

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.9 : 331.5

**НИКОНЕНКО Ю.В.**

к. психол. н., доцент кафедри соціальної роботи Білоцерківського інституту економіки та управління ВНЗ ВМУРoЛ «Україна», м. Біла Церква

В статті представлено результати теоретичного аналізу й вивчення проблеми самотності з різних поглядів у науковій літературі.

**Ключові слова:** самотність, усамітнення.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

В статье представлены результаты теоретического анализа и изучения проблемы одиночества с разных точек зрения в научной литературе.

**Ключевые слова:** одиночество, уединение.

*Постановка проблеми.* Проблема самотності, відома у всі часи, особливо гостро постала в наш час, набувши психологічного забарвлення, ставши особистісною проблемою, що в певний момент життя постає перед кожною людиною. Постійні зміни, що відбуваються в соціально-економічній, соціально-культурній та інших сферах сучасного суспільства впливають на структуру міжособистісних взаємин, самосвідомість людини, загострюють вікові та особистісні зміни, викликаючи відчуженість та переживання людьми почуття самотності.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій з теми.* Самотність – це обов'язкова умова людського особистісного існування чи перепона на шляху досягнення смислу свого буття? Над питанням самотності роздумують не тільки звичайні люди, а й митці, соціологи, педагоги, психологи, мислителі на різних історичних етапах. Навіть не дивлячись на відносно невеликий час існування психології, майже в кожному її напрямку можна знайти пов'язані з самотністю концепції, теорії, дослідження. Проблематиці людської самотності у сучасній науці присвячена велика кількість праць, наукових розвідок, як зарубіжних так і вітчизняних, що свідчить про її актуальність. Проблема самотності у психології вивчали Е. Берн, І. Кон, Е. Фромм. Серед вітчизняних вчених вивченням самотності займалися Г. Костюк, Ю. Кошелева, М. Литвак, Л. Ю. Левченко, С. Максименко. У соціальній психології та соціології все більше уваги надається проблемам, що пов'язані з соціально-психологічними стана-

ми особистості і навіть великих груп людей, які вони переживають під впливом життєвих обставин (О. Данчева, Є. Головаха, І. Кон, Н. Паніна, В. Роменець, Л. Сохань, О. Титаренко, Ю. Швалб). Релігійні мотиви у питаннях людського існування та подолання індивідом життєвих труднощів, зневіри в життя, самотності притаманні науковим працям багатьох мислителів кін. ХІХ – поч. ХХ століть на Заході (М. Вебер, В. Дільтей, Ф. Ніцше, А. Тойнбі, А. Шопенгауер) і в російській філософській думці (М. Бердяєв, В. Соловйов, Л. Шестов).

Відтак завданнями статті є вивчення наукової літератури з досліджуваної проблеми, аналіз сучасних поглядів на проблему з різних точок зору.

*Виклад основного матеріалу.* Теоретичний аналіз наукових поглядів з досліджуваної проблеми представників світової думки, розпочнемо від епохи Античності. Перші уявлення про самотність належать античним мислителям Платону [7, с. 68], Аристотелю [1], Епікуру [7, с. 92], які зосереджували свої думки на тому, як уникати такого явища, і знаходили порятунок у дружбі. В епоху Середньовіччя почали більше цікавитись явищем самотності людини. Наприклад, у Августина Блаженного, страждання веде людину до відчуття відчуженості, до осмислення свого особистого «Я» як зовсім самотньої істоти, що приречена на самотнє існування. І тільки прямуючи до Бога людина зможе перебороти свій самотній стан. Представник доби Відродження М. Монтень, високо цінує думку, що втеча від людей, так зване усамітнення, є можливістю збагатити своє власне «Я» [7, с. 204-208].

Мислителі Нового часу Б. Паскаль та Д. Юм виявляли інтерес до проблеми переживання самотності. Зокрема, Б. Паскаль досить чітко показав, що людина шукає товариства не тільки тому, що вона не може переносити самотність, але й тому що намагається забутись [7, с. 250]. Д. Юм вважав, що люди не тільки самотні у своїх стосунках з іншими людьми, але вони неминуче сторонні у відношенні до себе [7, с. 316].

