

ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТІЮ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

FEELINGS OF LONELINESS BY PERSONALITY: SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECT

У статті розглянуто погляди вчених на детермінанти самотності. Зокрема, підхід представників філософії (зокрема екзистенційної), соціології, загальної та клінічної психології. Тож, перед тим як стати предметом інтересу соціально-психологічних досліджень, розгляд проблеми переживання самотності пройшов достатньо довгий шлях. З'ясовано, що у постмодерній період розвитку науки самотність прийнято розглядати як багатовимірний конструкт; що науковий пошук, переважно зосереджено на негативних конотаціях самотності, оскільки серед наслідків її переживання є достатньо вагомі – тобто ті які стосуються виникненні та посиленні клінічних показників (безсоння, безсилля, тривоги, порушення апетиту, різноманітні прояви депресії, сенсорна депривація), а також ті, що стосуються різної міри соціальної дезадаптації (споживання алкоголю, втрати вважаної самооцінки, відчуження та ізолюваність від суспільства). Описано кореляти самотності з особистісними рисами, обумовленість її переживання особливостями спілкування та стосунків, втратами та ізолюваністю. Основна увага приділяється самотності в якості досліджуваного явища соціально-психологічній сфері та акцентуються на тому, що рівень самотності є мірилом не кількості соціальних контактів, а особистісного суб'єктивного почуття, що пов'язано зі сформованістю ідентичностей особистості, типом емоційної прихильності (прив'язаності), мірою залученості до певних спільнот та глибиною сформованості соціальної спільнотної/групової громадянської/громадської ідентичностей, а також глибини інтимного емоційного зв'язку. Підсумовано, що неповнота соціально-психологічних знань щодо особливостей виникнення та переживання стану самотності обумовлює потребу в подальших емпіричних дослідженнях.

Ключові слова: самотність, переживання самотності, особистісні риси, соціально-психологічні фактори, ідентичність, соціальна дезадаптація, почуття втрати, типи прихильності.

This article presents the views of scientists on the definition of loneliness. In particular, the approach of representatives of philosophy (especially existential), sociology, general psychology, and clinical psychology. Accordingly, before becoming the subject of interest in socio-psychological research, consideration of the problem of experiencing loneliness has come a long way. It was found that in the post-modern period of the development of science, loneliness is considered as a multidimensional construct; that scientific research is mainly focused on the negative connotations of loneliness since the consequences of its experience are quite significant – that is, those related to the emergence and strengthening of clinical indicators (insomnia, debility, anxiety, appetite disorders, and other various manifestations of depression, sensory deprivation), as well as those, relating to varying degrees of social maladjustment (alcohol consumption, loss of balanced self-esteem, alienation and isolation from society). The author describes the correlates of loneliness with personal traits, the conditioning of its experience by the peculiarities of communication and relationships, losses, and isolation. The main focus of the work is on loneliness as a researched phenomenon in the socio-psychological sphere, and the emphasis is on the fact that the level of loneliness is a measure not of the number of social contacts, but of a personal subjective feeling, which is connected with the formation of personal identities, the attachment style, the degree of involvement in certain communities and the depth of the formation of social/community/group/civic/public identities, as well as the depth of an intimate emotional connection. In the conclusion of the article, it is stated that the incompleteness of socio-psychological knowledge regarding the specifics of the emergence and experience of loneliness determines the need for further empirical research.

Key words: loneliness, feelings of loneliness, personality traits, social and psychological factors, identity, social maladaptation, feelings of loss, types of attachment style.

УДК 316.37+316.6

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.41>

Нестеренко І. І.

аспірант лабораторії соціальної психології особистості
Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

Самотність завжди була предметом зацікавленості різних галузей людського знання. Філософ сучасності L. Svedsen зазначає, що самотність, з одного боку, роз'єднує людину з оточуючими, з іншого боку, з самим собою, з окремими гранями особистості, які й мають розвиватися через зв'язки з оточуючими [18].

