

УДК 159.942.52:364.624.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.2.5>**САМОТНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ****Мушкевич Мирослава Іванівна,**

доктор психологічних наук, доцент,

професор кафедри практичної психології та психодіагностики

Волинського національного університету імені Лесі Українки

У статті проаналізовано особливості розвитку почуття самотності в контексті особистісного становлення та суспільного історичного розвитку. Висвітлено позитивні і негативні аспекти переживання самотності та фактори, що їх спричиняють. Розкрито особистісні характеристики, які каталізують формування негативних переживань та перешкоджають адаптації в соціумі.

Ключові слова: самотність, генеза, суспільство, соціальний устрій, внутрішні психологічні процеси, механізм ідентифікації-відокремлення, особистісні характеристики, стиль виховання.

Mushkevych Myroslava. Loneliness: psychological causes and consequences

The peculiarities of the development of feeling of loneliness in the context of personal formation and social historical development are analyzed in the article. Positive and negative aspects of the experience of loneliness and the factors that cause them are highlighted. Personal characteristics that catalyze the formation of negative emotions and impede adaptation in society are revealed. Loneliness evolved and changed in the process of social development, from the primitive society in which the phenomenon of loneliness as such did not exist, to the modern stage, where the tendency to loneliness is regarded as a stable personality trait.

In the course of the study, a number of factors have been identified that have a catalytic effect on the process of forming a sense of loneliness in the negative aspect. One of these factors is the violation of the mechanism of identification-separation, which in extreme manifestations manifests itself in the pathological need for closeness to another and self-isolation, which makes it impossible to become one's self.

Other factors that contribute to the appearance of loneliness are also the psychological characteristics and personal traits of the person. Among them, scientists distinguish such psychological characteristics as low levels of self-esteem, anxiety, uncertainty, lack of initiative, seclusion.

The emergence of the tendency to loneliness as a personality trait is also determined by the style of education. The lack of parental care and attention provokes the formation of emotional anxiety, which in its extreme manifestation is experienced as a fear of isolation that can accompany a person all his life. Over-care, attachment, especially of the boy to the mother, are also negative. This method of education significantly shackles the child, deprives her of the initiative to make contact with peers.

Key words: loneliness, genesis, society, social apparatus, internal psychological substances, structures identification characteristics-separation, personal characteristics, style of creation.

Постановка проблеми. Все більше людей відчувають ізольованість на певних життєвих етапах. Це може бути як психологічна ізоляція соціальною групою, так звана «біла ворона», так і фізична ізоляція. Впливовими постають не тільки соціальні, а й політичні, економічні фактори, які характеризуються нестабільністю та невизначеністю. Інтенсивні зміни в політичній, економічній, культурній сферах

чинять активний вплив на структуру міжособистісних взаємин та самоусвідомлення.

Сучасна соціальна ситуація вимагає від людини залучення додаткових ресурсів для успішної адаптації та формування адекватних відповідей на запити суспільства. Проте, не кожен здатен швидко зреагувати на нові життєві вимоги – багато людей переживають руйнування застарілих стратегій поведінки, необхідність

набуття нових, водночас, з неможливістю їх становлення. Як результат, нестача або ж поверховість соціальних контактів викликає гостре негативне переживання самотності.

Метою статті є теоретичне дослідження особливостей розвитку та формування почуття самотності, визначення факторів, що виступають каталізатором появи досліджуваного феномену.

Результати теоретичного дослідження. До питання феноменології виникнення почуття самотності звертались такі науковці як В. Абраменкова, Б. Сосновський О. Данчева, Л. Симеонова, Ю. Швалб, К. Андерсон, Дж. Боулбі, М. Мід, Н. Конрад, Л. Хоровіц, З. Фрейд, Р. Френч, Дж. Янг. Українські психологи Ю. Швалб та О. Данчева розглядали генезу почуття самотності у контексті розвитку суспільства та поступового відокремлення людини від групи, її індивідуалізації. Первісне суспільство характеризувалось високим рівнем колективізації, залежності від соціальної групи. Феномену індивідуальності, унікальності за таких умов не існувало, окремий індивід розглядався лише як представник роду, не наділений власними характеристиками. Як наслідок, високий рівень згуртованості не передбачав формування відчуття відокремленості у свідомості людини. Поступова зміна у структурі свідомості з'являється у період античності формуванням "Я-свідомості". Відбувається певне відокремлення себе від референтної групи, проте воно не несло в собі усвідомлення власного Я як унікального, несхожого на інших. Лише починаючи з епохи Відродження відбувається актуалізація індивідуальності як психологічної характеристики людини, формується самосвідомість. Наявність унікальних, неповторних властивостей та якостей стає самоцінною та визначальною рисою «Я-свідомості». В цей же період зростає значення самотності як психологічної і соціальної характеристики, яка носила здебільшого позитивний характер. Самотність трактувалась як необхідна умова особистісного зростання, становлення творчості та індивідуальності людини. І тільки в Новий час – останні 300 років, коли відбулося відокремлення особистості від соціуму, «Я-свідомість» стала домінуючою [3].

