціальні зв'язки вище, ніж багатство і славу.

Самотність буває корисною. Дослідження, проведене за допомогою функціональної МРТ, показало, що коли людина страждає від нестачі спілкування, активується та ж ділянка мозку, яка відповідає за емоційні сигнали, що відчуваються під час фізичного болю. Подібно до того, як фізичний біль захищає людей від небезпек, самотність – соціальний біль – рятує від ризику відокремитися від суспільства. Вона підказує про зміну поведінки або необхідність до уваги у взаєминах із важливими людьми. Цей біль може стати хронічним. І звичайне спілкування тут уже не допоможе [3].

Ступінь самотності не пов'язаний із кількістю років, проведених людиною поза безпосередніми контактами з людьми. Наприклад, багато людей усе життя живуть одні і при цьому відчувають себе іноді менш самотніми, ніж ті, кому доводиться жити серед інших людей і постійно спілкуватися з ними. Одиноким також не можна назвати людину, яка мало взаємодіє з оточуючими і при цьому не проявляє ні психологічних, ні поведінкових ознак самотності.

Справжні стани самотності зазвичай супроводжуються симптомами психологічних розладів у формі негативних афектів або навіть неврозів. У різних людей афективні реакції на самотність, як правило, різні. Одні самотні люди скаржаться на відчуття печалі і пригніченості, інші говорять про те, що відчувають страх і тривогу, треті повідомляють про гіркоту і гнів.

На переживання стану самотності впливають не стільки реальні відносини з оточуючими людьми, скільки ідеальне уявлення про те, якими ці відносини повинні бути. Людина, що має сильно виражену потребу у спілкуванні, буде відчувати себе самотньою і в тому випадку, якщо її контакти з людьми обмежені одним-двома індивідами, а вона хотіла би спілкуватися відразу з багатьма. У той же самий час той, хто не відчуває такої потреби, може не відчувати своєї самотності навіть в умовах повної і тривалої відсутності спілкування з людьми. Самотня людина уникає соціальних контактів і своєю поведінкою ізолює себе від інших. Їй властиве параноїдальне почуття, яке містить підвищену підозрілість, імпульсивність, надмірну дратівливість, страх, занепокоєння, відчуття розбитості і фрустрації. Вважається, що самотні люди більш песимістичні, вони переживають гіпертрофоване почуття жалю до себе, очікують від інших людей тільки

неприємностей, а від майбутнього – гіршого. Вони вважають власне життя та буття інших людей безглуздими.

Методом факторного аналізу відповідей самотніх людей на спеціальний запитальник з'ясовано, що до типових емоційних станів, які час від часу охоплюють хронічно самотню людину, належать: відчай, туга, нетерпіння, відчуття власної непривабливості, безпорадність, панічний страх, пригніченість, внутрішня спустошеність, нудьга, бажання зміни місця буття, відчуття власної недорозвиненості, втрата надій, ізоляція, жаль до себе, скутість, дратівливість, незахищеність, меланхолія, відчуженість.

Доцільно розрізняти три **типи самотності**: хронічна, ситуативна і минула. **Хронічна самотність** виникає тоді, коли людина протягом тривалого періоду життя не може встановити задовільні взаємини зі значимими для неї людьми. **Ситуативна самотність** зазвичай з'являється як результат будь-яких стресових подій у житті людини (смерть близької людини, розрив шлюбних, інтимних відносин зі значимою людиною). Після переживання дистресу самотня людина ситуативно відчуває це почуття, зазвичай упокорюється зі своєю втратою і частково або повністю долає почуття самотності. **Минула самотність** виражається в короткочасних нападах почуття самотності, які повністю і безслідно проходять, не залишаючи після себе жодних шлейфів.

Спосіб реагування особи на самотність – депресія чи агресія – залежить від того, як людина пояснює свій стан. У випадку внутрішнього локус-контролю в неї найчастіше виникає депресія, у випадку зовнішнього – агресія. Істотна схильність до покірності або до прояву ворожості позитивно корелює із самотністю.

Нерідко самотність виникає з не залежних від людини причин. Вдівство, розлучення або розрив особистих відносин – найбільш поширені соціальні причини, що ведуть до самотності. У подібних випадках вона зароджується внаслідок соціально-психологічної ізоляції людини. Втрата одного з батьків у результаті розлучення чи недолік емоційно близьких, довірчих відносин, батьківської підтримки в дитинстві можуть зробити індивіда більш чутливим до самотності у зрілому віці. Емоційна рана, отримана в дитинстві, перетворюється на характерологічну особистісну уразливість дорослого і зберігається протягом тривалого часу, іноді все життя, змушуючи таких людей гостріше реагувати на розлуку і соціальну ізолюваність.

Не існує точної відповіді, що для здоров'я корисніше – самотність чи шлюб. Безперечно,

що корисними є тільки добрі, емоційно здорові відносини, а невдалі можуть заподіяти шкоду [2].

Наведемо окремі **поради від психологів щодо мінімізації негативного впливу самотності**. Перестаньте засуджувати свої почуття. Звинувачувати себе за це неефективно і хибно. Відчувати себе самотнім, без серйозних і значущих відносин, – це нормально. Усвідомте, ваша проблема не виняткова. Сьогоднішнє мобільне суспільство знаходиться в постійному русі, а це ускладнює встановлення і підтримання відносин. Прийняття самотності як частини людського стану допоможе знайти енергію для її подолання.

Проаналізуйте своє дитинство. Самотність, яку ми випробували у школі або дитячому садку, тісно пов'язана з тим, що ми переживаємо в дорослому житті і як до цього ставимося. Ми можемо відчувати себе зайвими через те, що не отримували достатньо любові в дитинстві. Часто самотність починається з боротьби за друзів, насмішок, відмінностей в інтересах. Єдиновірного шляху до позбавлення від самотності немає. Головне – приймати себе і свої почуття [3].

Висновки з проведеного дослідження. У самотності є свої переваги і недоліки. Переваги самотності відчувають ті, хто її не боїться, а недоліки повною мірою приймають на себе ті, хто самотністю обтяжується. Саме самотність змушує нас більше цінувати дружні відносини, ми стаємо більш терпимими до недоліків інших, виявляємо поблажливість, поступливість та інші чесноти. Воно вчить нас мудрості і любові. Отже, актуальним є подальший пошук та вдосконалення підходів розуміння і вивчення всіх аспектів феномена самотності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Покровский Н.Е., Иванченко Г.В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. Москва : Логос, 2008. 408 с.
2. Зовсім один: психологи розповіли, чим небезпечна самотність. URL : <https://uk.etcetera.media/zovsim-odin-psiologi-rozpovili-chim-nebezpechna-samotnist.html>.
3. Как не страдать от одиночества. URL : <https://liferhacker.ru/ne-stradat-ot-odinochestva>.
4. Несподівані факти: як люди ставляться до самотності? URL : <https://uk.etcetera.media/nespodivani-fakti-yak-lyudi-stavlyatsya-do-samotnosti.html>.
5. Шлюб і самотність впливають на здоров'я людини: як і чому. URL : <https://uk.etcetera.media/2972-182.html>.
6. Епидемія одиночества. URL : <https://znaj.ua/ru/society/198832-epidemiya-samotnosti-vcheni-viznachili-tri-viki-koli-lyudina-gotova-zaviti>.