

УДК 37.015.3 : 159.923.2

**Ващенко І.В.**

---

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, доктор психологічних наук, професор

---

**Айвазян Л.Ю.**

---

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, аспірант

---

## ПРОБЛЕМА ДІАГНОСТИЧНОГО ВИМІРУ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ

*У статті представлено огляд і аналіз проблеми самотності. На матеріалі вивчення психологічної літератури конкретизовано теоретичний і практичний внесок науковців із означеної проблематики, висвітлено критерії діагностики самотності*

**Ключові слова:** самотність, переживання самотності, ізоляція, усамітнення, відчуження

*В статье представлен обзор и анализ проблемы одиночества. На материале изучения психологической литературы конкретизированы теоретический и практический вклад учёных из обозначенной проблематики, освещены критерии диагностики одиночества*

**Ключевые слова:** одиночество, переживание одиночества, изоляция, уединение, отчуждение

*An overview and analysis of the problem of loneliness. In the study of material and psychological literature concretize theoretical and practical contribution of scientists from The formulated problems, highlighted diagnostic criteria alone*

**Keywords:** loneliness, feelings of loneliness, isolation, loneliness, alienation

**Актуальність дослідження.** Дослідницький інтерес до розробки проблеми самотності набуває у наш час особливої актуальності оскільки досить широко і різноманітно використовується термін „самотність” у повсякденному житті та наукових джерелах. Щороку збільшується кількість людей, які вважають себе самотніми і, які не знають як самотійно можна впоратися з нею, зменшується вік самотності (самотність молодіє). Означене є досить серйозним показником стану суспільства. І може свідчити як про деформацію міжособистісних стосунків особистості, що супроводжуються усвідомленням і відчуттям не лише далекості від світу, а й неможливості зайняти в ньому більш або менш стійке положення; про обмеженість розвитку особистості; про спробу втечі від соціальної активності або про спробу вступу у релігійні або злочинні співтовариства. Відтак, ускладнення процесу соціалізації особистості, обмеження конструктивних стосунків із світом, порушення розвитку мотиваційної сфери та внутрішньої цілісності особистості, розвиток особистісних якостей, що ускладнюють інтеграцію у соціумі, ось далеко неповний перелік негативних проявів самотності. Водночас, динамізм сучасного життя вимагає від особистості гнучкості, оперативності, вміння вибудовувати власну життєву стратегію, адекватну цілям суспільства і власній самореалізації. Все це в цілому, спонукає науковців до необхідності дослідження проблеми самотності, розробки

діагностичного інструментарію з оцінки її стану.

**Метою** даної статті є аналіз проблеми діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності.

Для досягнення мети поставлені наступні завдання:

1) проаналізувати ступінь вивчення проблеми самотності у працях філософів, психологів, митців;

2) дослідити критерії діагностики рівнів і видів самотності.

*Аналіз сучасних досліджень.* Варто зазначити, що проблема самотності з давніх-давен турбувала людство. Це пов'язано з тим, що даний феномен хоча й присутній у житті кожної людини, проте його форми і ступінь прояву досить різні. Теоретичні й методологічні основи самотності знайшли своє відображення в дослідженнях К.А. Абульханової-Славської, К.А. Андерсона, А.А. Артамонової, С.В. Бакалдіна, Н.Б. Бячкової, Д.В. Валлерштейна, С.Л. Вербицької, С.А. Ветрова, Д.В. Гарбузова, О.В. Данчевої, В.Дж. Дерлеги, О.Б. Долгінової, В.С. Дробишевського, О.М. Заворотних, О.В. Задорожньої, Г. Зілбурга, Н.В. Казарінової, Д.Б. Келлі, А.Р. Кірпікова, І.С. Кона, О.М. Коротеєвої, Ю.П. Кошелевої, В.М. Куніциної, С.В. Куртиян, О.В. Лазарянц, Т.Ю. Лапшиної, С.В. Малишевої, С.Т. Маргуліса, Д.А. Матеєва, О.Н. Мухіярової, К. Мустакаса, О.В. Неумоєвої, Р.К. Нуреєвої, Е. Пепло, Ж.В. Пузанової, Ф. Райса, Д. Рассела, Є.Є. Рогової, К. Роджерса, Н.П. Романової, А.З. Рубінова, М.В. Румянцева, Г. Саллівана, В. Серма, Ф. Слейтера, І.М. Слободчикова, Г.В. Старшенбаума, Д.Т. Судзуки, Г.М. Тихонова, Е.В. Тихонової, С.Г. Трубнікової, І.А. Уледової, Дж. Фландерса, Р.С. Френча, Ф. Фромм-Рейхмана, Н.В. Хамітова, Г.Р. Шагівалеєвої, Р.В. Шмельова, Н.В. Шитової, Дж.І. Янга, Є.С. Яхонтової та ін.. Позитивна сторона підсумків огляду стану проблеми науковцями показує таку картину:

