

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНІСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

FEATURES OF EXPERIENCING LONELINESS IN THE MODERN WORLD

У статті всебічно досліджуються психологічні особливості переживання самотності в контексті сучасного соціокультурного середовища. З огляду на екзистенційний, глибинно-психологічний, ситуативний та соціальний виміри самотність розглядається не лише як суб'єктивний стан, але й як об'єктивна ситуація, що впливає на особистісний розвиток. Особлива увага приділена впливу дитячих психотравм на формування страху близькості, що в подальшому зумовлює схильність до самоізоляції та формування механізмів самовідчуження. Проаналізовано зв'язок між самотністю та впевненістю в собі, представлено гендерні відмінності у стратегіях подолання відчуття самотності. Розкрито соціально-когнітивні механізми сприйняття самотності в різних вікових групах, зокрема молоді та людей літнього віку. У контексті психоаналітичного, когнітивного та екзистенційного підходів самотність розглядається як феномен, що поєднує страх, прагнення близькості та неможливість її досягнення без порушення цілісності «Я». Проаналізовано індивідуальні історії клієнтів у ситуаціях самотності та психомалюнки молодих людей як проєктивні індикатори глибинних переживань. Виокремлено два основні вектори проживання самотності – орієнтацію на себе та орієнтацію на інших – як форми адаптивного подолання внутрішньої ізоляції. Підкреслено конструктивний потенціал усамітнення для самопізнання, творчості та особистісного зростання. Окрема увага приділена трансформації досвіду самотності в умовах цифрової епохи. Описано, як цифрові технології та соціальні мережі виступають водночас чинником ізоляції та засобом компенсації дефіциту емоційного контакту. Розглянуто психологічні механізми, що сприяють хронізації почуття самотності та формують «внутрішню відчуженість». Висвітлено потенціал психотерапевтичної роботи з особами, що переживають самотність, з акцентом на відновлення контакту із собою та з іншими, розвиток самоприйняття й формування адаптивних моделей взаємодії.

Ключові слова: самотність, самоізоляція, самовідчуження, дитячі психотравми, міжособистісні стосунки, емоційна ізоляція, психомалюнок, подолання самотності.

The article presents a comprehensive examination of the psychological characteristics

of experiencing loneliness within the framework of the contemporary sociocultural environment. Integrating existential, depth-psychological, situational, and social perspectives, loneliness is conceptualized both as a subjective emotional experience and as an objective life condition influencing personal development and identity formation. Particular emphasis is placed on the role of childhood psychological trauma in shaping the fear of intimacy, which subsequently fosters tendencies toward self-isolation and the development of self-alienation mechanisms. The study analyzes the relationship between loneliness and self-confidence, highlighting gender-specific patterns in coping strategies. It also elucidates the social-cognitive mechanisms underlying the perception of loneliness across different age groups, with special attention to youth and older adults. Within the psychoanalytic, cognitive, and existential paradigms, loneliness is interpreted as a multidimensional phenomenon that encompasses fear, the striving for emotional closeness, and the inability to attain it without compromising the integrity of the self.

Individual case analyses of clients experiencing loneliness, as well as projective "psychological drawings" created by young individuals, are examined as indicators of underlying emotional processes. Two principal vectors of experiencing loneliness are identified – self-oriented and other-oriented – representing alternative adaptive strategies for overcoming internal isolation. The constructive potential of solitude is underscored as a source of self-reflection, creativity, and personal growth.

The article further investigates the transformation of the experience of loneliness in the digital era, describing how digital technologies and social networks function simultaneously as factors contributing to social isolation and as tools for compensating for the lack of emotional connection. Psychological mechanisms that contribute to the chronicity of loneliness and the emergence of "inner alienation" are discussed in detail. Finally, the potential of psychotherapeutic interventions aimed at individuals experiencing loneliness is emphasized, focusing on restoring contact with oneself and others, fostering self-acceptance, and developing adaptive interpersonal patterns.

Key words: loneliness, self-isolation, self-alienation, childhood trauma, interpersonal relationships, emotional isolation, projective drawing, coping with loneliness.

УДК 159.938.3: 378
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.18>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Іваненко Б.Б.

к.психол.н., доцент кафедри загальної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0001-9211-6948

Кириленко Т.С.

к.психол.н., доцент кафедри загальної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0001-9079-9722

Вступ. Самотність як ситуація життя і суб'єктивне переживання знайома кожній людині. У психоаналітичній традиції прийнято вважати, що почуття самотності сягає дитинства, коли близькі люди не любили, не пестили, не дозволяли бути поруч з батьками, коли дитина цього потребувала. Стаючи дорослою і соціально активною, людина раптом помічає, що несподівано, «нізвідки» набигає пронизливе почуття самотності. Змінюються час, обставини, коло спілкування, а людина незмінно

відчуває те саме – самотність. У межах психології спілкування ще Дейл Карнегі [9] писав, що багато людей викликають лікаря, тоді як усе, що їм потрібно, – увага. Сучасна дослідниця О. Помазова [6], розглядаючи самотність як психологічний феномен, зазначає, що у підлітковому віці самотність набирає форми неінтеграції в групу, розчарування у друзях, усвідомлення своєї несхожості на інших тощо. В юнацькому віці самотність пов'язана з особистим життям, у зрілому – з проблемою

безшлюбності, в літньому – з виходом на пенсію, утратою близьких людей.