Філософи різних епох приділяли особливу увагу переживанню самотності, намагалися надати їй визначення, розібратися в її особливостях, знайти шляхи і способи долання, або обґрунтувати її необхідність. Особливу увагу проблемі переживання самотності надавали представники екзистенціалізму, розглядаючи її як принцип замкненого антропологічного

універсуму, відповідно до якого внутрішня ізолюваність – основа індивідуального буття будь-якої людини. Якщо на людські емоції та переживання немає задовільної відповіді із зовнішнього світу, то, як наслідок, людина відсторонюється й заглиблюється у самотність. У цьому підході про самотність говорять як про даність буття, оскільки екзистенційна самотність викликана тим, що «людина з'явилась на світ сама і так само з нього піде» [3].

У власних працях український філософ та доцент Полтавського університету М. Мовчан пов'язує неоднорідність інтерпретації феномену самотності з його багатовимірністю. З-поміж різних аспектів цього поняття, вчений виокремив:

– «самотність-усамітнення» (як добровільне уникнення контактів з іншими людьми з метою очищення і поглиблення спілкування та зосередження на критичному аналізі пройденого життєвого шляху, конструюванні тенденцій майбутнього);

– «самотність-бездомність» (невизначеність смислу і ролі людського перебування у світі та відсутності гармонії з ним);

– «самотність-відповідальність» (обов'язок людини до самотійного вибору образу дій, як наслідок – відповідальність за наслідки свого вибору);

– «самотність-незлиття» (фундаментальна нездоланна відособленість існування людського «Я» від інших існувань), тобто феноменологічна самотність.

Автор зазначає, що з цього багатовимірного погляду конструктивно може переживатися лише та самотність що проявляється як усамітнення. Всі інші – є собою негативні виміри переживань [6].

Нейронауковець M. Lieberman вивчав питання самоідентифікації засобами функціональної магнітно-резонансної томографії. Подібні дослідження вже звично визначають активність медіальної префронтальної кори, що відповідає за суб'єктивну самоідентифікацію, оскільки вона (активність) відображається у МРТ саме під час думок про себе, прийняття особистих рішень чи визначень особистих преференцій, а також пригадування минулих переживань. Тут не йдеться про те, що особистість повністю зациклена на собі, адже активність медіальної префронтальної кори не припиняється під час звертання уваги на інших людей, а навпаки дещо підвищується. Це може свідчити про те, що людина у процесі соціалізації визначає саму себе [12].

Також з огляду на концепцію ментального здоров'я особистості, загальновідомо, що самотність часто призводить до депресії, проблем зі сном, порушення апетиту тощо. Таким чином, самотність є однією з прихованих та опосередкованих причин появи розладів особистості та її соціальної дезадаптації, що має серед наслідків надмірне споживання алкоголю, втрати вираженої самооцінки, екстремальні форми тривоги, безсоння, безсилля та стрес. Наслідком самотності можуть також стати повне відчуження та ізолюваність від суспільства [13].

У сучасному українському емпіричному дослідженні щодо зв'язку самотності з ціннісними орієнтаціями психологами О. Колісниченко та А. Солонько [5] із застосуванням опитувальників «Диференціальний опитувальник самотності» Є. Осіна та Д. Леонтьєва, «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона та «Ціннісного опитувальника» Ш. Шварца були виявлені наступні результати. Цінності доброти,

безпеки, самотрансцендентності в поведінці виявили обернений значущий зв'язок з переживанням самотності. Натомість, позитивний значущий зв'язок цього переживання автори виявили з цінностями самозвеличення, стимуляції, мотиву самотійності в поведінці та гедонізму.

