

УДК 316.61:316.624.4]:159.923.31

Шаумян О. Г.

ФОРМУВАННЯ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ОСІБ, ЯКІ СХИЛЬНІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ

Шаумян О. Г. Формування цілісності особистості в осіб, які схильні до переживання стану самотності. Актуальним у всі часи є піклування про гармонійний розвиток індивіда та плекання позитивної успішної особистості. Незважаючи на широту поглядів у вітчизняних й закордонних психологів-практиків щодо формування цілісності особистості у самотніх осіб, доцільно проаналізувати їх у світлі процесів глобалізації суспільства.

Поглиблення роздробленості суспільства, невизначеність традиційних груп, беззаперечне ідентифікування успіху із суспільним визнанням спричиняють виникнення і тривале протікання стану переживання самотності. Для того щоб уникнути цього і забезпечити особистості гармонійний стан, слід виокремити детермінанти розвитку саме для конкретного індивіда, сформувати потребу цілісного життя, включаючи різноманітні сфери життєдіяльності людини, з метою її позитивного успішного розвитку.

Ключові слова: самотність, особистість, цілісність особистості, стан самотності, психологічний простір, життєвий світ, моральний простір.

Шаумян Е. Г. Формирование целостности личности у лиц, склонных к переживанию состояния одиночества. Актуальной во все времена является забота о гармоничном развитии индивида и воспитании позитивной успешной личности. Несмотря на широту взглядов у отечественных и зарубежных психологов-практиков по формированию целостности личности у одиноких лиц, целесообразно проанализировать их в свете процессов глобализации общества.

Усиление раздробленности общества, неопределенность традиционных групп, беспрекословная идентификация успеха с общественным признанием вызывают возникновение и длительное протекание состояния переживания одиночества. Для того чтобы избежать этого и обеспечить личности гармоничное состояние, следует выделить детерминанты развития именно для конкретного индивида, сформировать потребность целостной жизни, включая различные сферы жизнедеятельности человека, с целью ее положительного успешного развития.

Ключевые слова: одиночество, личность, целостность личности, состояние одиночества, психологическое пространство, жизненный мир, моральное пространство.

Постановка проблеми. Стан самотності людина переживала в усі періоди існування людства, проте у теперішній час дедалі більше уваги приділяється загостренню проблеми самотності в умовах трансформацій суспільства під впливом глобалізаційних процесів та потужного розвитку інформаційних технологій. Окрім фізичних характеристик, а часто і на противагу їм, стан самотності набуває здебільшого психологічного забарвлення, стає особистісним. Також інакше трактується і вплив суспільства на індивіда, і велике значення надається тому, як сама людина визначає своє становище в суспільстві в залежності від свого внутрішнього світу. Це часто пов'язано із невлаштованим життям, котре загострюється у зв'язку із соціальними змінами та техніко-економічним розвитком суспільства. Слід підкреслити, що сучасна культура зумовлює виникнення відчуття рольової роздрібненості, яка проявляється в образі декількох «Я», які можуть реалізувати себе в різних соціальних сферах і не можуть бути визначені єдиною характеристикою. Якщо ж обставини складаються так, що людина не досягає визнання на соціальному і груповому рівні, не має близьких друзів, теплої родини, затишного місця для відпочинку, то така ситуація призводить до глибокої психологічної кризи особистості. Зазначене вище спричиняє виникнення відчуття самотності, яке характеризується тим, що людина втрачає зв'язок між окремими елементами єдиного цілого, тобто порушується її цілісна система: змінюються не лише її окремі елементи, але і їх взаємодія та взаємовплив. Відомо, що саме цілісна структура особистості через удосконалення складових забезпечує власний гармонійний розвиток. Отже, дослідження проблеми формування цілісності особистості в самотніх осіб є актуальним і своєчасним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема самотності – одна з провідних і водночас найбільш складних проблем сучасного суспільства. До того ж це не тільки внутрішньопсихологічна проблема кожної окремо взятої людини, але й суспільства в цілому, яка притаманна багатьом країнам світу.