Самотність – це й соціально-психологічна ситуація, й емоційний стан, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми, зі страхом їх втрати в результаті соціальної ізоляції. Почуття самотності загострюється в складних життєвих ситуаціях: у ситуації хвороби («нікому склянку води подати»), у ситуації фінансових нестатків («навіть нові шкарпетки не можу собі дозволити»), на фоні розлучення з близькою людиною («усі мене покинули»). Існує вислів: «Одинокість – це коли ті, кого ти любиш, щасливі без тебе». Тривале почуття самотності шкідливе для людини, оскільки залучає її до «хибного кола»: рятуючись від самотності, людина стає надто довірливою, але довіра нерідко обертається зрадою або психологічною залежністю від іншої людини, а отже, подвійно веде до самотності.

Мета статті – дослідити психологічне переживання самотності в сучасному світі, здійснивши аналіз його екзистенційних, вікових та ситуативних детермінант; проаналізувати феномен самотності як психологічний стан та соціальну ситуацію; навести практичні приклади прояву самотності у молодих людей та людей похилого віку.

Виклад основного матеріалу. Ситуація самотності характеризується як позбавлювальна. Класифікація Т. Томашевського [18] презентує чітку структуру складних життєвих ситуацій: 1) позбавлювальні – в яких людина позбавлена певних факторів, потрібних для нормального функціонування; 2) ускладнення – коли для виконання завдання не вистачає певних засобів; 3) перевантаження – ситуації максимальних вимог, у яких потрібно докладати надмірних зусиль, щоб виконати поставлене завдання; 4) загрозливі – коли існує небезпека втрати або порушення істотної для людини цінності.

Ситуації і стани, які розцінюються як самотність, – ізоляція емоційна та ізоляція соціальна. Емоційна ізоляція – відсутність прихильності до конкретної людини, в результаті чого виникає тривожне занепокоєння [3]. Соціальна ізоляція виражається у відсутності доступного кола соціального спілкування й супроводжується почуттям відчуженості. Самотність – це й психічний стан людини, який суб'єктивно відчувається як дефіцит спілкування, ізолюваності від інших людей, що впливає на емоційний стан людини, яка перебуває у змінних (незвичних) умовах ізоляції від інших людей. Перебування у тривалій ситуації самотності особистості веде до нездатності сприймати й реалізовувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях. У результаті відбувається втрата особистістю статусу суб'єкта соціального життя [4].

Пізнання індивідуальної ситуації самотності людини може бути поглиблене через розуміння історичних аспектів розвитку людства. Так, Ю. Швалб і О. Данчева [7] зазначають, що у пра-

давні часи, коли набули поширення ідеї рівності і братства усіх людей, свідомість окремої людини визначалася належністю до соціальної групи. Окремий індивід не мав змоги протистояти іншому індивіду, відчуження індивіда від своєї соціальної спільноти не відбувалося, а отже, самотність не існувала як соціальне і психологічне явище. В епоху Відродження унікальні, неповторні властивості та якості людини набувають значної цінності, особистість визнається самоцінною, а її визначальною рисою стає «Я-свідомість». Саме в цей час виникає проблема самотності, проте ситуація самотності визначалася як благо та необхідна умова становлення творчості та індивідуальності людини. У останні 300 років відбувається відокремлення особистості від соціуму, що робить ситуацію самотності частиною суспільного життя й усе частіше розглядається як нормальна, а не психотравмуюча ситуація.

Згідно з дослідженнями Р. Вейса [19], представника інтеракціоністського підходу до проблеми самотності, самотність є результатом взаємодії двох чинників – особистості і ситуації (дефіцит соціальної взаємодії або невдовольняючі взаємодії з іншими). Причиною самотності як переживання є поточні життєві ситуації, коли «епізодичне гостре відчуття занепокоєння і напруги, пов'язане з прагненням людини мати дружні або інтимні відносини», є нормальним явищем людського життя. Проте іноді, коли переживання самотності набуває хворобливості, людина потребує психотерапії. Подолання відчуття самотності дослідник вбачав в активності особистості щодо зміни її життєвої ситуації – вдосконаленні, поглибленні міжособистісних контактів, створенні соціальних умов задля розширення контактів. У дослідженнях Л. Пепло і її колег [14], представників когнітивного підходу, було доведено, що людина, занурена в реальні соціальні зв'язки, підпорядкована стереотипам, стандартам, ідеалам соціальних відносин, прийнятих у конкретному суспільстві й до реалізації яких прагне. Самотність визначається як когнітивна реакція на сприйняття людиною того факту, що наявні соціальні зв'язки не співставляються з певним внутрішнім стандартом. За К. Роджерсом [17], подолати ситуацію самотності доволі важко, оскільки суспільство примушує людину до виконання ролей, слідування соціально виправданим зразкам поведінки, що породжує конфлікт між внутрішнім самототожним «Я» і проявами «Я» у стосунках з іншими людьми й посилення страху бути знехтуваним іншими.