У дисертаційному дослідженні психологині В. Бедан було емпірично встановлено взаємозв'язки різнорівневих показників схильності до переживання самотності, зокрема, виявлені значущі зв'язки з показниками Я-функції особистості (деструктивними та дефіцитарними: агресія, тривога, нарцисизм, внутрішні та зовнішні Я-обмеження); з невротичністю, депресивністю, роздратованістю, реактивною агресивністю, емоційною лабільністю, спонтанною агресивністю, сором'язливістю. Було отримано не лише суттєві значущі показники прямих взаємозв'язків, а й чимала кількість обернених. Це, зокрема, усі показники психологічного благополуччя (позитивні стосунки, автономія, керування середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття, осмисленість життя, відкритість новому досвіду); сенсожиттєвих орієнтацій (цілі в житті, результативність, локус контролю Я, осмисленість життя); життєстійкості (залученість, контроль та прийняття ризику); часової перспективи (негативне минуле, гедоністичне та фаталістичне теперішнє); соціальної адаптивності (широта охоплення сигналів соціуму, готовність змінюватися, готовність до конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач, готовність до вчинення дій, спрямованих на досягнення цілі); стилів саморегуляції поведінки (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самотійність); самозмінювання (прийняття переживань

самозмінювання, схильність до аналізу самозмінювання, схильність до дій, спрямованих на самозмінювання, відкритість новому досвіду, чутливістю до стимуляторів самозмінювання) [2].

Таким чином, українська наука отримала п'ятифакторну модель властивостей особистості, що пов'язані з показниками переживання самотності та мають біполярні фактори: фактор I – «схильність до переживання самотності – адаптивність», фактор II – «баланс афекту – автономія», фактор III – «деструктивний нарцисизм – конструктивне внутрішнє обмеження Я», фактор IV – «стиль саморегуляції поведінки» – «самотність як життєвий вибір», фактор V – «екстраверсія – прийняття самотності» [2].

Психологічній науці вже відомі наслідки нестачі емоційно насиченого, близького, глибокого спілкування. Це явище прийнято називати сенсорною депривацією, або емо-

ційно-інформаційним голодом, що може викликати різноманітні розлади як ментального, так і соматичного здоров'я.

Членство, міра залученості та прихильності до конкретних соціальних структур як засобу полегшення самотності часто розглядаються насамперед як питання особистого вибору та результату індивідуальної стратегії людини щодо побудови та підтримки стосунків.

У західній науковій думці взаємозв'язок між об'єктивною соціальною ізоляцією та суб'єктивним переживанням самотності опосередковується такими факторами, як характеристики досяжності стосунків, соціальних відносин, що є втраченими; часова перспектива та можливості, які вбачаються для оновлення та розширення власної мережі стосунків; особистісні характеристики – сором'язливість та наполегливість, соціальні навички та Я-концепція [9; 11].

Дослідженнями накопичено чимало моделей пояснення самотності як взаємозв'язків між демографічними, соціокультурними, фізіологічними та психологічними факторами, що лежать в основі цього почуття. Більшість з них розглядають, як люди будують та підтримують свої мережі зв'язків, включаючи одні категорії до більш близьких, а інші – до більш віддалених соціальних контактів.

В якості предмету соціально-психологічних досліджень переживання самотності постало в 70-80-х роках. Відповідно до перших емпіричних і теоретичних досліджень, самотність розглядалася як негативний емоційний стан, що пов'язаний з ізоляцією, але не завжди обумовлений нею.

Так, послідовники соціально-психологічної теорії емоційної прихильності (прив'язаності) вважають головною змінною успіху та здоров'я у взаємовідносинах (як інтимних, романтичних, так і сімейних) – тип психологічної прихильності (attachment style). Відповідно до цієї теорії, первинна емоційна належність формується у немовлячому та дошкільному віці до матері (або людини, що компенсує її фігуру) від 6 місяців до 1-го, 2-ох або 3-ох років життя (в залежності від парадигми наукового підходу). Пізніше, на фоні сформованої первинної емоційної належності, дитина та доросла людина формує вторинні належності на основі досвіду, набутого з первинної. Зазвичай, науковці визначають 4 різні типи емоційної належності. Лише один з них – конструктивний, це надійний (безпечний) тип, та три відносно деструктивні – тривожний, тривожно-амбівалентний та уникаючий типи.