– філософи різних епох і народів прагнули віднайти визначення самотності, з'ясувати її особливості, знайти шляхи і способи щодо її подолання або обґрунтування її необхідності (софісти, Платон, Арістотель, Р. Декарт, М. Монтень, Б. Паскаль). Втім, у науковий обіг самотність була введена філософами лише на рубежі XVIII-XIX ст. Саме з цього моменту самотність вивчають як значиму філософську категорію, а не використовують як допоміжну категорію, до якої зверталися за потреби розкриття більш значущих для кожної епохи феноменів, як це було раніше. Так, у роботі І.Г. Циммерман вперше описано стан самотності як предмету самостійного дослідження. Автор розкривав самотність як результат незадоволеності людини взаємодією у соціумі.

Пізніше самотність тлумачать як усамітнення, як свідоме протиставлення себе суспільству і поетизування усамітненого образу життя (М. Монтень).

Досліджуючи соціально-психологічні аспекти самотності, філософи розкривали її через онтологічну основу людського буття, з його трагічними протиріччями, з аналізом соціокультурної ситуації, що склалася в умовах техногенної цивілізації (Н.А. Бердяєв, І.А. Ільїн, І.О. Лосський, Ж.П. Сартр, С.Н. Трубецький, Н.Ф. Федоров, П.А. Флоренський, М. Хайдеггер, А. Шопенгауер та ін.).

У XX ст. самотність відносять до суспільно небезпечної проблеми (Н. Аббаньяно, М. Бубер, Е. Гуссерль, А. Камю, С. Кьеркегор, Е. Левінас, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс та ін.);

– письменники і поети, творчість яких висвітлювала мотиви самотності, прагнули віднайти витoki цього феномену, усвідомити його, але герої їх творів зазвичай були „жертвами” самотності, які не віднашли способу як із нею впоратися (Г. Гессе, А. Камю, Г.Г. Маркес, Ф. Ніцше, Е.М. Ремарк, І.Г. Фіхте, А. Шопенгауер);

– психологи досліджували самотність в контексті спілкування (К.А. Абульханова-Славська, Н.В. Казарінова, В.М. Куніцина, Ж.В. Пузанова, А.У. Хараш та ін.), сімейних взаємин (А.З. Рубінов, Ю.П. Кошелєва, Г.В. Старшенбаум, О.С. Яхонтова та ін.), соціально-психологічних особливостей (С.Л. Вербицька, В.С. Дробишевський, Н.П. Романова, С.Г. Трубнікова та ін.), культурно-історичних форм (С.А. Ветров, О.В. Данчева та ін.), психологічних особливостей підліткового, юнацького та літнього віку (О.Б. Долгінова, А.Р. Кірпіков, І.С. Кон, О.М. Коротеєва, О.В. Лазарянц, С.В. Малишева, О.В. Неумоева, Є.Є. Рогова, І.М. Слободчиков, Г.Р. Шагівалєєва та ін.), наслідків розлучень і втрат (Г.С. Гурко, Л.А. Коростильова та ін.), неможливості знайти емоційний відгук (К.А. Абульханова-Славська, Є.І. Головаха, Б.Д. Паригін та ін.), ситуації важкої втрати у літніх людей (О.Ю. Сузая), прояву цього феномену в екстремальних умовах (В.І. Лебедєв, С.Т. Юрських та ін.).

На основі теоретичного аналізу наукових праць з'ясовано, що в сучасному психологічному тезаурусі змістова характеристика самотності розкривається у таких конструктах: „ізоляція”, „усамітнення”, „відчуження”, „аномія”, „депресія”, що свідчить про розмаїття інтерпретацій, багатогранність і складно структурованість цього феномену (А.Р. Кірпіков, О.Н. Кузнецов, В.І. Лебедєв, Ф.Г. Майленов, О.В. Неумоева, А.У. Хараш та ін.). Автори наголошували, що основна відмінність ізоляції від самотності полягає в тому, що ізоляція – це об'єктивна, зовнішнє зумовлена ситуація, а самотність – це суб'єктивне переживання. З цього приводу О.М. Коротеєва зазначала, що ізоляція передбачає об'єкт, який людина добровільно або насильно виключає із свого життя: певна група людей, суспільство в цілому тощо [8]. Фізична ізолюваність людини від суспільства – це ситуація, яку можна спостерігати та регулювати ззовні, а, отже, яку можна контролювати.