Слід звернути увагу на глибини та екзистенціальні чинники, що детермінують ситуацію самотності особистості. Р. Мей [12] визнавав, що людина не здатна подивитися на світ очима іншої людини, не може відчути те саме, що інший, і саме ці почуття лежать в основі екзистенціальної відособленості самотності. Ця відокремленість, за якою криється екзистенціальна провина за неможливість повного злиття з іншою людиною, ство-

рює нездоланий бар'єр і конфлікти між людьми. З точки зору екзистенціальної психології життєвої ситуації самотності як такої не існує, а існує екзистенціальна ситуація – це переживання, які мають інтенціальний характер. Саме ситуації-переживання складають життєвий світ особистості, визначають зміст її буття. Н. Більчук [1, с. 70] зазначає: «Самотність метафізично притаманна людині як самосвідомій істоті <...> Будь-яке питання про навколишній світ, про дійсність, що оточує людину, трансформується у питання, що є ця дійсність для людини. У цьому розумінні не існує ніякої об'єктивної реальності поза людиною. Єдиною існуючою реальністю є реальність суб'єктивного Я». Людське буття складається з безлічі ситуацій, тобто дій і вчинків, які безпосередньо вимагають від людини відмежування від навколишнього світу, виокремлення себе з-поміж інших, відчуття власної індивідуальності. Адже лише на самоті людина переживає власне буття, здійснює самопізнання й вільний вибір, обирає власний життєвий шлях, приймає відповідальність за себе і власне життя. Проте саме взаємини з іншими людьми дають змогу чітко усвідомити власне життя. Потреба «бути для когось» посуває людину до значних зусиль у пошуку спільників, друзів, групи. Це природне прагнення – нерідко непомітно для самої людини – перетворюється на позицію «довести, що існую», при цьому важливість самопізнання, пізнання власного Я, власної сутності відходить на другий план. Саме за такої умови посилюються страх самотності, бажання уникнути самоти – і людина усіма силами прагне повернути до себе увагу інших. Проте природний процес самоусвідомлення потребує взаємин з іншими. У філософії екзистенціалізму ставиться проблема співвідношення «Я» та «Інший». Соціальні зв'язки різних рівнів висвітлюють індивідуальну неповторність людини, її унікальність, несхожість на інших. Водночас стосунки з іншими створюють загрозу для індивідуальності, адже інші споглядають внутрішній світ людини, аналізують та класифікують його, втручаються, об'єктивують і перебудовують його, а також вимагають, щоб цей внутрішній світ був саме таким, яким вони бажають його бачити (Ж.-П. Сартр). У ситуації самотності незмінно виникає почуття самотності, яке, проте, може з'явитися задовго до настання реальної ситуації самотності або й спровокувати її. Самотність – це замкнутий світ внутрішньої самосвідомості, у якому трапляються трагічні спалахи відчаю (С. К'єркегор).

Відомий дослідник емоцій К. Ізард [11, с. 211] стверджував: «Психологічна ізоляція може набувати різних форм: це може бути нездатність до спілкування, до щирого вираження своїх почуттів, невміння завоювати симпатію оточуючих. У людини при цьому відсутнє почуття приналежності, вона відчуває себе самотньою, покинутою людьми. У неї незадоволена потреба належати кому-небудь <...> Найчастіше, залишаючись на самоті, людина відчуває загрозу своїй безпеці,

але варто їй опинитися серед людей, як страх відступає».

Психоаналітичні та глибинно-психологічні дослідження (А. Міллер, О. Ранк, М. Кляйн, Г. Салліван, Б. Фурст, А. Фрейд, К. Хорні, Х. Хартман, Б. Хеллінгер, Т. Яценко та ін.) доводять, що вже в ранньому дитинстві включаються найрізноманітніші захисні механізми для блокування проявів почуття самотності. Це відбувається за умови, коли пережита в дитинстві ситуація самотності, тривалого фізичного й психологічного роз'єднання з батьками, коли дитина не була ще готова до цього, а отже, почуття самотності не отримало свого вирішення – формується захисний механізм відчуження, а згодом – ізоляції людини від самої себе. У цій ситуації людина залишається фіксованою на пережитій травмі, їй ніяк не вдається внутрішньо відділитися від батьків. У зрілому віці людина стає залежною від людей, що заміщують батьків, що нерідко стає основою співзалежних стосунків [2]. Так, А. Міллер [13, с. 57] зазначає: «Поряд зі звичайним запереченням ми зустрічаємося з постійною виснажливою боротьбою, спрямованою на те, щоб за допомогою заміників (наркотики, спілкування в різного роду групах, культові обряди будь-якої орієнтації, сексуальні збочення) задовольнити витіснені в несвідоме і вже деформовані потреби. Багато хто вдається до інтелектуальних способів <...> Включення цих захисних механізмів супроводжується витісненням в несвідоме спогадів про первинну ситуацію і пов'язані з нею почуття». Почуття глибокої самотності у ранньому дитинстві призводить до того, що людина не може поклатися на власні почуття, оскільки не знає своїх істинних потреб (у тому числі, потреби не бути самотньою та шляхів її досягнення), є надзвичайно далекою від самої себе.

Вплив дитячої психотравми на виникнення страху самотності, у якому психотравма є пусковим механізмом блокування почуттів, підкреслює Л. Бурбо [8]. Адже якщо дитина, яка стала жертвою погроз, обману або насильства, часто не має змоги висловити свої почуття, страждання, слабкість і страхи, то вона змушена зберігати мовчання і переживати свою біду на самоті, маючи страх осуду, а тому не навчається відкривати свою душу іншій людині. Відбувається блокування бажань, зрештою людина замикається в собі, занурюючись у гнів і ненависть. Чим більше страждань приховано в закритій душі, тим інтенсивніше вони будуть виявлятися назовні у вигляді хвороби й стану самотності, тим важче буде переживати наслідки травми, коли дитина стане дорослою. У дорослому віці такий людині складно побудувати гармонійне спільне життя з іншою людиною, оскільки це бажання засноване на страху залишитися на самоті. Через страх людина віднаходить багато причин для того, щоб відкидати кожного наступного претендента, водночас страх самотності наростає. Психологічно здорова людина відчуває певну потребу в ізоляції, ця ізоляція

добровільно обрана і бажана. Проте травмована в дитинстві людина обирає самоізоляцію зі страху, а отже, неминуче буде виникати почуття самотності. Дорослі люди, які страждають від самотності, надмірно багато їдять, п'ють або працюють – їх поведінка стає саморуйнівною.

