

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОТНОСТІ

*Харківська медична академія післядипломної освіти*

**Розглянуто основні види самотності, що притаманні дорослій людині і є її унікальною реакцією на зміни оточення. Наведено характеристику основних стратегій поведінки з типовим емоційним забарвленням життєвих подій. Подано універсальні рекомендації щодо пристосування до вимушеної самотності з метою запобігання розвитку психосоціальної дезадаптації.**

*Ключові слова: самотність, соціальна ізоляція, самооцінка, психосоціальна дезадаптація.*

Самотність — це не фізична ізолюваність від світу, не вимушена обмеженість у просторі (хоча цей стан може супроводжуватися і суто фізичною ізоляцією). Передусім це специфічна форма самосвідомості людини, пов'язана з важкими внутрішніми переживаннями власної відстороненості від суспільного життя, втрати самоцінності («світ забув про мене»); усвідомлення глибокої прірви між собою і рештою людства.

Психологи завжди вважали, що заглиблення в проблему самотності з метою її вивчення допоможе знайти відповіді на численні питання, дасть змогу уникнути болісного відчуття самотності в підлітковому віці, у старих людей, в кризові періоди життя. Виявлення самотності на первинних стадіях не дозволить їй розвинутися до повної самоізоляції, сформуватися комплексу «відлюдника».

Дитина з'являється на світ без почуття самотності. У перші роки свого життя вона оточена материнською турботою, грає з дітьми і не має усвідомлення самотності навіть при вихованні в стилі гіпоопіки. Вона суб'єктивно злита з навколишнім середовищем і себе називає в третій особі. І тільки тоді, коли з'являється сприйняття свого «Я», вона починає розуміти, що не є такою, як інші, що існує дещо окремо навіть серед найближчих людей. Ось тоді і з'являється перше ледве помітне почуття самотності. При правильному вихованні, коли дитина оточена любов'ю та може вільно розвиватися в безпечному колі турботливої родини, це почуття не настільки виражене. Але при формуванні невротичного характеру, коли батьки стримують розвиток дитини в напрямі її здібностей і змушують робити те, що не відповідає її внутрішній природі (наприклад, навчають музиці за відсутності дійсної потреби до цього), або в підлітковому віці ставляться до неї як до маляти, тобто штучно інфантилізують її, виникає стан емоційного напруження, яке пов'язане з тим, що, з одного боку, дитина любить батьків за те, що вони дають їй все необхідне, а з іншого боку,

вона відчуває до них ворожість за стримування реалізації своїх бажань та почувається самотньою.

Основним критерієм самотності є власне ставлення до такого стану. З давніх давен відоме внутрішнє налаштування на самотність науковців, поетів, художників, композиторів, а також людей міцної віри, які здійснювали в повній ізоляції молитовний подвиг, мали геній пророцтва, створювали систему таємних знань, підтримували зв'язок із Духовним Світом. Самотність для таких представників людства була чи не основною умовою їх творчості та духовних здобутків, сприймалася ними як благо, високо цінувалася та оберігалася, вони відкидали будь-які пропозиції припинити своє добровільне відлюдництво, знов повернутися у «світ людей», «жити звичайним життям».

Навпаки, духовно порожні люди постійно прагнуть спілкування і жадають його більше, ніж це визначається їхньою біологічною потребою. Але справа в тому, що духовно зрілі особи з ними не спілкуються, і вони вимушені знаходити собі подібних і обмінюватися порожнецю. Таке спілкування можна назвати марнуванням часу, бо воно не супроводжується особистісним зростанням. Видів такого даремного витрачання часу безліч: більшість наших ритуалів, дискотеки, колективне вживання алкоголю тощо. Звісно, це не справжнє багатоаспектне спілкування, що наповнює час змістом та залишає після себе почуття єдності з людьми, довіри та взаємної симпатії. Час може пролетіти швидко, але користі від цього небагато, а почуття самотності після цього стає ще більш вираженим. Людина виявляється «викинутою з життя» і, зрозуміло, рано чи пізно починає хворіти на психосоматичні розлади чи занурюється у «невротичний кокон» [1]. Нерідко, рятуючись від нудьги і самотності, люди починають подорожувати. Звісно, можна поїхати на край світу, але від себе нікуди не втечеш. Ще Сократ казав своєму співрозмовникові, що немає сенсу в його довгих мандрах, бо він всюди тягає за собою лише самого себе. Багато скандалів та навіть військових

конфліктів деякими авторами вважаються спробою послабити нестерпне почуття самотності [2].