У працях німецьких класиків Г. Гегеля та Л. Фейєрбаха самотність постає як результат відчуження [3; 5]. Щодо цієї проблеми важливо звернути увагу на те, що сам процес відчуження аргументовано розкривається К. Марксом, де самотність трактується як хвороба, як те, що можна перебороти за певних обставин, розчиненням особистості в «абсолютній» системі або ж засобами зміни структури соціально-економічної системи [5].

Обстоюється думка, що найбільш широке вивчення самотності розпочалося з розвитком концепції американських трансценденталістів Р. Емерсона, Дж. Ріплі, Г. Торо. Вони були першими, хто зробив спробу здійснити розмежування між самотністю як продуктом міського життя, і усамітненням, необхідним для творчої діяльності людини. Коли особистість втрачає своє «Я», то це є своєрідною формою самотності. Для творчої особистості стан усамітнення є бажаним. Принцип усамітнення розглядається як засіб самозахисту [4].

Мислителі-екзистенціалісти Н. Аббаньяно, А. Камю, Ж.-П. Сартр досліджували такі проблеми, як усвідомлення свого місця серед інших людей, вихід за межі самотності, пізнання стану свободи. Заглиблення в себе – засіб порятунку особистості [7].

Але були й такі вчені-дослідники, що виступали проти самотності як явища. На його думку Е. Фромма сама природа людини не може погоджуватись на самотність. Що стосується обставин, які викликають страх у людини перед самотністю, то Е. Фромм характеризує ряд соціальних потреб, які формують в особистості негативне ставлення до самотності, а також розробив концепцію, спрямовану на те, щоб допомогти людині вийти зі стану депресії, яку він називає «синдромом відчуження». Щоб не бути самотнім, потрібно бути впевненим у собі. Потреба у впевненості є однією з найважливіших духовно-психологічних потреб людини [9].

Розгляд проблеми самотності як однієї з головних соціально-психологічних проблем посідає значне місце у працях К. Ясперса. Він вважав, що людина не може жити сама по собі, щоб не спілкуватися з іншими людьми, не може сама вирішити свої проблеми, не звертаючись за допомогою до інших людей [12].

У сучасній українській психології на особливу увагу заслуговують праці О. Данчевої, Є. Головахи, Г. Горак, В. Іванова, В. Роменця, Л. Сохань, Н. Хамітова, Ю. Шваба. Згадані вчені розглядали проблеми, пов'язані з соціально-психологічним станом особистості, що перешкоджають встановленню особистих стосунків між людьми і сприйманню однією людиною іншої як особистості. Відсутність таких взаємовідносин переживається людиною як самотність.

Наш співвітчизник Н. Хамітов виділяє форми самотності «зовнішню» і «внутрішню» або «екзистенційну». Під «зовнішньою» самотністю розуміється самотність, яка є результатом випадкової суперечності людини і соціального середовища. «Зовнішня» самотність фізично відокремлює людину від ін-

ших людей, викидаючи за межі соціуму. Але «зовнішня» самотність може бути й наслідком випадку-конфлікту, який розгортається в межах соціуму. У цьому разі відбувається психологічне відокремлення людини від інших людей. Фізична та психологічна форми «зовнішньої» самотності близькі у тому, що їхні причини виступають стихійними відносно людини. «Внутрішня» самотність виступає результатом суперечності людини з собою, яка призводить до втрати та пошуку самодостатності і вже на цій основі до суперечності людини та суспільства.

Багато сучасних дослідників, відзначає Ю. Л. Левченко зійшлися на тому, що стан самотності пов'язаний з переживанням людиною своєї «випадковості» в світі, неприродності своєї об'єднаності з іншими, «штучності» свого перебування у людському співтоваристві, відчуттям порушення гармонійних відносин з природою, яка перетворилася на «оточуюче середовище» [4]. Парадокс стану самотності, внутрішнє відокремлення полягає в тому, що людина найбільш гостро відчуває самотність у ситуації примусового спілкування – у колі своїх колег, на різних зібраннях (так звана «внутрішня самотність» – термін Н. Хамітова).

Самотність відчуття суб'єктивне. Людина може жити на одинці з собою і не відчувати себе самотньою, а може завжди перебувати в різних групах людей, бути в центрі уваги – і все-таки почуватися самотньою, не задовольняючи своєї потреби в емоційному спілкуванні, яке не можна замінити ніяким іншим його видом [4].