Незважаючи на численні дослідження, що представлені у сучасній західній та вітчизняній психології (Б. Ананьев, А. Анг'ял, Г. Балл, К. Боумен, Р. Вейс, К. Вілбер, Л. Виготський, Є. Гейко, В. Дерлега, Д. Ельконін, М. Єрмолаєв, Д. Зілбург, З. Карпенко, І. Кон, О. Леонтьєв, Ф. Лерш, Д. Лубовський, С. Максименко, С. Маргуліс, М. Міцелі, Б. Морош, С. Рубінштейн, М. Савчин, Г. Салліван, Ф. Слейтер, О. Старовойтенко, Т. Титаренко, С. Фландерс, Е. Фромм, О. Штепа, К. Юнг, Т. Яценко та інші), відчувається недостатня розробленість багатьох аспектів проблеми людської самотності та формування цілісної особистості.

Одними із перших на стан переживання самотності особистістю звернули увагу філософи. Концепція самотності датського теолога і філософа С. К'еркегора трактує самотність як замкнений світ внутрішньої самосвідомості, світ, який принципово ніхто не в змозі розімкнути, крім Бога. «Духовна людина» С. К'еркегора не має необхідності усамітнюватися через те, що з самого початку існує в суспільстві як «стороння». На думку Ж. Сартра: «Людина не є те, що вона є; людина є те, що вона не є». Цей вислів закріплює загальну і фундаментальну незадоволеність людини світом, розлад із самою собою. У процесі налагодження взаємовідносин зі світом, з іншими людьми індивід неминуче стикається з холодною об'єктивністю, яка втручається у внутрішній світ особистості, перетворюючи таким чином усе «зовнішнє» на «ворога» суб'єктивності. Тобто основою індивідуального буття є внутрішня ізольованість людини [1; 5].

Ключовим життєвим завданням людини, за В. Соловйовим, є моральне вдосконалення. А реалізуватись воно може лише за умови солідарності з іншими людьми. Проте, як застерігає філософ, суспільство обов'язково має сповідувати принцип людської гідності, безумовної цінності кожної особистості, інакше суспільство жодних прав на одиничну людину не має [2].

Погляди проти самотності стали провідною позицією різних гуманістичних учень в ХХ ст. у Західній Європі. Серед них актуальною є позиція «антисамотності» Е. Фромма. Згідно з концепцією автора, сама природа людини не може погоджуватися з ізоляцією та самотністю. Учений проаналізував соціальні потреби, що формують негативне ставлення особистості до самотності, а також охарактеризував наслідки переживання цього почуття, прагнуч створити альтернативу деградації особистості у напрямі досягнення цілісності особистістю [11].

Розглянемо причини самотності, які виокремлюють психологи. Серед основних зазначають емоційну ізоляцію (свобода від уподобань, бажаних дій) та соціальну ізоляцію (відчуженість, нудьга, відсутність близьких друзів («біла ворона»), неспроможність подивитись на проблему під іншим кутом). Ці два види або взаємодоповнюють один одного, або відокремлені один від одного. Як стверджують вчені, самотній особистості важче подолати внутрішню емоційну ізоляцію. Соціальна самотність є зовнішньою, вона характеризується тим, що особистості недостатньо спілкування, визнання, поваги, ствердження позицій. Але вона не є дефіцитом порозуміння, довіри і близьких стосунків як під час емоційної ізоляції [3; 4; 6; 7; 8].

Факторами, які сприяють виникненню та загостренню стану переживання самотності, є такі: свобода від уподобань, бажаних дій; відчуження, непорозуміння з боку інших людей, друзів, родини, колег; відокремленість, необхідність жити самому (скорбота, розлучення, непорозуміння з іншими людьми тощо); вимушена ізоляція (важка хвороба, ускладнення після аварій, надзвичайних подій); зміна місця проживання (переїзд до іншої країни чи до іншого міста) [3; 4; 6; 7; 8].