Усамітнення науковці трактували як добровільний відхід від контактів із оточуючими і можливість виходу індивіда із даної ситуації. Його відмінність від самотності пов'язана з позитивною емоційною оцінкою і є необхідною умовою нормального розвитку та існування особистості (О.Б. Долгінова, Є.Є. Рогова, Г.М. Тихонов, Г.Д. Торо, С.Г. Трубнікова та ін.).

Схильність до подібних міркувань віднаходимо в роботах Є.М. Заворотних. Дослідниця розкриває ізоляцію та усамітнення як тимчасову просторову невключеність особистості в соціум (вимушену або добровільну), а відчуження, аномію і депресію відносить до психічних станів, які мають нормальний чи патологічний зміст [6]. Водночас авторка наголошує, що самотність як суб'єктивне переживання, позиціонування особистістю себе на шкалі „я один – я не один”, відносно незалежне від обсягу міжособистісних контактів, стану психічного здоров'я, переважаючого емоційного тону і визначається особистісними особливостями людини.

Вивчаючи самотність в просторово-часових рамках, К. Голдберг зазначав, що „... самотність – це відмова від моменту сьогодення, від його можливостей і

вимог. Втрата цього справжнього і призводить до порушеного погляду на час: відчуття того, що справжнє завмерло, воно нескінченно і не має майбутнього. Це порушене сприйняття часу послаблює здатність суб'єкта до міжособистісного спілкування, що ще більше посилює відчуття самотності" [5]. Отже, самотність – це порушене сприйняття часу, внаслідок незадоволеної протягом тривалого часу потреби в турботі. До часових характеристик онтологічного порушення К. Голдберг відносив: провину (минуле), сором (справжнє), побоювання (майбутнє).

У ході наукового пошукування з'ясовано, що одні дослідники (Т.К. Біксон, О.М. Коротеєва, К.І. Кутрон, С.Г. Резніков та ін.) вивчали ситуаційні детермінанти самотності: вдівство, розлучення, розрив стосунків, невисокий рівень соціальних зв'язків, особливості дитинства респондентів (розлучення батьків, взаємостосунки із матір'ю і батьком), зміна місця проживання, роботи, навчання.

Інші науковці (Є.П. Ільїн, І.С. Кон, В.М. Куніцина, Л.Е. Пепло, У.А. Садлер, В. Серма, І.М. Слободчиков та ін.) досліджували особистісні особливості самотніх людей: низька самооцінка, сором'язливість, інтроверсія тощо. За результатами досліджень було виявлено зв'язок між рівнем самотності, як суб'єктивного переживання, і різними психологічними особливостями людей (самопочуття, психологічні захисні механізми, мотивація досягнення успіху та/або уникнення невдач, смисложиттєві орієнтації, особистісні особливості).

У наукових доробках Є.М. Заворотних, О.Н. Мухіярової, Н.В. Хамітова, Ю.М. Черепухіна, Н.В. Шитової висвітлено гендерний аспект самотності [6; 11; 15 та ін]. Автори зазначали, що самотність жінок є результатом взаємодії таких проявів: наявність уразливих особистісних структур, неадекватне самоствалення, підвищена тривожність, сформованість таких стратегій поведінки, в основі яких знаходяться деструктивні механізми ідентифікації та відокремлення, відсутність навичок ефективного спілкування. Констатовано, що жінкам більш властивий такий вид самотності як „негативна самотність”. Для представниць із даним видом самотності властиві наступні ознаки: вони екстравертовані, не визнають самотність і вважають її явищем негативним, але їх загальне самопочуття сприятливе.

Щодо чоловічої самотності, то науковці з'ясували, що її поява здебільшого спричинена суб'єктивними факторами життєдіяльності чоловіків. До важливих передумов чоловічої самотності віднесено батьківську сім'ю, в якій виховувався чоловік у підлітковому віці. При цьому у чоловіків, на відміну від жінок, переважає такий вид самотності як „деструктивна самотність”. Чоловіки відчувають самотність дуже сильно, але відносяться до неї позитивно, загальне самопочуття недостатньо сприятливе.