Існує думка, що живучи з рідними чи близькими людьми під одним дахом відчуття самотності ніколи не настає. Ця думка є не зовсім вірною. Існують випадки, коли живучи разом з великою сім'єю людина є самотньою. Однією з причин цього є брак спілкування, коли кожен член родини «живе своїм життям», незважаючи на потреби іншого. Звідси походять сум, внутрішня тривога і переживання передумовою яких була нестача емоційно-теплих стосунків [6; 8]. Іншою причиною самотності у великій сім'ї є чітке дотримання прав та норм, які в ній закладені. Даний чинник може відштовхнути від родини людину у будь-якому віці. Інколи, турбуючись про своїх дітей, батьки, самі не усвідомлюючи того, віддаляють їх від себе своєю авторитарністю. Адже людині на будь-якому віковому етапі важливо не тільки знати, що вона є людиною, а й показати, що вона – людина, усвідомлюючи це. Для цього їй потрібне підтвердження з боку рідних чи близьких людей, яке виражається у схваленні її дій, вчин-

ків, наданні можливості вільно здійснювати свій вибір, а не нав'язуванні поглядів та думок, що може спричинити відрив від сім'ї, замкнутість, образу, біль, які можуть деструктивно вплинути як на саму особистість так і на її взаємодію.

Окресливши форми вияву самотності, вслід за Н. Хамітовим, назвавши їх зовнішньою та внутрішньою самотністю. Тепер спробуємо прояснити, які з наук досліджують ці вияви. Передусім слід зазначити, що, вивчаючи феномен самотності, психологія, як правило, прагне з'єднатися із соціологією, стає соціально-психологічним дискурсом. У цьому плані характерною є назва дослідження Ю. М. Швалба та О. В. Данчевої, присвяченого феномену самотності: «Самотність: соціально-психологічні проблеми» [10]. Дійсно, якщо феномену самотності протистоїть феномен комунікації, то природним є залучення соціології для опису та аналізу проблеми. У своєму дослідженні Ю. М. Швалба та О. В. Данчева, дають лаконічне визначення самотності. «Відсутність духовного єднання, – пишуть вони, – переживається як самотність». Таким чином, мова йде не просто про зовнішню та випадкову самотність – відокремленість, а про самотність, яка може бути і в комунікації, і як наслідок комунікації. Автори чітко підкреслюють багатовимірність стану самотності. Таким чином, психологія досліджує передусім зовнішню самотність, але, як і філософія, може звернутися й до феномена внутрішньої самотності. Однак, напевно, психологія та філософія розглядають різні аспекти внутрішньої самотності. Психологія досліджує вияви внутрішньої самотності в психічному житті людини, тоді як філософія розглядає їх у людській екзистенції. Для того, щоб довести справедливості такого поділу, треба зрозуміти, чим відрізняються поняття «психіка» та «екзистенція» і ті реальності, що стоять за ними. Поняття психіки відображає наші внутрішні стани (переживання та реакції), пов'язані із взаємодією свідомості та поза-свідомого. Поняття екзистенції значно ширше, воно виражає єдність переживання реальності й життя в реальності – виражає повноту людського буття. З іншого боку, в екзистенції постійно ставиться і розв'язується питання про сенс свого буття і буття взагалі. Це відбувається тому, що екзистенція є результатом граничного зусилля людини, коли їй відкривається її неповторна присутність у бутті. Поняття екзистенції виражає повноту людського буття в його граничних станах, у тих станах, коли воно стає особистісним існуванням, буттям у мені, самобутністю. Більше того, поняття екзистенції виражає принципову здатність людини бути на межі своїх можливостей і бажати вийти за цю межу. Однак такий вихід може озна-