У наукових розвідках учені пропонують таку *класифікацію щодо реагування особистістю на стан самотності*:

- пасивність – поширена реакція, яка відповідає стану самотності;
- активне відокремлення – людина в цьому випадку не має негативних емоцій з приводу своєї самотності, займається улюбленою справою, реалізує творчі задуми. Окреслений стан менш за все корелює з поняттям «самотність»;
- самотність долається за допомогою грошей – людина розважається, робить цінні покупки, подорожує та ін.;
- розширення та поглиблення соціальних контактів – спілкування по телефону, установлення контактів з давніми друзями, нові знайомства та ін. Але при цьому особистість намагається заповнити внутрішній стан спустошеності зовнішньою соціальною активністю [3; 4; 6; 7; 8; 11].

Крім того, самотність розрізняють за такими типами – зовнішня та внутрішня. Дослідники вважають, що основною ознакою у визначенні цих типів самотності є почуття провини. Внутрішня самотність зумовлюється внутрішніми обставинами, за яких людина спостерігає за сценарієм власного життя. Зовнішня самотність характеризується тим, що людина усвідомлює свою провину і вважає: «я в змозі виправити становище, в якому опинилася», тобто вона не лише спостерігає за перебігом подій власного життя, а й ще втручається у гру [3; 4; 6; 7; 8].

Мета дослідження – аналіз формування цілісності особистості в осіб, які схильні до переживання самотності. Основним завданням дослідження є визначення умов формування цілісності в осіб, які схильні до переживання самотності, задля позитивного успішного розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу і результатів досліджень. Свого часу М. Бердяєв підкреслював, що самотність – це активний внутрішній стан. Психологи здебільшого вважають причиною самотності дефіцит спілкування через хронічну та ситуативну сором'язливість. Часто хронічна сором'язливість не лише стає причиною самотності, але й призводить до неврозів [1; 2].

Дегуманізація суспільства постіндустріальними цінностями та стереотипами, масова комп'ютеризація сформували сучасний тип – ринкову людину. Е. Фромм описав у своїх працях

людину, котрій притаманна ринкова орієнтація, дії її спрямовані насамперед на володіння (наприклад, авторитетом, владою, грошима та ін.), а тому вона є безмежно самотньою через страх втратити все те, що вона має, чим володіє. Ці важливі трансформації стосуються й сучасного українського суспільства, де спостерігаються аналогічні тенденції, які поступово загострюються («людина не встигає за технологіями») [11].

Стан самотності людини в сучасному світі в жодному разі не дорівнює фізичному стану ізолюваності людини, який є об'єктивним та зовні зумовленим. Відокремлюючись від свого «Я», своїх почуттів, очікувань, людина починає більш орієнтуватись на інших людей. Унаслідок цього в неї з'являються потреби в увазі до себе, співчутті, розумінні з боку інших людей, які ніколи цілковито не задовольняються, що і породжує відчуття самотності.

У випадку, якщо переживання стають хронічними, в особистості виникають різноманітні психосоматичні та нервові захворювання, розлади, змінюється структура поведінки, що може набути негативних характеристик не лише для самої людини, а й для суспільства.

Тому часто особи, які переживають стан самотності соціально-психологічного характеру, наголошують на власному особистісному унікальному переживанні, а саме: «Моя самотність – лише моя. І ніхто не може пережити мою самотність за мене. І, мабуть, ніхто не зможе повністю зрозуміти, що я відчуваю, коли я самотній» [6].

Унікальність проявів самотності, складність самого переживання, невизначеність точних його причин у конкретної людини, витоків, процесу перебігу і наслідків зумовлюють актуальність і глобальність стану переживання самотності, а також напрямів ресоціалізації для формування цілісного образу особистості.