Таким чином, деякі емпіричні дослідження вказують на те, що тип прихильності (прив'язаності, attachment style) у стосунках впливає на суб'єктивне відчуття самотності, та, навіть, є одним з факторів його виникнення [8]. Сутте-

вим виявився зв'язок між показниками самотності та прихильності у дослідженні Wiseman та її колеги. У цій емпіричній праці самотність респондентів на значному рівні корелювала з показниками уникаючого та тривожного типів прихильності, а також обернено корелювала з показниками безпечного типу прихильності (який передбачає відчуття захищеності, можливості ефективно спілкуватися без остраху бути вразливим у своїх стосунках). Крім того, тривожно-амбівалентний тип належності позитивно корелював із самокритикою та залежністю. А конструкт самокритики виявився медіатором між прихильністю та самотністю [19].

Перша ґрунтовна праця в напрямку соціальної психології України щодо переживання самотності бере свій початок з публікації науково-популярного видання (категорії нон-фікшн) професора психології Ю. Швалба та його колеги О. Данчевої. Автори назвали самотність тяжкою соціально-психологічною недугою ХХ століття. Розглянули самотність як властивість особистості через призму вікових особливостей людини, виокремили самотність (усамітнення) як ресурс [7].

Звісно, самотність переживають люди різних вікових категорій: як молодь (може бути обумовлено кризою юнацького віку), так і літні люди (можуть мати об'єктивний статус одинаків, шкодувати про відсутність сім'ї, або брак інших соціальних стосунків, або мати дітей та онуків, які проживають у віддаленій місцевості й занурені у власне життя). Втім, однією з причин самотності можна відзначити й нестачу взаєморозуміння поколінь. Соціальною детермінантою самотності може також стати «ступінь доступу» до можливості бути почутим зрозумілим та безумовно прийнятим – що стосується людей, які відносяться до будь-яких меншин (етнічних, економічних, вікових, сексуальних, релігійних). Не менш важливою може й стати недостатня сформованість, або відсутність професійної ідентичності, що особливо стосується осіб, які роками здобувають освіту у певній професії, але згодом не працюють за фахом [17].

Аспірантка Інституту соціальної та політичної психології В. Кізіма присвятила своє дослідження самотності як соціально-психологічному явищу [4]. В одній з наукових праць вона визначає, що для самотності характерно визначатися в «первинному» екзистенційному рівні, який ґрунтується на понятті фундаментальної ізоляції та «вторинному», тобто власне психологічному, який здебільшого має негативні прояви, відповідно до аналітики наукових праць авторкою. Саме тому, цю вторинну соціально-психологічну самотність, що визначається негативними конотаціями є необхідність опанувати, тобто шукати конструктивні копінги [4]. Аналітична праця цього пошуку не

завершилася теоретичним пошуком, світ побачила фахова публікація з психології, у якій пані Віталіна висвітлила результати емпіричного (пілотажного) дослідження [3]. За результатами було констатовано, що опанування самотності має тісний зв'язок із діяльністю. Авторка зазначає, що вся вибірка респондентів на запитання анкети «Як опанувати самотність?» так чи інакше відповідали, що опанування має відбутися завдяки справам які мають сенс. Разом з тим, чи не найбільш важливим, на погляд автора, зазначається, що дослідження самотності має відбуватися у екзистенційній парадигмі, оскільки семантика цього конструкту історично формувалась в рамках екзистенційної та феноменологічної парадигм. На думку дослідниці, з цього випливає, що проблему самотності неможливо досягнути психологічними методами об'єктивного збору даних (опитувальники, тестові методики) та номометично загалом. Відповідно, робиться акцент на важливості здійснення збору інформації ідеографічним способом для можливості фокусуватися власне на переживаннях кожного окремого досліджуваного [3].

