

ПРОБЛЕМА САМОТНОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Сучасне суспільство переходить до якісно нового сутнісного наповнення – інформаційного суспільства. Ці процеси неминучі й стрімкі, вони тісно пов'язані з процесами глобалізації. За умов постійних змін, руйнування звичних моральних норм та цінностей, зростаючої мобільності, людині не легко знайти і зрозуміти своє місце в цьому світі. Самотність – це одне з тих тонких, «болючих» питань людської душі, яке зачіпає всіх, незалежно від матеріального стану та віку. Самотність як проблема особистості існувала в усі часи, проте саме наш час породив проблему самотності, як вагомий психологічний і соціальний феномен. У сучасному швидкоплинному світі особистість – як духовний персонаж зі своїми потребами і проблемами, часто не знаходить свого призначення. Вона губиться серед досягнень науки і техніки, які несуть за собою не тільки комфортніші умови, але й духовний нігілізм та занепад. Сучасні процеси глобалізації, урбанізації, трансформації знищують традиційні етнокультурні цінності, призводять до утворення так званої «безликої людини» – людини сірого натовпу, людини масового суспільства, котра занурена лише в тілесні потреби. Усі ці фактори загострюють проблему людської самотності, яка активно досліджується фахівцями різних наукових напрямків.

Філософи різних епох і народів прагнули віднайти визначення самотності, з'ясувати її особливості, знайти шляхи і способи щодо її подолання. Аспекти проблеми самотності стали предметом дослідження таких вітчизняних науковців, як В. Андрущенко, І. Бойченко, М. Зелінського, П. Кравченка, В. Кременя, В. Загороднюка та інших.

Самотність – надзвичайно поширене явище сучасного світу. У кожному віці почуття самотності має свої відтінки. Напевно, тільки у новонародженого нема жодного прояву цього почуття. На жаль, першопричиною і головною передумовою дитячої самотності є зневажливе або зовсім байдуже ставлення батьків, які постійно зайняті матеріальним забезпеченням сім'ї. Вони піклуються про зовнішній, ігноруючи внутрішній світ своєї дитини. У підлітковому віці самотність набуває форми невходження в групу, розчарування в друзях, усвідомлення своєї несхожості тощо. У юнацькому віці це почуття пов'язане з особистим життям, у зрілому – з проблемою безшлюбності, відсутністю взаєморозуміння в сім'ї, у літньому – з виходом на пенсію, з втратою близьких людей.

Ми звикли боятися самотності, сприймаємо її виключно як негативне явище. Медики вважають, що самотні люди значно легше піддаються хворобам ніж ті, у кого є родина. У них вищий ризик серцево-судинних захворювань, менша тривалість життя. А психологи відзначають, що самотність негативно впливає на почуття задоволення життям, настрої людей, особливо літніх, спричиняє песимістичний погляд на майбутнє. У філософському енциклопедичному словнику за редакцією В. Шинкарука самотність трактується як «екзистенційна ситуація людського буття, у межах якої відбувається зовнішнє чи внутрішнє відокремлення людей». У «Новітньому філософському словнику» самотність – це стан та відчуття людини, яка перебуває в умовах реальної або вигаданої комунікативної депривації. У рамках цього поняття розрізняють два різновиди – позитивна (самітність) і негативна (ізоляція) самотність. З одного боку, самотність розуміється як руйнівна сила для особистості, з іншого – як необхідна умова, етап розвитку, самопізнання та самовизначення.

Існує ряд факторів, що сприяють виникненню самотності. Наприклад, це може бути низька самооцінка, яка призводить до уникнення контактів з іншими людьми через страх піддатися критиці. Самотність – поширене явище у великих містах, де спілкування з різними людьми відбувається короткочасно і поверхнево, а часу на встановлення тривалих відносин не вистачає. Втрата близької людини, як ніщо інше, сприяє виникненню відчуття самотності. Втративши подружнього партнера або іншого члена сім'ї, людина втрачає сенс життя. Бажання одружитися, розлучення, нарізне проживання також породжують почуття самотності. Літні люди часто почувуються самотними. Хоча рідні та друзі час від часу навідують їх, але днями, а то й тижнями вони можуть бути на самоті. Відчуття самотності також виникає при переїзді на нове місце чи закордон.

Самотність означає два стани: зовнішній і внутрішній, що тісно пов'язані між собою, але не тотожні. Внутрішня самотність – результат суперечності людини з собою, її можна подолати лише екзистенційною (внутрішньою) комунікацією. Зовнішня самотність може бути результатом суперечності людини й соціального оточення (випадок, конфлікт, лихо, катастрофа тощо). Стан самотності породжує складна взаємодія різних почуттів та емоцій. Можливо, причини цієї незадоволеності криються у самооцінці. Зв'язок між низькою самооцінкою і самотністю, пояснюється двояким чином: по-перше, посиленнями на те, що низька самооцінка породжує внутрішнє самовідчуження людини, по-друге низька самооцінка супроводжується системою таких установок і поведінкових реакцій, які самі по собі ускладнюють міжособистісне спілкування.