К. Ізард [11] називав природною причиною самотності дитини загрозу позбавлення батьківської любові. Він вважав, що батьківські покарання (передусім за почуття печалі) формують в дитячій психіці очікування болю, покарання й страх самотності. Вмикається деструктивний механізм переживань: ситуація загрози позбавлення батьківської любові – переживання печалі – страх розлуки й самотності – очікування покарання за ці почуття. Крім того, дитина яскраво уявляє самотність та відчуття болю, яке наступить в результаті втрати комфорту, радості й збудження, які забезпечував йому батько або інша значима людина.

Глибинні механізми ідентифікації, відчуження та самовідчуження перешкоджають можливостям людини долати ситуацію самотності. Самовідчуження можна розуміти як втрату особистістю власного «Я», що означає неможливість людини встановлювати конструктивні контакти з іншими людьми, а також неможливість контакту із самим собою. Йдеться не про контакти взагалі, а про ті з них, які дають можливість духовного спілкування, тієї інтимності або приватності, що дає змогу людині розкритися, показати своє істинне «Я». Це створює між ним й об'єктами сприйняття психологічну дистанцію, що робить об'єкти далекими, емоційно незначущими. Власне «Я» при цьому виглядає дивним, сприймається як зовнішній об'єкт, що виражається у відповідних переживаннях суб'єкта – відособленості, самотності, відкидання, втрати контакту з повсякденною реальністю. Позитивні сторони відчуження: вироблення суб'єктом ставлення до життя як позиція «піднятися над» та активізація процесів, що ведуть до формування рефлексії. Важкі життєві і екстремальні ситуації призводять до неузгодженості механізму психологічного захисту – «відокремлення – ідентифікації». Включається відчуження, що проявляється в різноманітних формах: відчуження від справи, від держави, від суспільства і, зрештою, від самого себе (комплекс знедоленої людини, поринання у світ фантазій, іноді аж до утворення двох паралельних життів, комплекс жертви).

Форми самотності, які виокремлюють Ю Швалб і О. Данчева [7], є свідченням активної участі людини у створенні ситуації самотності. Так, серед цих форм: 1) обряди, ритуали, випробування, виховання самотністю, ритуали «введення в самотність» як штучно створена ситуація для осмислення й усвідомлення себе; 2) покарання самотністю як метод створення фізичної та психологічної ізоляції, вигнання за порушення життєво важливих правил соціуму, до якого належить людина, бойкоти, суспільний ostracism (це і є ситуація повної особистісної самотності); 3) добро-

вільне усамітнення, відлюдництво, що має на меті досягнення внутрішньої зосередженості і подолання в собі пристрастей, нижчих поривів. Це ситуація самоти як умова розвитку особистості, становлення індивідуальної рефлексії та споглядальності, духовного збагачення та здатності до творчості.

Узагальнимо, які життєві ситуації спричиняють самотність.

1. Окремі типи характеру, які характеризуються крайньою внутрішньою конфліктністю – шизоїдний та мазохістичний. Їм первинно притаманний конфлікт, який стосується близькості і дистанції, любові і страху, а також глибока амбівалентність щодо прихильності – пристрасне жадання близькості з іншими людьми й відчуття загрози поглинання іншими. Дистанціюючись заради збереження почуття безпеки, вони відчують глибокі страждання щодо віддаленості і самотності. Вони мають досвід ситуацій, в яких їхні емоційні, інтуїтивні і чуттєві можливості не були достатньо оцінені іншими. Такі особистості виявляються спостерігачами, дослідниками людського існування, основним захистом є відхід у внутрішній світ, в світ уяви, інтелектуалізація. Мазохістичний тип характеру має ідеалізоване уявлення про себе, й водночас – глибоке відчуття, що він позбавлений чогось важливого, недосконалий, негідний, винуватий, приречений бути неправильно зрозумілим і недооціненим. Така особистість не є асоціальною і відчуває потребу в соціальних контактах, для участі в яких їй необхідні нереалістично завищені надійні гарантії безумовно позитивного й некритичного прийняття оточуючими. Найменше відхилення поведінки оточуючих від ідеалізованого уявлення сприймається як відчуження, самотність.

2. Життєва ситуація неуспіху в побудові сімейного життя або виборі життєвої моделі, особливо у жінок: «спочатку кар'єра, потім – роль дружини і матері». За словами психоаналітиків, жінки-«кар'єристички», як правило, є первістками в сім'ї, матері не мають на них впливу, їхню самооцінку підтримує батько. У такій ситуації неминучою є криза – раптове усвідомлення того, що залишається мало часу для продовження роду. Подолання страху самотності відбувається шляхом надмірного піклування про здоров'я, частої зміни партнерів. Крім того, жінка, яка досягла самореалізації та високого статусу в суспільстві, має об'єктивні складнощі пошуку рівного партнера, що знижує шанси виходу із ситуації самотності.

3. Несформованість зрілої Я-ідентичності, що веде до страху втратити себе у близьких стосунках. Водночас такі люди глибоко чутливі до того, що їх залишають, нещасливі на самоті.

Як бачимо, ці ситуації мають в основі спільне – схильність до переживання самотності, порушення соціальних контактів, внутрішній конфлікт між близькістю і сепарацією.