Емпірично дослідивши взаємозв'язок переживання самотності та процесів обособлення-ідентифікації особистості психолог Л. Айвазян виявила, що суб'єктивне відчуття самотності (Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, М. Фергюсона) має зворотній зв'язок із суверенністю психологічного простору (опитувальник суверенності особистісного простору С.К. Нартова-Бочавер), а також з кількістю соціальних ролей (Методика визначення ідентичності М. Куна). Разом з тим, семантику самотності авторка розділяє як переживання «фізичного» простору – тобто, у відсутності декого іншого у соціальному житті людина та переживання самотності в якості суб'єктивного почуття «відірваності» від суспільства. Таким чином дослідниця дійшла висновку, що в разі коли практичний психолог працює з клієнтським запитом на суб'єктивне почуття самотності, фахівець має можливість сприяти нівелюванню деструктивних проявів такого переживання шляхом визначення особливостей суверенності психологічного простору та ступінь переважання соціальних ролей над особистісними ідентифікаціями [1].

Почуття знесилення та відчаю – наслідок переживання самотності, що підсилює та поглиблює емоційне відчуття ізольованості, особливо коли поруч фізично присутні інші люди. Утім, людський зв'язок – це не лише фізичне явище, підживлювати насагу до звершень та творчості можуть також відчуття згуртованості та належності [17].

Що ж стосується людських зв'язків та глибоких якісних контактів, які були незаплановано втрачені, варто звернути особливу увагу

на психологічні особливості людської втрати як такої. Українська науковчиня К. Мирончак зазначає, що деструктивні способи переживання будь-якої втрати стають причиною зниження рівня самоефективності особистості. Тобто людина може мати наявними ресурси у своєму життєвому просторі, але не використовувати їх. Внутрішньоособистісні ресурси стають нефункціональними у випадках, коли людина не помічає їх через надмірну фіксацію на втраті, не усвідомлює, знецінює, вважає свої втрати дріб'язковими, неважливими, надуманими, або ж навпаки, нереальними, недосяжними [16]. Отже, у ситуації безпосередньої втрати важливо віднайти баланс між зацикленням, фіксуванням на втраті та витісненням, применшенням її важливості.

Люди з дуже малою кількістю соціальних контактів можуть вважатися соціально ізольованими, але вони не обов'язково самотні, і навпаки.

Наукові пошуки останніх досліджень вказують на те, що не лише стан здоров'я, вік, соціальний статус та їх втрати стають предикторами почуття самотності. Такий цикл може працювати і у зворотному напрямку – почуття самотності може стати причиною загострення клінічної картини хронічних хвороб (тобто стати справжньою причиною госпіталізації), появи різниці між психологічним та фізіологічним віком, вибору соціальної ролі, що не формує почуття самореалізації та щастя [11; 15].

Отже, визначаємо самотність ситуацією (станом/почуттям), що відчувається людиною як неприємна або неприпустима відсутність якості певних стосунків. Сюди входять ситуації, коли кількість існуючих стосунків менша, ніж вважається бажаною або допустимою, а також ситуації, коли близькість, якої бажає людина, не була реалізована. Таким чином, самотність розглядається, як те, що включає спосіб сприйняття, переживання та оцінки людиною своєї ізольованості та відсутності спілкування з іншими людьми.

Висновки з проведеного дослідження. Під час виявлення деструктивних проявів самотності, важливо діагностувати рівень суверенності психологічного простору, втрати, що пов'язані з соціальними ролями, зв'язками. З високою імовірністю переживання самотності характерне при одночасних деструктивних показниках різних Я-функцій особистості (високому рівні агресії, тривоги, нарцисизму, депресивності, сором'язливості, низькому рівні самосприйняття, відкритості новому досвіду, особистісної автономії), негативній чи фаталістичній часовій перспективі, низької здатності до планування, моделювання, гнучкості та самостійності у стилі саморегуляції поведінки. Опанування самотності, згідно соціально-психологічних досліджень залежить