У роботах Є.М. Заворотних розкрито роль суб'єктивної оцінки людиною власної самотності, на основі наявного власного досвіду [6]. Дослідниця наголошувала, що самотність, як суб'єктивне переживання, може бути схарактеризована наступними чинниками: емоційна зрілість, суб'єктивний контроль, невротизація особистості, осмисленість життя. Діагностування видів самотності, як суб'єктивного переживання, авторка пропонувала проводити за наступними критеріями: суб'єктивна оцінка сили прояву самотності, ступінь визнання самотності (рівень і характер психологічного захисту) та емоційне забарвлення (характер емоційного забарвлення) самотності. При цьому рівні

самотності відповідно до їх психологічного змісту були схарактеризовані у такий спосіб: „негативна самотність” (низький рівень), „комфортна самотність” (середній рівень) і „деструктивна самотність” (високий рівень).

Комплексний аналіз зарубіжних теорій і підходів до уявлень про самотність описано Н.Е. Покровським [9]. Порівняльний аналіз самотності за віковою ознакою зроблено О.Б. Долгіною.

У працях С.Г. Трубнікової презентовано самотність як психічний феномен, який являє собою переживання людиною суб'єктивної неможливості або небажання мати адекватний відгук і прийняття себе іншими людьми [14]. Ці переживання можуть мати як негативне (відчуження), так і позитивне (вивільнення, усамітнення) суб'єктивне забарвлення. Також дослідниця запропонувала видову класифікацію самотності (відчужена самотність, самовідчужена самотність, усамітнення). Інтерпретація кожного виду зводилася до наступного [14].

Якщо в особистості переважає тенденція до відокремлення, відмічала С.Г. Трубнікова, то наслідком буде відчуження людини від інших людей і переживатися стан відчуженої самотності. Проявляється даний стан самотності у формі збудливості, тривожності, циклотимності, низької емпатії, нездатності до співпраці у конфліктних ситуаціях і схильності їх уникати, підозрливості і залежності людини у міжособистісних стосунках.

Результатом надмірної ідентифікації людини з іншими людьми, є відчуження від власного "Я", неможливість особистісного відокремлення, що може переживатися як стан самовідчуженої самотності. Цей стан зумовлений відсутністю ідентифікації із самим собою і проявляється через підозрливості у міжособистісних стосунках, поєднанні суперечливих особистісних і поведінкових характеристик: супротив і пристосування у конфліктних ситуаціях, наявність всіх рівнів емпатії, збудливості, тривожності та емотивності характеру.

Негативне переживання самотності (відчужена і самовідчужена) може бути трансформовано в її суб'єктивно позитивний вид – усамітнення засобами цілеспрямованої психокорекційної роботи, в якій за рахунок переструктурування свідомості, зміни переживаємого ставлення до себе і до світу, підвищення емпатії і актуалізації її поведінкових проявів формується психологічна стійкість особистості як динамічна рівновага суперечливих тенденцій ідентифікації і відокремлення.

На підставі аналізу наукової літератури констатовано, що на сучасному етапі розвитку психологічної теорії та практики існують різноманітні підходи до вивчення самотності:

1. як психічного стану або суб'єктивного переживання;
2. як негативної/позитивної спрямованості особистості.

Відтак, з одного боку самотність розглядається як негативне явище, визначається деструктивний вплив самотності на психіку людини, а з іншого боку – як суб'єктивне переживання, яке зумовлює різні позитивні або негативні почуття та емоції. Це, в свою чергу, позначається на неоднозначності визначення критеріїв, за якими слід здійснювати діагностику самотності.

Досліджуючи самотність підлітків, О.М. Коротеєва до критеріїв оцінки їх самотності відносила [8]:

- особистісні змінні. Даний критерій авторка пропонувала визначати за

показниками: 1) особистісні особливості підлітка; 2) вікові новоутворення цього періоду (розвиток самосвідомості, рефлексії, формування образу „Я”, криза ідентичності та самооцінки, сором’язливість, інтроверсія, незадоволена афіліативна потреба, емоційна нестійкість);

– ситуативні змінні. Цей критерій дослідниця пропонувала діагностувати за показниками: 1) труднощі у спілкуванні із однолітками, наслідком чого стає нереалізована потреба в інтимно-особистісному спілкуванні; 2) чинники, пов’язані із сім’єю підлітка (неповна сім’я, алкоголізм, кримінальна або аморальна поведінка батьків, матеріальне неблагополуччя родини, дисгармонічні взаємини у сім’ї); 3) різкі зміни у житті підлітка (переїзд на нове місце проживання, зміна школи, класу, розрив дружніх стосунків, смерть близької людини, розлучення батьків тощо);

– особливості переживання самотності (інтенсивність переживання). Чим більше сфер, в яких підліток відчуває незадоволеність стосунками із значимими людьми (мати, сім’я, товариш, колектив, вчитель, найближче оточення), тим інтенсивніше переживання самотності. При цьому інтенсивне переживання самотності зазвичай супроводжується негативним емоційно-афективним забарвленням (відчуженість; відчуття, що я не такий як усі; депресія; туга за певною людиною; страх; покинутість; непотрібність; гнів; злість; байдужість тощо).