чати відокремлення і відчуження від соціуму. Саме тому проблема самотності глибинно пов'язана з природою екзистенції, а внутрішня самотність виринає з глибин людської екзистенції. Безперечно, поняття психіки також може описувати граничні стани людського «Я», а реальність психіки включатися до них. Однак це є включенням у стані екстазу і трансу, тоді як екзистенція є метаморфозою, що приводить до граничного буття, звільняючи від буденності. Можна навіть припустити, що певною мірою екзистенційне є метаморфозою психічного, мета – психічним станом людського «Я». Адже психіка виступає характеристикою внутрішнього світу людини переважно у буденному бутті. Чи не через цю обставину вихід за межі буденного буття людини для психології виступає чимось парапсихічним, а для цілого ряду психологічних напрямів – і патопсихічним? Тому не дивно, що дослідження можливостей трансцендування людини за межі буденного буття трансформує психологію або в парапсихологію, або в патопсихологію. Філософське ж розуміння буття людини за межами буденності стає мета-психологічним феноменом, мета-психологією. Говорячи про філософію екзистенції як мета-психологію, ми використовуємо це поняття у дещо іншому сенсі, ніж це робив З. Фрейд. Ідеться не про методологію психологічного знання, а про вихід цього знання на принципово новий рівень як за своєю внутрішньою формою, так і за предметом. Філософія екзистенції є вченням про сенс буття і набуття сенсу. Як учення про сенс буття вона стає філософією людського буття, адже лише в людському бутті виникає питання про сенс; саме осмисленість людського буття виступає його фундаментальною ознакою. Таким чином, філософія екзистенції з необхідністю стає екзистенціальною антропологією (цей термін був використаний сучасним українським дослідником Б. А. Головком для означення позиції О. Ф. Больнова; як ознака тенденції вітчизняних філософсько-антропологічних досліджень використовується В. Г. Табачковським) [2]. Екзистенціальна антропологія є такою онтологією людини, в якій центральним є вчення про сенс людського буття і можливості його осягнення та досягнення; саме тому філософія екзистенції виходить за межі буденності – питання про сенс завжди є надто фундаментальним, тому – поза буденним. У цьому плані дуже показові слова М. Хайдеггера: «Будь-яка онтологія, що має будь-яку багату і міцно з'єднану категоріальну систему, залишається в основі сліпою і спотворенням самого свого призначення, якщо вона перед тим достатньо не прояснила сенс буття і не сприйняла це прояснення як своє фундаментальне завдання» [7, с. 647-182

648]. Щодо сутності людської самотності, то у психології вона традиційно пов'язується з мотивацією вчинків та самосвідомістю. У філософії – з особливостями світосприйняття людини, станом її душі. Заглиблення в себе є єдиним засобом порятунку особистості. Таким чином, внутрішня самотність постає передусім як категорія екзистенційної антропології.

Сьогодення зі своїми шаленими темпами розвитку породжує тривогу та невротизує суспільство. Перед людьми виникає безліч завдань, які диктуються соціумом. Досягаючи поставленої мети, слідкуючи за змінами в суспільстві вони часто не помічають особистісних змін. Зазвичай знаходячись у ситуації міжособистісної взаємодії людина почуває себе самотньою. Інколи самотність виникає внаслідок об'єктивних причин, адже турбуючись про задоволення власних потреб суспільство часто не помічає тих, хто потребує підтримки.

Самотність – це важкий психічний стан, поряд з яким, найчастіше, наявний поганий настрій і важкі переживання. Але не потрібно плутати самотність з усамітненням.

Усамітнення – нормальний стан, який виникає в результаті відсутності когось або чогось. Фахівці вважають, що усамітнення є важливою потребою нашої психіки, тільки одній людині достатньо години, а інша потребує днів і тижнів. А неможливість час від часу побути на самоті веде до психологічної втоми, напруження, роздратування, зривів, конфліктів між людьми. Недаремно дисиденти, які провели тривалий час у таборах, називають неможливість усамітнення одним з найважливіх психологічних випробувань.

Психологи відзначають, що чим вище інтелектуальний рівень людини, тим легше вона переносить самотність і тим більше потребує усамітнення. Адже такі люди живуть насиченим внутрішнім життям. А от бояться побути наодинці з собою здебільшого люди нерозвинені, інфантильні, духовно незрілі. Вони не вміють, а швидше не звикли і не хочуть мислити.

Усамітнення – це час для роздумів, пошуків, впорядкування свого внутрішнього світу, нерідко – поштовх до творчості. На самоті народжуються наукові відкриття та шедеври мистецтва. «Справжнє зростання душі можливе лише на самоті. На самоті визріває все істинне, глибоке, могутнє», – писав видатний німецький драматург Г. Гауптман.