від діяльності, що має для суб'єкта переживання сенс та цінність. Підсумовуючи результати аналізу існуючих досліджень, можна дійти висновку, що в той час, як самотність достатньо довгий час досліджується з різних сторін соціологією та класичною соціальною філософією, психологією, а особливо, соціальною психологією, наразі лише частково стосується особливостей виникнення та переживання ситуацій, станів та почуття самотності. Зокрема, емпіричним шляхом не досліджувалися способи опанування самотності, що й викликає особливу потребу нашого подальшого наукового пошуку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2(1). С. 3–11.
2. Бедан В. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 09.00.01. Одеса, 2018. 319 с.
3. Кізіма В. Організація дослідження соціально-психологічних способів опанування самотності жителями мегаполіса. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. Праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Т. 42, № 1. С. 148–154.
4. Кізіма В. Самотність як соціально-психологічна категорія. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2014. Т. 43. № 67. С. 359–364.
5. Колесніченко Л., Солонько А. Особливості життєвих цінностей та переживання самотності в осіб різних вікових груп. *East european scientific journal*. 2021. Т. 65. № 1. С. 55–60.
6. Мовчан М. Самотність як полівекторний феномен: філософсько-антропологічний дискурс. *Філософські обрії*. 2008. Т. 20. С. 124–137.
7. Швалб Ю. М., Данчева О. В. *Одиночество: социально-психологические проблемы* : монографія. Київ : «Україна», 1991. 270 с.
8. Berlin L., Cassidy J., Belsky J. Loneliness in young children and infant mother attachment: a longitudinal study. *Merrill-Palmer quarterly*. 1955. Vol. 41, no. 1. P. 91–103.
9. Cacioppo J., Cacioppo S. Loneliness in the modern age: an evolutionary theory of loneliness. *Advances in experimental social psychology volume*. 2018. Vol. 58. P. 127–197. URL: <https://doi.org/doi:10.1016/bs.aesp.2018.03.003> (date of access: 11.11.2021).
10. Gierveld J. d. J. A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in clinical gerontology*. 2022. Vol. 8, no. 1. P. 73–80. URL: <https://doi.org/10.1017/s0959259898008090> (date of access: 30.07.2022).
11. Hawkey L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*. 2010. Vol. 40, no. 2. P. 218–227. URL: <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8> (date of access: 13.05.2022).
12. Lieberman M. D. *Social: why our brains are wired to connect*. Oxford, United Kingdom : OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2013. 374 p.
13. Loneliness and depressive symptoms: the mediating and moderating role of uncontrollable ruminative thoughts / J. Vanhalst et al. *The journal of psychology*. 2012. Vol. 146, no. 1–2. P. 259–276. URL: <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.555433> (date of access: 15.07.2022).
14. Loneliness: clinical import and interventions / S. Cacioppo et al. *Perspectives on psychological science*. 2015. Vol. 10, no. 2. P. 238–249. URL: <https://doi.org/10.1177/1745691615570616> (date of access: 08.06.2022).
15. Murthy V. *Together: the healing power of human connection in a sometimes lonely world*. Harper Wave, 2020. 352 p.
16. Myronchak K. Стратегія відновлення самоєфективності особистості при переживанні втрати. *Scientific studios on social and political psychology*. 2018. № 42(45). URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi42\(45\).192](https://doi.org/10.33120/ssj.vi42(45).192) (дата звернення: 16.07.2022).
17. Peterson C. N. *How social identity influences social and emotional loneliness* : text. 2018. URL: <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/5772> (date of access: 15.07.2022).
18. Svendsen L. *A philosophy of loneliness*. Reaktion Books, 2017. 240 p.
19. Wiseman H., Maysel O., Sharabany R. Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and individual differences*. 2006. Vol. 40, no. 2. P. 237–248. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.015> (date of access: 15.07.2022).