Так, В. Садлер і Т. Джонсон підкреслювали, що за всієї неповторності переживання самотності є певні елементи, загальні для всіх її проявів, насамперед, це почуття повної заглибленості людини до самої себе. Тому самотність – це переживання, що викликає комплексне і гостре почуття, яке проявляється у певній формі самосвідомості і відображає неузгодженість основної реальної мережі відносин та зв'язків внутрішнього світу особистості [6].

В. Садлер уточнював, що життєвий світ особистості орієнтований на реалізацію чотирьох екзистенційних можливостей:

- унікальність долі індивіда, актуалізація природженого «Я» в його багатозначності;
- традиція і культура особистості, що дають їй цінності та ідеї, які вона використовує для інтерпретації своїх переживань і визначення свого існування;
- соціальне оточення індивіда, яке формує поле організаційних стосунків з іншими людьми і ті сфери, де виникає поняття участі в групі і рольової функції особистості;
- прийняття інших людей, з якими індивід може встановити відносини «Я-Ти» [6].

Зазначені вище екзистенційні можливості формують особисті очікування, надії, цінності, досягнення, а також глибинні тривоги, конфлікти та розчарування особистості.

Стан переживання самотності відчувають люди впродовж усього життя в різному віці, особливо гостро це проявляється у підлітковий період та в період юнацтва, а також за умови соціальної ізоляції (бойкот, вигнання, остракізм, відставка). Такий вид самотності виникає у випадку, якщо людина позбавляється можливості бути включеною в групу, яку вважає важливою і бажаною для себе.

Окрім того, люди прагнуть не просто бути включеними у суспільство, але й отримати визнання унікальності і багатовимірності їх особистості. За умови, якщо людина не отримує від референтної групи визнання та очікуваної оцінки своїх особистісних якостей, вона відчуває соціальну самотність. До соціальної самотності можуть належати різні категорії осіб, а саме:

- люди, у яких поведінка, соціальне походження, колір шкіри, сексуальні орієнтації визнані соціально небажаними;
- люди, які потребують залучення до соціально значущої діяльності (літні люди, у деяких випадках жінки та підлітки);
- люди в розквіті сил, котрі відчувають свою віддаленість від процесу прийняття важливих рішень, політичне й економічне безсилля;
- люди, самотність яких пов'язується із пристрасним бажанням бути не одному і глибоким переживанням неможливості практично це здійснити. (відсутність дружніх або інтимних стосунків) [7; 8].

За даними К. Рубінстайна та Ф. Шейвера, з усіх можливих причин відчуття стану самотності респонденти відзначають відсутність шлюбного партнера, відсутність сексуального партнера, розрив відносин у шлюбі або з коханою людиною, відсутність близьких друзів, хворобу, нове місце роботи або навчання, часті зміни місця проживання. Факторний аналіз емоційних станів самотньої людини показав, що самотність у міжособистісному вимірі викликає відчай, безпомічність, втрату надії, покинутість [6].

Нерідко люди й самі не можуть чітко пояснити, чому вони самотні, через невизначеність витоків свого переживання. Тому стан переживання самотності може роками лишатися без адекватного вирішення.

На думку Т. Титаренко, психологічний простір життєвого світу будується завдяки цілеспрямованості і волі, завдяки вчасним особистісним виборам, якщо ці вибори робляться відповідально, з урахуванням морального контексту.

Проте, здійснюючи такий вибір, самостійний і вільний, особистість стикається із конфліктом (з власними намірами, що спрямовують її у протилежні боки; з почуттями, які подавляє обов'язок; з бажаннями, які стають переконаннями; з віруваннями, що суперечать актуальним цінностям; з думками оточуючих, оцінками ближніх, із власними звичками, уявленнями про себе тощо) [10].

Відкрите ставлення до себе обумовлює й відкрите ставлення до світу, наповнює життя власним авторським смыслом, «живить почуття повноти існування, його всеосяжності» [10]. Формується ціннісне ставлення до себе, інших, світу в цілому й життя.