Представники соціальної психології вважають, що ситуацію самотності особистості породжу-

ють реалії сучасного суспільства. У своїй теорії Д. Рісмен і Ф. Слейтер [16] визначали самотність рисою характеру людини, яка виникла під впливом соціального тиску. У межах досліджень із соціальної психології самотність визначається як хворобливе усвідомлення того, що ані кількість, ані якість соціальних зв'язків не відповідає бажанням людини. На думку Д. Майєрса [5], почуватися самотнім – означає відчувати себе таким, який не належить до жодної групи, нелюбимим оточуючими, позбавленим можливості поділитися своїми особистими тривогами або бути не таким, як усі.

Аналіз психологічних праць з проблеми самотності та результати психологічної практики дають змогу зробити такі узагальнення щодо переживання людиною ситуації самотності.

Як бачимо, ці ситуації мають в основі спільне – схильність до переживання самотності, порушення соціальних контактів, внутрішній конфлікт між близькістю і сепарацією.

Представники соціальної психології вважають, що ситуацію самотності особистості породжують реалії сучасного суспільства. У своїй теорії Д. Рісмен і Ф. Слейтер [16] визначали самотність рисою характеру людини, яка виникла під впливом соціального тиску. У межах досліджень із соціальної психології самотність визначається як хворобливе усвідомлення того, що ані кількість, ані якість соціальних зв'язків не відповідає бажанням людини. На думку Д. Майєрса [5], почуватися самотнім – означає відчувати себе таким, який не належить до жодної групи, нелюбимим оточуючими, позбавленим можливості поділитися своїми особистими тривогами або бути не таким, як усі.

Аналіз психологічних праць з проблеми самотності та результати психологічної практики дають змогу зробити такі узагальнення щодо переживання людиною ситуації самотності.

1. В умовах тривалого позбавлення контакту з людьми, коли потреба в спілкуванні загострюється, людина може персоніфікувати предмети, тварин, створювати уявних партнерів. Так, коли людина втрачає близького внаслідок його смерті й відчуває нездоланне почуття туги, пустки й самотності, виникає потреба у «внутрішньому діалозі з померлим близьким».

2. Люди використовують індивідуальні стандарти для визначення ситуації самотності та пов'язаних з нею глибоких переживань, прагнуть пояснити причини виникнення самотності у власному житті. Когніція «Я відчуваю себе самотньо» для різних людей може мати різне значення залежно від загальної життєвої ситуації, в якій опинилась людина.

3. Відчуття самотності за відсутності реальної ситуації самотності виникає тому, що людина порівнює себе з навколишнім соціумом і «не співставляється» з ним, відчуває свою «іншість», відмінність, невідповідність ухваленим у соціумі стандартам успішного життя й самореалізованої особистості.

4. Ситуація самотності переживається особистістю передусім як емоційна депривація, голод по спілкуванню, нестача того чи іншого виду інформації або вражень; також це зворотній бік «самостійності лідера».

5. Для психотравмуючої ситуації самотності характерні відчуття смутку, песимізму, туги, ізоляваності, звуження життєвих перспектив. Самотня людина характеризується винятковою зосередженістю на самій собі, на своїх особистих проблемах і внутрішніх переживаннях, заглиблена у себе і має труднощі у тому, щоб підтримувати позитивні, невимушені контакти з іншими людьми.

6. Переживаючи самотність як складну життєву ситуацію, людина поринає у психотравмуючу ситуацію, проте фактично відтворюється емоційна травма дитинства, що породжує чутливість до самотності в дорослому віці в різних життєвих ситуаціях.

7. Людина використовує стратегії опанування ситуацією самотності: як правило, це діяльність або фантазія. Подолання ситуації самотності нерідко здійснюється шляхом самодеструктивної поведінки, ціною набуття різних залежностей.

8. Тимчасова ситуація самотності (як вимушеної, так і свідомо обраної людиною як усамітнення) сприятлива і навіть бажана для митців, оскільки дарує натхнення й можливість зосередитися на творчій діяльності.

9. Нерідко люди відчувають сором, визнаючи ситуацію власної самотності, оскільки вони сприймають її як ситуацію життєвого неуспіху.

10. Посилення почуття самотності спричиняє невміння людини відчувати і розуміти власні потреби, що зумовлює хибний напрям її активності: пошукова поведінка спрямована не на те, чого їй бракує; людина не знає, у чому саме полягає дефіцитарність в її житті і яку «життєву нішу» необхідно заповнити.

11. У людей, які тривалий час перебувають у ситуації самотності та переживають у ній почуття самотності, формується низка специфічних особистісних рис і способів поведінки: спілкуючись з іншими, самотні люди більш песимістично налаштовані, говорять переважно про себе, часто змінюють тему розмови й не одразу реагують на висловлювання партнерів по спілкуванню.

На основі результатів проведеного нами психологічного консультування з елементами психотерапії ми виявили особливості сприймання ситуації самотності аналізантами, що має прояв як у свідомій саморефлексії, так і в підсвідомій активності (у виконаних психомалюнках). Вікова категорія – люди похилого віку та юнацтво. Люди дорослого віку, з якими ми працювали, не виявили ознак переживання самотності.

Аналізant А – чоловік-пенсіонер, 76 років. Живе після смерті дружини в сім'ї доньки. Подає таку розповідь про переживання сьогодення: «Відчуваю страшенну самотність, яка тисне на мене. Впродовж пів року пішли з життя також усі мої друзі».