На сучасному етапі більш актуальними факторами, що каталізують появу негативного переживання самотності є глобалізація, машинізація, технологізація суспільства. В більшості випадків «живого» співрозмовника замінює якийсь технічний засіб, який віддаляє людину від оточуючих. Актуальності набуває і часова характеристика переживання як один із факторів формування схильності до самотності як особистісної риси. Хронічна самотність розвивається у випадках, коли індивід не може побудувати взаємини, які б задовольняли основні його потреби. Таку самотність відчують люди, які не були задоволені своїми соціальними зв'язками впродовж двох і більше років поспіль. Ситуативна самотність формується під впливом значних стресових подій чи життєвих потрясінь. Здебільшого вона пов'язана з втраченою значимою людиною, може розвиватися у ситуаціях смерті, розриву шлюбних відносин та ситуативно самотня людина з часом здатна самостійно пережити втрату та позбутися від негативних почуттів. Форма тимчасової самотності є найбільш поширеною та належить до короткочасних і випадкових нападів почуття самотності. Виникає під впливом емоційно значимих ситуацій, які несуть негативне забарвлення та пов'язані з погіршенням відносин з близькими людьми. Така форма переживання легко і швидко долається людиною внаслідок вирішення конфлікту чи непорозуміння [2].

Внутрішні психологічні процеси також виступають потужним фактором появи самотності як в позитивному, так і негативному руслі. Однією з умов позитивного прояву самотності, яка проявляється у формі усамітнення, є набута в процесі розвитку самостійно, або ж за допомогою психотерапії, психологічна стійкість. Такий особистісний конструкт забезпечує здатність розпізнати потенційну загрозу власній особистості, втраті свого Я в певній соціальній ситуації та попередити її. Якщо людина розуміє, що чимось поглинена настільки, що це призводить до дефіциту активності в інших сферах життєдіяльності або ж недостатності рівня автономності, то потенційно здатна це змінити.

Теоретичну основу розуміння внутрішньо-особистісної генези почуття самотності

також склали уявлення З. Фрейда про роль базових психодинамічних тенденцій в становленні особистості. Зокрема, в негативному аспекті розглядається порушення рівноваги між механізмами ідентифікації-відокремлення. При домінуванні ідентифікації виникає гостра потреба у близькості з кимось іншим. Це може бути як окрема людина, так і соціальна група. При цьому спостерігається поступове зниження вибірковості та об'єктивізація інших задля підтримки власного комфорту.

У випадку тривалого відокремлення має місце неприйняття інших, їх установок, правил в результаті прагнення збереження власного "Я". Проте, становлення особистості та її основних характеристик можливе лише в процесі активної взаємодії та пристосування до навколишнього світу. Тривале відокремлення позбавляє людину можливості активної взаємодії, внаслідок чого її власні можливості стають закритими та не дослідженими. Таким чином, намагаючись зберегти власну унікальність, людина свідомо ізолює себе від інших, що призводить до протилежного результату – руйнування "Я" та самотності [1].

Іншими факторами, які сприяють появі самотності, також є психологічні особливості та особистісні риси людини. Серед них науковці виділяють такі психологічні характеристики як низький рівень самооцінки, тривожність, невпевненість, відсутність ініціативності, замкнутість.

Тобто, основні причини появи і переживання самотності заховані в самій особистості, її звичному способі взаємодії з навколишнім світом. Крім того, певну роль відіграють і соціальні стереотипи, в яких закладена інформація як саме має проходити "правильне" знайомство і певна невідповідність їм уже формує почуття невдачі.