Виявивши зв’язок самотності із основними подіями і завданнями юнацького віку (відокремлення від сім’ї і адаптація до нової соціальної групи, встановлення інтимних стосунків, планування свого майбутнього), а також із основними феноменами самосвідомості (самоставленням, самосприйняттям, поведінкою), О.В. Неумоева запропонувала визначення самотності проводити за критеріями: 1) особливості сприйняття самотності (позитивне, негативне); 2) причини самотності (особистісний вибір, зовнішні обставини) [12].

На думку Є.М. Заворотних, самотність слід визначати за критеріями [6]:

- 1) суб’єктивна оцінка сили прояву самотності;
- 2) ступінь визнання самотності особистістю (рівень і характер психологічного захисту);
- 3) емоційне забарвлення самотності.

Згідно О.Н. Мухіярової переживання самотності залежить від психологічного типу чоловіків і жінок [11]. Тому його слід визначати за показниками: усвідомлення і поставка конкретних цілей життя; рівень впевненості у собі, самозвинувачення, самооцінка, глибина емоційних контактів із людьми, стратегії вирішення проблемних ситуацій, схильність до роздумів про ставлення до інших і про цінність власного „Я”.

**Висновки.** Науковці по-різному тлумачили самотність, а, відтак, і пропонували різні критерії для її діагностики.

Суб’єктивне переживання людиною самотності може відбуватися у формі: не усвідомлення, часткового усвідомлення, викривленого усвідомлення. Здебільшого переживання самотності зумовлено наявністю певних особистісних особливостей: емоційна нестійкість, сором’язливість, низька самооцінка, інтроверсія, емоційна зрілість, суб’єктивний контроль, невротизація особистості, усвідомлення життя тощо.

Втім, яким має бути алгоритм заходів щодо зміни оціночної спрямованості індивідом самотності та власного її переживання ще потребують свого вивчення.

Тому подальші дослідження можуть бути пов'язані з розробкою показників типології та рівнів самотності.

#### **Література.**

1. Абраменкова В.В. Проблема отчуждения в психологии / В.В. Абраменкова // Вопросы психологии. – 1990. – №1. – С. 5-12.
2. Бакалдин С.В. Одиночество и его связь с функциями „Я”: Автореф. дис... канд. психол. н. /19.00.01 – общая психология, история психологии. – Краснодар, 2008. – 23 с.
3. Бердяев Н.А. Опыт философии одиночества и общения. – М.: Республика, 1993. – 390 с.
4. Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества: Автореф. дис... канд. психол. н. /19.00.05 – социальная психология. – СПб., 2002. – 19 с.
5. Голдберг К. Одиночество как нарушение восприятия времени // Journal of Contemporary Psychotherapy. Vol. 31, 2001. № 4.
6. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания: Дис... канд. психол. н. / 19.00.05 - социальная психология. – Санкт-Петербург, 2009. – 254 с.
7. Кирпиков А.Р. Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте: Автореф. дис... канд. психол. н. /19.00.13 – психология развития. – М., 2002. – 22 с.
8. Коротеева Е.М. Личностные типы и социально-психологические детерминанты одиночества в подростковом возрасте // Омский научный вестник. – 2010. – №4 (89). – С. 97-101.
9. Лабиринты одиночества / Сост. Н.Е. Покровский. – М.: Прогресс, 1989. – С.3-20.
10. Молчанов В. Одиночество и коммуникативность знака. М., 2000.
11. Мухиярова Е.Н. Переживание одиночества в зрелом возрасте (гендерный аспект): Автореф. дис... канд. психол. н. /19.00.01 – общая психология, история психологии. – СПб., 2006. – 19 с.
12. Неумоева Е.В. Одиночество как общественно-историческое явление и как явление индивидуальной жизни // Гуманитарный вектор. Вестник Забайкальского отделения Академии гуманитарных наук. – № 1-2 (10-13). –Чита: Изд-во ЗабГПУ. – 2004. – С.23-29.
13. Слободчиков И.М. Переживание одиночества в контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических ВУЗов /И.М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. – 2005. – № 4. – С.15-34.
14. Трубникова С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления: Дис... канд. психол. н. /19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – М., 1999. – 195 с.
15. Хамитов Н.В. Одиночество женское и мужское. - К., 1995.
16. Хараш А.У. Психология одиночества /А.У. Хараш // Новый век. – 2000. – № 4. – С.7-16.