Я втратив можливість вести відверті розмови, згадувати спільно пережиті події, і це дуже важко переживати. У колі сім'ї моєї доньки, де я проживаю зараз, мене оточують турбота, смачна їжа, можливість фізичного відпочинку. Проте дорослим дітям не вистачає часу на постійне спілкування чи спільні заходи зі мною, вони зайняті роботою. Онукам не цікаво зі мною, вони не замислюються над тим, що маю певні почуття і переживання, вони теж постійно заняті у своєму сегменті життя. Моя самотність мене пригнічує, намагаюсь самотужки вирватись із неї. Зараз почав робити зарядку, прогулянки на свіжому повітрі. Це якось допомагає жити, допомагає зберігати на активність».

Аналізанти Б – жінка-пенсіонерка, 78 років. Її розповідь: «Раніше я ніколи не відчувала себе самотньою, хоча втратила чоловіка більше 10-ти років тому. Увесь період після смерті чоловіка доглядала родичів, піклувалась про онуків. Проте зараз трапилася трагічна подія – усі рідні пішли з життя. Це дуже страшно. Я така самотня. Нікого з рідних не лишилось. Ніби вдвічі збільшилась моя самотність. Намагаюсь жити всупереч їй. Я жалію свою невістку, бо вона залишилась вдовою, намагаюсь їй допомогти пережити самотність».

Проаналізуємо ситуації самотності. Перша ситуація чоловіка – «самотність у сім'ї», друга у жінки – «самотня самотність». З поданих історій можна виокремити два напрями проживання самотності в цих ситуаціях. Це спрямованість на себе (у чоловіка) та спрямованість на інших (у жінки). Як бачимо, кожен прийняв власне рішення в ситуаціях самотності, які склались у житті. Припускаємо, що особливості подолання ситуації самотності та пов'язаних з нею почуттів туги, страху, пустки можуть бути пов'язані з мірою впевненості в собі, оскільки відомо про існування зв'язку впевненості з прийняттям ефективних рішень. До того ж наявні гендерні розбіжності у рівні впевненості – чоловіки мають більш високий його рівень. Можливо, когнітивне рішення чоловіка в проживанні самотності як спрямованості на себе відповідає більшому рівню впевненості в собі, своїх діях для себе, заснованих на бажанні й прагненні жити далі. Рішення жінки – спрямованість на турботу про інших – може свідчити про менш виражену впевненість у собі. Їй необхідні спілкування, допомога іншим як підтримка себе. Такий характер проживання може бути близьким до стадій особистісного зростання за Е. Еріксоном [10], а саме – «продуктивність проти застою». Це переживання необхідності для когось, визнання себе, щоб уникнути жалю до себе. Це може бути прояв прагнення бути корисним, потрібним як самому собі, так й іншим.

Особливості сприймання життєвої ситуації самотності демонструють психомалюнки молодих людей віком 21–24 років на тему «Самотність».

Цей психомалюнок, виконаний дівчиною (21 рік), показує ситуацію вимушеної соціальної ізоляції у зв'язку з карантинном, яка сприймається автором (з її розповіді) як перебування на

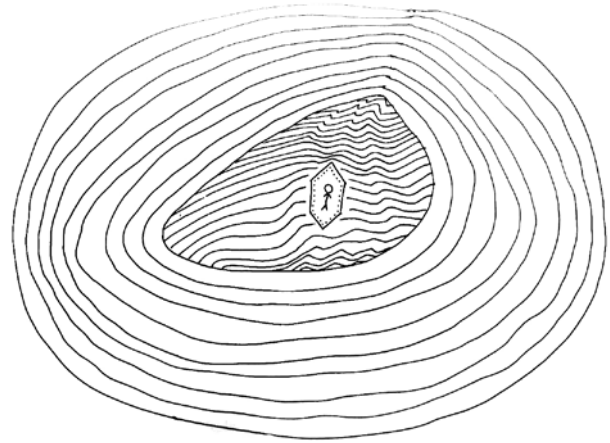


Рис. 1. Сприймання самотності

безлюдному острові. Зображення вказує на багаторазові обмеження активності, які психотравмують, відчуття загрози життю (фігурка у центрі, яка символізує автора, перебуває в капсулі, яка за обрисами нагадує труну), а також страх перед життям (фігурка в пасивній лежачій позі). Сама автор характеризує зображену ситуацію як таку, яка на цьому етапі життя не має свого вирішення.

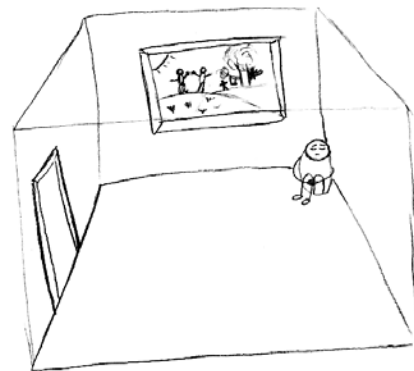


Рис. 2. Сприймання самотності

Другий малюнок, виконаний дівчиною (23 роки), також ставить акцент на ситуацію вимушеної ізоляції, яка, проте, підлягає вирішенню (у кімнаті є двері, отже, з неї можна вийти). Зображення сумної фігурки в кутку – це типовий образ на багатьох малюнках, виконаних різними людьми на тему «Самотність». У цій ситуації автор відчуває жалість до себе, замкненість у собі й відгородженість від реальності (очі закриті). Про радісні події життя нагадує лише зображення на стіні (за словами автора, це фото) як символ спогадів про щасливі стосунки з близькими людьми, які, проте, відійшли у минуле.

