

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОШЕННЯ ЖІНОК ДО САМОТНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІТЬ

У статті висвітлено проблему впливу відношення до самотності на особистість жінки. Систематизовані теоретичні уявлення про самотність і розроблена модель жіночої самотності, що включає сукупність причин, форм, видів, типів переживання самотності, реактивні стани, і стратегії її подолання. Розроблено типологію суб'єктивного сприйняття самотності жінками, яка включає “негативно-пасивний”, “негативно-активний”, “позитивно-пасивний” і “позитивно-активний” типи, підставами типології суб'єктивного самотності стали особливості сприйняття самотності (позитивне, негативне), що визначають індивідуальну схильність жінок до тієї чи іншої поведінкової реакції (активної, пасивної).

Ключові слова: самотність, особистість, суб'єктивне сприйняття, поведінкова реакція.

В статті освещена проблема воздействия отношения к одиночеству на личность женщины. Систематизированы теоретические представления об одиночестве и разработана модель женского одиночества, включающая совокупность причин, форм, видов, типов переживания одиночества, реактивные состояния, и стратегии его преодоления. Разработана типология субъективного восприятия одиночества женщинами, которая включает “негативно-пассивный”, “негативно-активный”, “позитивно-пассивный” и “позитивно-активный” типы. Основаниями типологии субъективного одиночества стали особенности восприятия одиночества (положительное, отрицательное), определяющие индивидуальную склонность женщин к той или иной поведенческой реакции (активной, пассивной).

Ключевые слова: одиночество, личность, субъективное восприятие, поведенческая реакция.

Постановка наукової проблеми. В ХХ ст. самотність почали розглядати як особистісне явище, інакше осмислювався ступінь впливу суспільства на індивіда й велике значення надавалося тому, як сама людина визначає своє положення в суспільстві залежно від свого внутрішнього миру.

Актуальність дослідження даної проблеми обумовлена тим, що сучасний період соціально-економічних змін пов'язаний з необхідністю перебудови свідомості людини, що веде до перегляду колишніх сталих відносин, до пошуку нових стилів взаємодії. Тому помітне місце в психології займає проблема самотності. В останні

роки змінюється відношення до самотності, особливо в жінок. Якщо раніше воно було тільки негативним і небажаним, то зараз стало й позитивним.

Явище жіночої самотності як предмет емпіричного психологічного дослідження вивчений поки недостатньо. Питання про характер і причини самотності жінок є багатоаспектним і вимагає подальших наукових досліджень. Розгляд цієї проблеми дає можливість уточнення теоретичних подань про жіночу самотність й їхню систематизацію в моделі, що збагачує наукові концепції гендерної психології. Окрім того, для дослідження особистісних і комунікативних особливостей жінок, що переживають стан самотності, розробки програм психологічної діагностики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У закордонній психології розроблений ряд теоретичних моделей самотності, що стали вже традиційними: так, наприклад, екзистенціалісти А. Камю, Ж.-П. Сартр, М.Хайдеггер, К.Ясперс бачать джерела самотності в самій природі людини . Самотність особистості в цих навчаннях розглядається як реалізація принципу замкнутого антропологічного універсуму, відповідно до якого внутрішня ізольованість людини – основа будь-якого індивідуального буття. Тому людина вибирає самотність, коли не знаходить емоційного відгуку в ході спілкування з іншими людьми.

У вітчизняній психології, порівняно із західною, самотність як самостійна проблема зачіпалася рідко. Н.Е. Покровський називав самотність “чумою ХХ століття”, що вимагає серйозного осмислення, теоретичних та експериментальних наукових досліджень.