Люди, самотність яких є вимушеною, гостро переживають цей стан, намагаючись будь-яким чином привернути до себе увагу оточуючих, отримати емоційну підтримку, персоналізуватися у своєму соціокультурному просторі.

Самотність — це здебільшого пасивний стан. Часто ми не проявляємо ніякої активності для того, щоб змінити ситуацію, і можемо роками крутитися в циклі самотності. Іноді ми сподіваємося, що це відчуття зникне саме по собі, або очікуємо допомоги від когось іншого, хто «раптово» змінить наше життя на краще. Але цим ми тільки дозволяємо оповивати нас ще більше. Ми тримаємо самотність в собі, не знаючи, що заглиблення у це почуття може призвести до депресії та відчуття безнадійності, які тільки погіршать стан.

За класифікацією А. У. Параш [3], самотність може бути чотирьох типів.

1. Космічна самотність — втрата зв'язків між людиною та Всесвітом, Богом, природою, світом людей. При цьому страждання найглибші, оскільки людина відчуває свою непотрібність, стає «зайвою»; будь-які її намагання стати корисною, затребуваною наштовхуються на порожнечу, не мають відгуку ані з боку окремих людей, ані від суспільства в цілому. Таке явище можна спостерігати у багатьох домогосподарок, що присвятили себе добровільному «служінню» чоловікові, родині, хибним цінностям, нав'язаним виданнями для хатніх робітниць. Така нерозвинена особа, вся життєва логіка якої вміщується в кілька десятків каузальних атрибуцій, найчастіше вже у другій половині життя, під поштовхом долі (залишившись без чоловіка або порівнюючи власний шлях із цікавим, сповненим яскравості та змісту життям колишніх однокласниць, або під впливом прочитаної книжки, в якій повноцінне життя героїні жорстоко контрастує із власним хатнім скнінням), починає усвідомлювати свою головну помилку. Але виправити її вже, по суті, немає жодної можливості. Тоді жінка пригадує, що в дитинстві вона мала певні здібності, захоплювалася якоюсь творчою справою, батьки мали щодо неї певні надії, вважаючи її здібною, спроможною, талановитою. Але тепер все це нікому не цікаво, час безнадійно втрачено. Така особистісна трагедія не має відгуку інших людей. Настає криза ідентичності, яка найчастіше завершується або невротичним розладом, або заглибленням у психосоматику та витісненням руйнівних думок за рахунок посилення тілесних страждань.

2. Культурна самотність виникає, якщо особистісні цінності людини не відповідають соціокультурним нормам спільноти, в якій вона

проживає, що іноді сприймаються вороже та відокремлюють таку особу від решти співмешканців. Таке явище найчастіше спостерігається в емігрантському середовищі або тоді, коли людина приймає іншу віру, залишаючись жити посеред людей із традиційною для даного етносу релігією. Вона відчуває себе «чужинцем», не захищеним від остракізму, гонінь, моральних та правових репресій. У недалекому минулому такий статус мали дисиденти.

3. Соціально-психологічна самотність виникає, коли людина вимушено «випадає» зі своєї соціальної групи, причому змінюється не тільки її соціальний статус, але й вона позбавляється звичного кола спілкування, отримує статус «вигнанця», якого стороняться колишні товариші і якому віднині немає місця в мезосоціумі, тобто людина втрачає свою «нішу». Прикладом можуть бути особи, звинувачені в кримінальному злочині, засуджені до ув'язнення, зрадники та інші. Окрім тяжких випробувань, які зазвичай випадають на долю таких людей, вони постійно переживають комплекс провини, незворотної втрати, сорому та тривоги за своє майбутнє.