Схильність до самотності як окрему особистісну рису розглядав американський психолог Дж. Янг. На основі спостережень і класичних експериментів автор виділив 12 синдромів самотності, кожен з яких виявляється у специфічному наборі емоційних, пізнавальних та поведінкових характеристик. Узагальнюючи його праці, можна виділити 3 основні синдроми, що провокують появу негативного пережи-

вання самотності. Серед них: комунікабельність, ступінь готовності до саморозкриття, здатність до співпереживання та розуміння іншої людини. Також ним була зроблена диференціація та систематизація тих особистісних характеристик, які виступають провокаторами формування почуття самотності. Серед них: низький рівень самоповаги, неприйняття себе, патологічна потреба належності до групи, низький рівень саморозкриття, імпульсивність, жорсткий самоконтроль [4].

Поява схильності до самотності як особистісної риси детермінується також стилем виховання. Дефіцит батьківської турботи і уваги провокує формування емоційної тривожності, яка в крайньому своєму прояві переживається як страх ізоляції, що може супроводжувати людину все життя. Негативною є і надмірна опіка, прив'язаність, особливо, хлопчика до матері. Такий спосіб виховання значно сковує дитину, позбавляє її ініціативи встановлення контактів з ровесниками. Крім того, низький рівень комунікабельності ускладнює можливість створення нових контактів і тим самим звужує коло потенційно близьких людей. Дуже часто, особливо в юності, така проблема виявляється в результаті відсутності необхідних знань і навичок спілкування.

Також питання індивідуальних відмінностей у прояві та переживанні почуття самотності вивчала болгарський психолог Л. Симеонова. Дослідниця зробила спробу згрупувати типи поведінки людей, схильних до переживання самотності. В результаті її наукової діяльності було виділено 5 типів:

1. Ненаситна потреба людини в самоствердженні, коли в центрі уваги стоїть тільки власний успіх.

2. Одноманітність у поведінці. Людина не в змозі вийти з однієї обраної ролі і тому не може дозволити собі розкутості, природності в контактах із іншими людьми.

3. Зосередженість людини на своїх відчуттях. Події власного життя та свій внутрішній стан уявляються їй виключними. Вона недовірлива, сповнена похмурих передчуттів, полонена панічним страхом за своє здоров'я.

4. Нестандартність поведінки, коли світосприйняття та вчинки не відповіда-

ють встановленим у даній групі правилам і нормам. З одного боку – це своєрідність бачення світу, оригінальність уяви. З іншого – це небажання рахуватися з іншими.

5. Недооцінка себе як особистості та звідси – страх бути нецікавим іншим.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Розвиток почуття самотності розглядається як негативному, так і позитивному аспектах. В сучасних умовах таке переживання виступає необхідною умовою формування творчих здібностей, креативності, особистісного зрос-

тання, проте, в крайньому своєму прояві виявляється у стійких негативних особистісних тенденціях, які згубно впливають на можливість встановлення продуктивної взаємодії з іншими та розкриття власного Я. Серед факторів, які провокують розвиток почуття самотності відзначається значна роль суспільства та соціального устрою (глобалізація, машинізація, технологізація), внутрішні психологічні процеси (порушення механізмів ідентифікації-відокремлення), психологічні особливості та особистісні характеристики людини, стиль виховання (унікання та надмірна опіка).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абраменкова В.В. Проблема отчуждения в психологии. *Вопросы психологии*. 1990. № 1.
2. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія "Психологія і педагогіка"*. 2015. № 23.
3. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Одиночество: социально-психологические проблемы. К.: Украина, 1991.
4. Янг Д. И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и её применение. Прогресс, 1989.

REFERENCES:

1. Abramenkova V. V. The problem of alienation in psychology / V. V. Abramenkova // Questions of psychology. 1990. – No. 1.
2. Pomazova O. V. Self-determination as a psychological phenomenon / O. V. Pomazova // Science notes. Seriya "Psychology and pedagogy". – 2015. – No. 23.
3. Shvalb Y. M., Dancheva O. V. Loneliness: Socio-psychological problems / Yu. M. Schwalb, O. V. Dancheva. – K.: Ukraine, 1991.
4. Young D. I. Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and its application / D. I. Young. Progress, 1989.