Зазначено, що ставлення до життя значною мірою визначається тим, як людина бачить свої взаємини з іншими людьми і світом у цілому, чи перебуває вона зі світом у злагоді або у конфронтації, приймає чи ні своїх близьких і саму себе. Через відкриття власного простору особистість сприяє особистісному зростанню [10].

Простір життєвого світу поляризується, концентруючись на теплому полюсі друзів і коханих, рідних і близьких, а на протилежному – недругів, недоброзичливців, людей неприємних і небезпечних. У залежності від наближення до того чи іншого полюсу, відкритість-закритість психологічного простору суттєво змінюється [10].

Також необхідно зазначити, що межі психологічного простору можуть бути визначеними, прозорими або неприступними, нездоланими. Творча, здорова особистість відкрита для контактів, натомість особистість невротична замикається в собі, заглиблюючись у власні проблеми й комплекси.

Психологічний простір має певну центрацію, єдине й унікальне власне «Я», яка змінюється у процесі його структурування, розширення, здобуття своєрідності, індивідуалізації. Та чи інша цінність набуває в межах цього простору властивостей центру, тобто абсолютну й безумовну владу поєднувати, завершувати формування структури значущих відносин.

Моральний простір будується за непростими законами. У цьому процесі помірний егоїзм відіграє фундаментальну роль, причому він є значущим як у житті особистості, так і в житті суспільства в цілому. Завдяки йому особистість реалізується як така, не втрачаючи індивідуальної своєрідності. Альтруїзм дозволяє редукувати індивідуальність та ідентичність особистості, сприяє зниженню різнобічних поведінкових проявів [9; 10].

Є. Гейко трактує творчу цілісну особистість, як таку що будує власний універсум. Цей світ у його цілісній унікальній своєрідності створює умови для переживання індивідом справжньої суб'єктності. Активність, відповідальність, самостійність є тими провідними чинниками, які забезпечують індивідуальне світоутворення. Життєвий світ передбачає ціннісну ієрархізацію дійсності відповідно до часу власного життя і ставлення до людей у моральному ракурсі. Структура життєвого світу, і передусім його просторово-часові параметри, – це той спосіб особистісної організації життя, що стимулює або гальмує особистісне зростання [9].

Висновки. У сучасному суспільстві різноманітні фактори провокують та загострюють переживання соціальної самотності. Поглиблення роздробленості суспільства, невизначеність традиційних (політичних, соціальних, сімейних тощо) груп, беззаперечне ідентифікування успіху із суспільним визнанням сприяють кризовим станам особистості, зокрема спричиняють виникнення і тривале протікання стану переживання самотності.

Формування цілісності особистості як системи відображається у єдності окремих власних складових буття. З метою забезпечення досягнення особистістю гармонійного стану слід виокремити детермінанти розвитку саме для конкретного індивіда, сформувати потребу цілісного життя, включаючи різноманітні сфери життя людини, задля позитивного успішного розвитку.

Перспективи подальших досліджень. Отже, дослідження формування цілісності особистості в осіб, які схильні до переживання самотності, є перспективним напрямом майбутньої діяльності практичного психолога.

Список використаних джерел

1. Антология мировой философии. Европейская философия от эпохи Возрождения до эпохи Просвещения. Москва : Академический Проект, 2015. 656 с.
2. Большая российская энциклопедия. Москва, 2016. 768 с.
3. Диференційна психологія : підручник / за заг. ред. академіка С.Д. Максименка. Київ : Видавничий дім «Слово», 2013. 600 с.
4. Карпенко З.С. Аксиологічна психологія особистості : підручник. Івано-Франківськ : Лілея НВ, 2009. 512 с.