4. Особистісна самотність — це завжди розрив зв'язків із найближчими людьми чи їх втрата (через смерть рідних, подружнього партнера, від'їзд в іншу країну, глибокий нерозв'язний конфлікт, розлучення). Для людини це означає втрату психологічно значущих осіб, із якими вона мала довірчі стосунки, відверте спілкування, сексуальні переживання, з якими пов'язані її найпотаємніші спогади та надії. Для багатьох це втрата частини власного «Я», тих мотивацій, що були пов'язані зі схваленням втрачених осіб, їх підтримкою, постійною присутністю в житті. Основними проявами особистісної самотності є «плаваюча» тривога, смуток у вечірній час (найчастіше перед засинанням), субдепресивний фон настрою, напади відчаю з плачем та подальшою астенією. При цьому характер емоцій залежить від атрибуцій, якими особа наділяє людей, що пішли з її життя. Якщо переважає зовнішня атрибуція (звинувачує інших у своїй покинутості), то переважають гнів і гіркота («я вартий кращого», «за що зі мною так вчинили»). У разі особистісної атрибуції, коли самооцінка суттєво знижена, людина відчуває неприязнь, навіть відразу до себе, обвинувачуючи в самотності свою зовнішність, характер, звички і мимоволі ідеалізуючи тих, хто її покинув («я була недостойна його», «дивуюся, що він взагалі погодився жити зі мною»).

Поведінка самотньої людини, звичайно, залежить від рис її характеру, уподобань, звичок, настрою, але всіма дослідниками цього явища підкреслюються дві основні стратегії соціального

функціонування самотніх людей — тужливо-пасивна та активно-компенсаторна [4, 5].

Тужливо-пасивна стратегія дещо нагадує латаргічний сон, коли при зовнішній загальмованості людина, наче робот, виконує необхідні дії (купує в магазині продукти, виконує гігієнічні процедури), по кілька годин на день дивиться телевізор, не розрізняючи фільмів, передач, навіть обличчя на екрані, вживає алкоголь та інші психоактивні речовини, розмовляє із собою або з уявним співрозмовником на теми своєї втрати. Якщо процес пристосування до самотнього існування суттєво затягується, спостерігається психосоціальна дезадаптація, яка потребує обов'язкового втручання психолога, психотерапевта або навіть психіатра.

Активно-компенсаторна стратегія — це раціональне, часто творче, натхненне використання власного часу. Людина зменшує свої потреби, в неї вивільняються більше часу й сил, щоб творити, допомагати іншим, іноді — надолужувати те, що було відкладено «на кращі часи», втілювати свої мрії, вести щоденник життя. Самотність такими людьми інтерпретується як максимальна свобода, коли не треба пристосовуватися до вимог інших людей, жертвуючи (іноді недоцільно) своїми мріями, можливостями, життєвими принципами.

І. Ялом, розглядаючи ізольованість як одну з даностей існування, зазначав, що це не є ізольованість від людей з породжуваною нею самотністю, і не внутрішня ізоляція (від частини власної особистості). Це — фундаментальна ізоляція від інших створінь («прірва між собою та іншими») і від світу («відокремленість індивіду і світу»). Таким чином, він виділяв два види ізоляції: екзистенціальну і фундаментальну. У своїй роботі «Екзистенціальна психотерапія» він розглядав кілька шляхів, що ведуть до усвідомлення екзистенціальної ізоляції. Наприклад, конфронтація зі смертю і свободою. Знання про кінечність власного буття змушує людину зрозуміти, що ніхто не може померти разом із кимось або замість когось. Свободу ж він розуміє як прийняття відповідальності за своє життя та передбачає власне «авторство» життєвого шляху, беззаперечне прийняття факту, що ніхто інший не створює і не охороняє тебе. До екзистенціальної ізоляції призводять також і індивідуальні переживання дефаміліаризації — станів, в яких зі сконструйованого нами світу зриваються покрови реальності, а з об'єктів «виринаються символи». І тоді людина втрачає відчуття затишку, належності до чогось знайомого.

Розмірковуючи про зв'язок особистісного зростання та ізоляції, Ялом наводить визначення Ранка, який вважав, що «процес зростання тісно пов'язаний з сепарацією, перетворенням в окре-

му істоту (зростання передбачає автономію, індивідуацію, незалежність і самоконтроль)». Однак людина розплачується за сепарацію повною або частковою ізоляцією. «У людини,— пише Ялом, є два засоби убезпечення себе від «жаху кінцевої ізоляції» — часткове прийняття цієї даності і — відносини з іншими. Незважаючи на те, що відносини не можуть повністю знищити ізоляцію, вони допомагають розділити самотність з іншими людьми, і тоді любов компенсує біль ізоляції» [6].