Малюнок виконаний чоловіком (24 роки). Автор пояснює психологічний сенс зображення так: «Ніби я, з крилами і парасолькою, стою під грозовою хмарою і спостерігаю за корабликом. Це моє

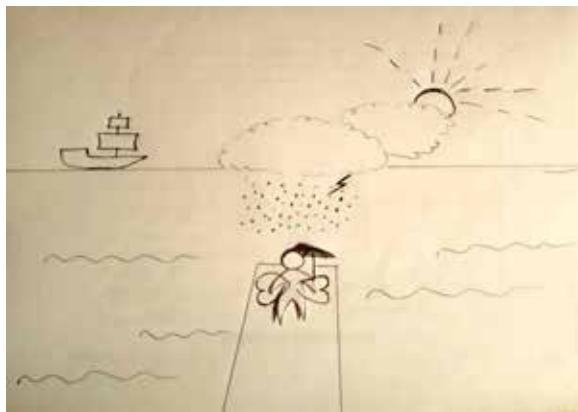


Рис. 3. Сприймання самотності

асоціативне сприйняття ситуації самотності, у якій мені доводиться перебувати доволі часто». Зображення вказує на те, що автор сприймає ситуацію самотності як природну (гроза) та скороминущу (сонце), а також захищений у цій ситуації стратегіями опанування (поринання у світ фантазій – крила у фігурки людини; розвинута система саморегуляції – парасолька). Автор не замикається у собі, а обирає позицію споглядання як психологічний захист у ситуації самотності.

Наведені приклади саморефлексії ілюструють різноманітні стратегії подолання самотності у літніх людей, що засвідчує індивідуальну варіативність психологічного реагування на втрату близьких та зміну звичного соціального оточення. Чоловік-пенсіонер обирає спрямованість на себе: підтримує власну активність, дбає про фізичну форму та шукає внутрішні ресурси для відновлення душевної рівноваги. Такий підхід корелює з його вищим рівнем впевненості у власних діях та здатністю самостійно ухвалювати рішення щодо власного життя. Натомість жінка-пенсіонерка знаходить сенс у турботі про інших, зокрема допомагаючи невістці, що вказує на її прагнення зберігати відчуття значущості та уникати зациклення на власному болю.

Розмежування стратегій – «на себе» й «на інших» – відображає не лише індивідуальні відмінності, але й певні гендерні особливості переживання самотності. Чоловіки частіше демонструють внутрішньо спрямовані стратегії, що спираються на автономію та самодостатність, тоді як жінки схильні підтримувати зв'язки, піклуватися про інших та інтегруватися в соціальний простір. Такий підхід жінки узгоджується з описаною Е. Еріксоном стадією розвитку «продуктивність проти застою», де потреба «бути корисним» допомагає уникнути самоусунення й відчуття нікчемності.

Цікавими є й результати аналізу психомалюнків молодих людей, які відображають суб'єктивні уявлення про самотність у контексті сучасних соціальних обмежень. У першому випадку авторка сприймає ситуацію як безвихідну й травматичну, що символізується образом «труни» та пасивною

позою, вказуючи на відчуття безсилля й відсутності виходу. У другому малюнку простежується більш оптимістична позиція: хоча авторка відчуває самотньою та ізольованою, вона усвідомлює можливість виходу (символічно зображені двері в кімнаті), що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів та надію на зміну.

Малюнок молодого чоловіка вирізняється найбільш збалансованим і конструктивним ставленням до власної самотності: він сприймає її як природну й тимчасову, а захист від негативних емоцій забезпечує за допомогою фантазії та символічних стратегій (крила й парасолька). Це свідчить про здатність до психологічної регуляції, прийняття ситуації та використання адаптивних механізмів подолання стресу.

Загалом історії саморефлексії та малюнки демонструють значущу роль когнітивних установок і внутрішніх ресурсів у формуванні способів реагування на самотність. Там, де зберігається впевненість у власній здатності впливати на життя, з'являється більше шансів на конструктивне подолання ізоляції. Натомість відчуття безпорадності та зацикленості на негативних переживаннях посилюють відчуження й погіршують психологічний стан. Варто підкреслити, що обидві стратегії – як орієнтація на себе, так і на інших – можуть бути адаптивними, якщо допомагають людині зберігати сенс існування та залишатися активною. У прикладах саморефлексії ці стратегії не варто оцінювати як «кращі» чи «гірші», адже вони відображають суб'єктивні потреби й унікальний досвід кожної особистості. Таким чином, розглянуті випадки підтверджують, що індивідуальні особливості, рівень самовпевненості, когнітивні схеми й гендерні ролі визначають як характер переживання самотності, так і вибір стратегій її подолання. Практичний висновок психологічної роботи – допомогти людині усвідомити власні ресурси та знайти найбільш відповідну для себе форму взаємодії зі світом у ситуації ізоляції.

В умовах сучасності науковці, психологи, соціологи, журналісти ставлять питання, чи позбавляє інтернет-мережа гострого почуття самотності. Зокрема, наголошується на тому, що новітні технології майже замінили людині безпосереднє спілкування з іншими, бо здебільшого співрозмовника уособлює якийсь технічний засіб, який віддаляє людину від оточуючих. Проте у книзі «Mixed Feeling» журналістка Сара Рафаель [15, с. 254] пише: «Я щиро хочу вірити в позитивну силу соціальних мереж, у те, що вони можуть бути інструментом колективної справедливості, у те, що вони працюють як глобальна сітка, об'єднуюча ізольованих індивідів, які шукають почуття спільності онлайн». З позиції психотерапії можливість спілкування в інтернет-мережі пом'якшує внутрішню суперечність між прагненням до людей і страхом зближення у самотньої людини, дає можливість свідомо й регульовано, символічно заміщувати брак психологічної близькості.