5. Кьеркегор С. Страх и трепет. Понятие страха. Болезнь к смерти. Москва, 2010. 490 с.
6. Лабиринты одиночества / общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровский. Москва : Прогресс, 1989. 624 с.
7. Савчин М. Духовний потенціал людини : підручник. Івано-Франківськ : Місток НВ, 2010. 508 с.
8. Современная психология: формы интеллектуальной жизни : учебник. Москва : Академический Проект, 2001. 544 с.
9. Теоретико-методологічні засади української психології : монографія / за ред. д. психол. н., доц. Є.В. Гейко. Кропивницький : ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2019. С.162–181.
10. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності : навч. посіб. Київ : ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. 376 с.
11. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. Избранные труды. Москва, 2009. 736 с.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Antologija mirovoj filosofii. Evropejskaja filosofija ot jepohi Vozrozhdenija do jepohi Prosveshhenija. Moskva : Akademicheskij Proekt, 2015. 656 s.
2. Bol'shaja rossijskaja jenciklopedija. Moskva, 2016. 768 s.
3. Dyferentsiina psykholohiia : pidruchnyk / za zah. red. akademika S.D. Maksymenka. Kyiv : Vydavnychiy dim «Slovo», 2013. 600 s.
4. Karpenko Z.S. Aksiolohichna psykholohiia osobystosti : pidruchnyk. Ivano-Frankivsk : Lileia NV, 2009. 512 s.
5. K'erkegor S. Strah i trepet. Ponjatie straha. Bolezn' k smerti. Moskva, 2010. 490 s.
6. Labirinty odinochestva / obshh. red. i predisl. N.E. Pokrovskij. Moskva : Progress, 1989. 624 s.
7. Savchyn M. Dukhovnyi potentsial liudyny : pidruchnyk. Ivano-Frankivsk : Mistok NV, 2010. 508 s.
8. Sovremennaja psihologija: formy intelektual'noj zhizni : uchebnyk. Moskva : Akademicheskij Proekt, 2001. 544 s.
9. Teoretyko-metodolohichni zasady ukrainskoi psykholohii : monohrafiia / za red. d. psykhol. n., dots. Ye.V. Heiko. Kropyvnytskyi : PP «Tsentr operatyvnoi polihrafiï «Avanhard», 2019. S.162–181.
10. Tytarenko T.M. Zhyttievyi svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti : navch. posib. Kyiv : DP Spetsializovane vydavnytstvo «Lybid», 2003. 376 s.
11. Fromm Je. Anatomija chelovecheskoj destruktivnosti. Izbrannye trudy. Moskva, 2009. 736 s.

Shaumian, O. G. Formation of personal integrity in individuals who experience loneliness. Harmonious formation and development of successful positive individuals has always been a task of primary social importance. Despite a wide variety of approaches to the formation of personal integrity in lonely people, it's advisable to analyze it from the perspective of globalization and development of information technologies.

In modern Research Area there is an increasing need for a holistic approach to studying personal integrity. This is due to the fact that solving the problem of personal integrity could help in answering the questions about the sense and value of human existence, the uniqueness of human nature and essence of an individual's inner world, as well as help to strengthen mental, psychological and physical health of a man.

The author discusses the results of her study on loneliness, detailing on the structural components and distinctive features of human loneliness. The author also analyzes the social conditions of loneliness related to social and personal development in connection with the release of Self.

A modern individual should strive to develop positive normative and value attitudes to life and confront any injustice to others. It's necessary to cultivate in people positive feelings and aspirations, encourage a desire to obey the laws of society. The study of the formation of personal integrity as a prerequisite of a successful positive personality is a promising activity of psychologists and counselors.

Key words: loneliness, personality, personal integrity, psychological space, life, mental space

Відомості про автора

Шаумян Олена Геворківна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи ПВНЗ «Кропивницький інститут державного та муніципального управління», м. Кропивницький, Україна.

Shaumian, Olena Gevorkivna, PhD (Psychology), Associate Professor of Department of Social Work, Private higher educational institution "Kropyvnytskyj institute of state and municipal governance", Kropyvnytskyi, Ukraine.

E-mail: elena.shaumyan@gmail.com