Самотньою людина стає коли усвідомлює неповноцінність своїх стосунків з іншими людьми, які для неї мають значення, коли вона відчуває гострий дефіцит задоволення необхідності в спілкуванні. До висновку «Я самотня» люди зазвичай

приходять за допомогою емоційних, поведінкових та когнітивних доказів. Самотність – складне явище, яке по-різному сприймається різними людьми. Для одного це – тяжка туга за втраченим коханням або близьким другом; для іншого – нетривале почуття нудьги через відсутність спілкування; для третього воно може являти собою частину загального відчуження, почуття власної невідповідності оточенню. Як і всі складні почуття, самотність обумовлена взаємодією особистої схильності і ситуативних факторів. Отже, самотність – це не тільки випробування для людини, але і випробування людиною, самотвердження своєї людської сутності і переживання своєї особистості над зовнішніми обставинами. І тільки в самотності людина зможе зрозуміти своє існування, якого потребують близькі і яке заслуговує на небайдужість і спілкування. Тільки через переживання самотності людина стає особистістю, яка може зацікавити світ.

Самотність досліджувалася не тільки мислителями, соціологами, психологами, а й митцями, такими як Ф. Достоевський, Й. Гете, М. Коцюбинський, Л. Українка, І. Франко, Т. Шевченко. У ХХ столітті тему самотності зустрічаємо у творчості Г. Гессе, Ф. Кафки, Т. Манна, Г. Маркеса. У сучасній українській прозі та поезії драматичність й трагізм взаємодії чоловічого та жіночого начал висвітлюють О. Забужко, Л. Костенко.

Таким чином, в різні часи мислителі мале різне уявлення про самотність, але більшість великих умів зійшлися на думці, що самотність має пережити кожна людина, адже лише це допоможе «знайти себе». Наразі сучасну людину глибоко хвилюють проблеми, які стосуються її індивідуальності, унікальності, вона відчайдушно шукає свою винятковість і боїться її втратити. Ці пошуки детерміновані в бажаннях індивіда. І якщо людині це вдається, якщо вона створює ядро або центр своєї винятковості на противагу «іншим», то вона усвідомлює, що зіштовхнулася з абсолютною самотністю. І тоді індивід намагається досягти якогось контакту через людську прихильність або любов, через свої вчинки, роботу, розваги. Крім того, парадокс полягає і в тому, що люди намагаються бути самими собою, борються за унікальність власної сутності, проти буття, що змінюється, проти тотальної розірваності буття, і якщо це якоюсь мірою вдається, то вони відчують себе самотніми.

Отримані дані не вичерпують усіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективним, у даному контексті є, на наш погляд, подальше вивчення психологічних чинників, що впли-



вають на переживання й суб'єктивне осмислення стану самотності та рефлексію даного стану.

### Література

1. Аристотель. Никомахова етика // Аристотель. Сочинения в 4-х т.– М. : Мысль, 1993. – Т. 4. – С. 53–295.
2. Віталій Табачковський «Стань тим, чим ти є» [Електронний ресурс]. – Електрон. дан. — Режим доступу : [http : // ae-lib.org.ua/texts/tabachkovsky](http://ae-lib.org.ua/texts/tabachkovsky), вільний. – Назва з екрану.
3. Гегель Г. Философия Духа / Г. Гегель. – М. : Знание, 1956. – Т. 3. – 214 с.
4. Левченко Л. Ю. Историчні форми самотності в контексті людського буття // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. – Переяслав-Хмельницький, 2002. – Вип. 3. – С. 307–314.
5. К. Маркс. Тезисы о Фейербахе // К. Маркс, Ф. Энгельс. Сочинения. Т. 3.
6. Максименко С. Д. Генезис существования личности : монография / С. Д. Максименко. – К. : ООО «КММ», 2006. – 240 с.
7. Мусский И. А. 100 великих мыслителей / И. А. Мусский. – М. : Вече, 2000. – 688 с.
8. Семиченко В. А. Психология социальных отношений / В. А. Семиченко. – К. : Магистр – S, 1999. – 168 с.
9. Фрейджер Р. Личность : теории, эксперименты, упражнения / Р. Фрейджер, Д. Фейдимен. – СПб. : Прайм. – ЕВРОЗНАК, 2002. – 864 с.
10. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб. : ООО «Речь», 2000. – 415 с.
11. Швалб Ю. М. Одиночество : социально-психологическая проблема / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. – К. : Україна, 1991. – 270 с.
12. Ясперс К. Смысл и назначение истории / К. Ясперс ; пер. с нем. – М. : Политиздат, 1991. – 527 с.

The article presents the results of theoretical analysis and study of loneliness from different points of view in the scientific literature.

**Keywords:** *loneliness, solitude.*