Кроки подолання ситуації самотності:

- спробувати ставитися до власної самотності як тимчасового стану, що зумовлений збігом обставин і накопиченням негараздів;

- проаналізувати, чи знайоме це почуття з дитинства, можливо, у важкі періоди життя, під час переживання складних ситуацій «оживають» давні переживання і образи, тим самим емоційно підсилюючи актуальний стан;

- віднайти позитивні сторони самоти, адже саме в цьому стані зароджуються нові ідеї та можливості почати життя «з чистого аркушу».

Висновки. Отже, життєва ситуація самотності особистості нерідко стимульована об'єктивними обставинами як ситуація вимушеної ізоляції або нагромадження інших життєвих ситуацій, сукупність яких призвела до відчуження від інших й від самого себе. За умови переживання почуття самотності ситуація набуває ознак психотравмуючої.

Основні чинники почуття самотності: екзистенційні (принципова неможливість як повного злиття з іншим, так і повної сепарації від значимого іншого; самотність як екзистенційна даність), глибинні (психотравми дитинства), ситуативні, соціальні (вимушена ізоляція; свідомий вибір на користь життя соло). Практика психологічної роботи доводить, що схильність переживати почуття самотності глибоко вкорінена з дитинства, витоки самотнього стану всупереч бажанням людини полягають у психотравмах дитинства, які спричиняють страх емоційної близькості з людьми, стійку тенденцію жити самотнім життям, яке, проте, не вдовольняє. Водночас ще у дитинстві людина отримує від оточення, соціальних установ, з казок та фільмів, від близьких людей установку: жити одному – дивно, неправильно, небезпечно. Відбувається загострення внутрішньої суперечності, на одному полюсі якої – глибинна туга за близькими стосунками, пристрасне бажання не бути самотнім, не залишатися на самоті, а на іншому – страх зближення зі значимим іншим та блокування, переривання контактів, які потенційно можуть стати близькими; саморуйнівна поведінка, що має вияв у залежностях як заміщенні бажаного почуття близькості.

Особливості переживання самотності визначаються індивідуальними когнітивними схемами та стратегіями подолання, які залежать від рівня впевненості в собі, віку, статі та психологічної зрілості. Самотність може виявлятися як вимушений стан з виразним деструктивним потенціалом – почуттям ізолюваності, неповноцінності, позбавлення важливого або як свідомий вибір задля самопізнання, особистісного розвитку й творчої рефлексії.

Аналіз прикладів з нашої практики психологічного консультування показав два домінуючі напрями її проживання: зосередженість на власних потребах або ж на турботі про інших, що відображає як гендерні особливості, так і рівень особистісного самовизначення. Соціокультурні

тенденції сучасності – урбанізація, зростання мобільності, цифровізація – створюють нові умови для виникнення хронічної самотності, але водночас відкривають можливості для часткової компенсації дефіциту близькості завдяки онлайн-спілкуванню.

Психотерапевтична робота з людьми, які переживають самотність, має бути спрямована на відновлення емоційних зв'язків, підвищення самооцінки й формування нових моделей взаємодії, що дають змогу людині інтегрувати переживання самотності як ресурс у своє життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Більчук Н. Самотність: криза чи умова існування особистості *Гуманітарний часопис*. 2008. № 4. С. 69–76.
2. Іваненко Б. Самотність особистості як психологічна проблема *International scientific and practical conference "Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries": conference proceedings, September 25–26, 2020*. Lublin: Baltija Publishing, 2020. Р. 1. Р. 42–45.
3. Кандиба М. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 16. С. 431–439.
4. Кириленко Т., Ніколаєва С. Індивідуально-психологічні особливості зв'язку стресостійкості та самотності особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 4. С. 88–93.
5. Майерс Д. Соціальна психологія, 2006. 793 с.
6. Помазова О. Самотність як психологічний феномен *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 206–214.
7. Швалб Ю., Данчева О. Самотність: соціальні-психологічні проблеми. Київ: Україна, 1991. 270 с.
8. Bourbeau L. The five wounds that prevent you from being yourself. Montreal: Chénelière, McGraw-Hill. 229 p.
9. Carnegie D. How to win friends and influence people. New York: Simon & Schuster. 291 p.
10. Erikson E. The life cycle completed: a review. New York: W.W. Norton. 134 p.
11. Izard C.E. Human emotions. New York: Springer Science + Business Media. 513 p. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2209-0>.
12. May R., Angel E., Ellenberger H.F. (eds.). Existence: A new dimension in psychiatry and psychology. New York: Basic Books, 448 p.
13. Miller A. The drama of the gifted child: The search for the true self (rev. ed.). New York: Basic Books. 144 p. (Original work published 1979).
14. Peplau L.A., Perlman D. (eds.). Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy. New York: Wiley, 394 p.
15. Raphael S. Mixed feelings: Exploring the emotional impact of social media. New York: Harper, 320 p.
16. Riesman D., Glazer N., Denney R. The lonely crowd: A study of the changing American character. New Haven: Yale University Press, 386 p.

17. Rogers C.R. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 420 p.

18. Tomaszewski T. Człowiek i sytuacja: Problemy psychologii stosowanej [Man and situation: Problems of applied psychology]. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 377 p.

19. Weiss R.S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 236 p.

Стаття надійшла у редакцію: 04.11.2025

Стаття прийнята: 20.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025