Самотність розділяється на два типи: явну і неявну (приховану від оточення). Явна самотність виникає при дефіциті спілкування з людьми, людина хоче спілкуватися, проте не може. Набагато частіше зустрічається самотність у неявній формі. Людина постійно знаходиться в оточенні людей, спілкується з ними, але в той же час відчуває себе відчуженою. Усі ці люди йому не потрібні, точніше він не відчуває до них особливої любові і прихильності, вони для нього легко замінні. Проблема неявної самотності дуже поширена серед молоді. Вона виникає через відчуття людини, що її ніхто не розуміє.

Відчуття самотності не залежить від кількості часу, що людина проводить з іншими людьми або наодинці. Наприклад, багато людей все життя живуть одні і при цьому відчувають себе менш самотніми, ніж ті, кому доводиться жити серед інших людей і постійно спілкуватися з ними. Одиноким також не можна назвати людину,

яка, мало взаємодіючи з оточуючими його людьми, не проявляє ні психологічних, ні поведінкових ознак самотності. На переживання стану самотності впливають не стільки реальні відносини з оточуючими людьми, скільки ідеальне уявлення про те, якими ці відносини повинні бути. Людина, що має сильно виражену потребу в спілкуванні, буде відчувати себе самотньою і в тому випадку, якщо її контакти з людьми обмежені одним-двома індивідами, але вона хотіла б спілкуватися відразу з багатьма. У той же час той, хто не відчуває такої потреби, може не відчувати своєї самотності навіть в умовах повної і тривалої відсутності спілкування з людьми.

Справжній стан самотності зазвичай супроводжується симптомами тих чи інших психологічних розладів, які мають форму негативних афектів або навіть неврозів. У різних людей афективні реакції на самотність, як правило, різні. Одні самотні люди скаржаться, наприклад, на відчуття печалі і пригніченості, інші говорять про те, що відчувають страх, треті повідомляють про гіркоту і гнів.

Одним із важливих напрямків досліджень даного питання є аналіз сутності та визначення чинників молодіжної самотності. Російський науковець Т. Гольдман стверджує: «Самотність в юності – досить поширене та інтенсивне явище. Емпіричні дані показують, що молоді люди проявляють більшу вразливість по відношенню до самотності, ніж дорослі та люди похилого віку. Будучи в ситуації екзистенційного надлом, у молодих людей втрачаються традиційні орієнтири та власна ідентифікація. У результаті підвищується психологічна вразливість, а тиск соціального оточення стає особливо помітним». Українська дослідниця Л. Г. Сокурянська пише: «Загальновідомо, наскільки значну роль у світосприйнятті молоді відіграє емоційна сфера. Вона суттєво визначає стратегічні установки особистості, відповідність її вчинків життєвій ситуації, функціональний тонус людини, її психологічне та соціальне самопочуття». Аналізуючи феномен самотності в молодіжному, зокрема студентському, середовищі, вона підкреслює, що за одних обставин самотність може бути для людини ліками, за інших – отрутою. Деякі молоді люди прагнуть самотності, деякі усіяко намагаються уникнути цього відчуття.

У виникненні самотності важливу роль відіграє соціальна адаптація – явище, яке пов'язане з індивідуальними особливостями людини, і з позицією особистості в суспільстві. Феномен самотності виникає при неуспішній адаптації. Через побоювання негативних результатів прояву ініціативи у встановленні міжособистісних контактів людині стає все важче долати самотність, і страх, породжений колишнім невдалим досвідом, сприяє створенню ситуації, яка ще більше посилює відчуття самотності.

Подолати самотність людина може лише в тому випадку, коли вона є психологічно відкритою до конструктивного діалогу, коли бачить і поважає цінність іншого «Я», намагається його зрозуміти. Одним із підґрунть, на основі якого відбувається єднання людей і подолання їхньої самотності, є любов. «І перш за все нам хочеться абсолютного подолання самотності. Любов представляється нам єдиним почуттям, здатним перемогти його».

У молодіжному, в тому числі підлітковому віці дуже часто виникає відчуття своєї відокремленості, відмінності від інших, унікальності. Водночас молода людина відчуває необхідність бути, як усі, не відрізнятися від своїх однолітків, сприймаючи спілкування з ними як найважливішу життєву цінність. Звичайно, багато що залежить від нас самих. Поки ми самі не захочемо вирватися з нашої шкаралупи самотності, ніхто нам у цьому не допоможе. Люди тому рідко бувають щасливими, що ніколи не знають, чого ж хочуть насправді. Коли вони самотні, то мріють знайти того, з ким буде добре поруч, але варто цьому статися, як люди знову прагнуть бути одні, тим самим прирікаючи себе на вічні метання в пошуках щастя.

Повністю подолати самотність неможливо, але, напевно, й непотрібно. Сучасна людина повинна зрозуміти природу самотності. Особистість, перш за все, має бути внутрішньо вільною, і в той же час стати повноцінним суб'єктом людської діяльності. А це означає: оволодіти глибинами міжлюдського спілкування, навчитися жити в умовах зростаючої соціокультурної комунікації, знайти мову поза суб'єктних відносин з природою. Коли ж мова заходить про екзистенціальну самотність, то тут необхідно навчитися приймати її як необхідну частину нашого буття, усвідомити її й перетворити в усамітнення, яке повертає природність.