Не приймаючи своєї ізольованості, не зустрічаючи її стійко, людина не може з любов'ю звернутися до інших. Опинившись в «морі існування», переживаючи жах самотності і прагнучи якомога швидше вибратися з нього, ми не тільки віддаляємося від інших, але й «б'ємо по інших, щоб не потонути» [6]. В цій ситуації ми не можемо з людською цікавістю ставитися до інших, сприймаючи їх такими ж, як і ми,— переляканими, самотніми, що важко конструюють власний світ речей. Інший стає для нас лише об'єктом і, будучи поміщеним усередину нашого власного світу, перетворюється на засіб для заперечення ізоляції. Тікаючи все далі від усвідомлення даностей існування, людина будує химерні стосунки, що дають «продукти» (злиття, владу, велич), які допомагають тимчасово заперечувати ізоляцію.

Таким чином, самотність — це гостро суб'єктивне, суто індивідуальне переживання людини, що втратила змогу повноцінно спілкуватися й отримувати емоційний відгук іншої особи або соціальної групи. Для одного — це нестерпна туга за втраченим коханням, що він намагається заглушити алкоголем або наркотиками, для іншого — тимчасове відчуття незаповненості власного часу, ледве помітний дискомфорт і розчарування в оточуючих. Хтось сприймає втрату близької людини як трагедію всього життя, що зробила його порожнім, позбавила сенсу і стерла яскраві барви.

Існує безліч психологічних прийомів, які полегшують переживання самотності. Але універсальними рекомендаціями є такі: час, який вивільнився, використати для реалізації раніше відкладених планів, які не втратили актуальності (привабливості); скористатися можливістю зайнятися оздоровчими практиками, записатися на цікаві курси, згадати про свої минулі захоплення; отримати задоволення від нових знайомств, побачити цікаве в людях, відкрити їм свої позитивні риси, продемонструвати власну унікальність; проявити милосердя, емпатію, деякий час попрацювавши волонтером в дитячих закладах чи установах для інвалідів, відчуті власну ресурсність, затребуваність, соціальну користь від себе, насолодитися панорамою можливостей, що раптом відкрилася навколо.

## Список літератури

1. Люк О. І. Самотність та сенсорна деривація / О. І. Люк // Проблеми загальної та педагогічної психології.— 2013.— № 2.— С. 35–38.
2. Коникова Н. О. Витоки самотності в сучасному світі / Н. О. Коникова // Зб. наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої.— Вип. 18.— Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012.— С. 26–29.
3. Хараи А. У. Психология одиночества / А. У. Хараи.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.— 123 с.
4. Пузько В. И. Экзистенциальный невроз как бегство от одиночества / В. И. Пузько.— М.: Академия, 2005.— 204 с.
5. Ветров С. А. Отчуждение человека в трансформируемом обществе / С. А. Ветров.— М.: Лабиринт, 2013.— 252 с.
6. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом.— К.: Генеза, 2010.— 380 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОДИНОЧЕСТВА

О. А. ФИЛАТОВА, С. А. МАРТЫНЕНКО

**Рассмотрены основные виды одиночества, присущие взрослому человеку и являющиеся его уникальной реакцией на изменения окружения. Приведена характеристика основных стратегий поведения с типичной эмоциональной окраской жизненных событий. Представлены универсальные рекомендации по приспособлению к вынужденному одиночеству с целью предотвращения развития психосоциальной дезадаптации.**

*Ключевые слова: одиночество, социальная изоляция, самооценка, психосоциальная дезадаптация.*

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SOLITUDE

O. A. FILATOVA, S. A. MARTYNYENKO

**The article describes the main types of solitude inherent in the adult, which is his/her unique response to environment changes. The basic strategies of behavior with the typical emotional coloring of life events are characterized. Universal recommendations to adapt to the forced solitude in order to avoid development of psychosocial deadaptation are presented.**

*Key words: solitude, social isolation, self-esteem, psychosocial deadaptation.*

*Надійшла 16.09.2014*