Цій проблемі присвячуються нові роботи, що досліджують сутність самотності, причини її виникнення, характерні прояви й вплив на людей у різні періоди життя. Дослідження вітчизняних учених (О.С.Алейнікової, С.Л.Вербицької, М.А.Давидової, И.А. Долгінової, И.С.Кона, С.Г.Корчагіної, Л.В.Кузнецової, В.И.Лебедева, Е.Н.Панової, Е.Е.Рогового, Н.В. Самоукіної, И.М.Слободчикова, Н.В.Хамітова) мають загальний позитивний настрій, спрямований на вирішення проблеми самотності або зміни відношення до самого феномена.

Методологічною основою дослідження є центральні принципи й ідеї вітчизняної психології про опосередкування внутрішніх умов зовнішніми умовами розвитку особистості (А.Н.Леонт'єв), про опосередкування зовнішніх впливів на особистість внутрішніми умовами (С.Л.Рубінштейн), про особистості як суб'єкти життєдіяльності (К.А.Абульханова-Славська); принцип системності про розгляд особистості в контексті життєдіяльності, не ізольовано, а

в системі соціальних взаємозв'язків, відносин, у які вона включена (Б.Г.Ананьєв); подання про особистості як системи життєвих дилем (Є.Фромм).

Мета статті – виявлення причин, форм, видів, типів самотності, реактивних станів, стратегій подолання й побудування моделі, що дозволяє цілісно відбити феномен жіночої самотності. Основним методом дослідження проблеми є аналіз наукової літератури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих даних. У психологічній енциклопедії *самотність* трактується як один із психогенних факторів, що впливає на емоційний стан і психічне здоров'я людини [4, с. 127]. Умовою для його прояву є ізоляція: фізична або емоційна. В таких умовах (експериментально створених або природних) різко актуалізується потреба в спілкуванні, незадоволення якої може викликати гострі психічні стани, наприклад, напруженість, тривожність, спустошеність, депресію, що супроводжуються вираженими вегетативними реакціями. Іноді спостерігаються психічні розлади: надцінні ідеї, деперсоналізаційні переживання, реактивні галюцинації.

Розглядаючи самотність як психічний феномен, можна говорити про нього, використовуючи різні категорії, наприклад, такі, як *почуття, стан, процес, відношення*.

Самотність як *почуття* обумовлюється переживанням людиною своєї несхожості на інших, внаслідок чого виникає певний психологічний бар'єр у спілкуванні, відчуття непорозуміння і неприйняття самого себе та іншими людьми. Почуття самотності є усвідомлення людиною неможливості (на даному етапі) мати близькі, інтимні стосунки з ким-небудь, засновані на взаємному прийнятті, любові й розумінні.

Стан самотності – це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності й зовнішньої гармонії з миром. Воно виражається в порушенні гармонії між бажаною й досягнутою якістю соціального спілкування. Існують ситуації й стани, які люди розцінюють як самотність: це – ізоляція емоційна й ізоляція соціальна. *Емоційна ізоляція* – відсутність прихильності до конкретної людини, у результаті чого виникає тривожне занепокоєння. *Соціальна ізоляція* виражається у відсутності доступного кола соціального спілкування й супроводжується почуттям відчуженості.

Самотність як *процес* є поступове руйнування здатності особистості сприймати й реалізовувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях. У результаті процесу самотності відбувається втрата особистістю статусу суб'єкта соціального життя.

Самотність як *відношення* – це неможливість прийняття миру як самоцілі й самоцінності. При цьому індивід, аналізуючи свої відносини з іншими людьми, не асоціює себе з навколишнім соціальним простором [1].

Слід розрізняти три типи відносин самотності: хронічний, ситуативний і мінущий. *Хронічна* самотність настає тоді, коли індивід упродовж тривалого періоду життя не може встановити задовільні взаємини зі значимими для нього людьми. *Ситуативна* самотність, як правило, з'являється як результат якихось психотравмуючих подій у житті людини, таких, наприклад, як смерть близької людини або розрив інтимних відносин, наприклад шлюбних. Після деякого часу дистресу ситуативно-самотній індивід змиряється зі своєю втратою й частково або повністю переборює виникле почуття самотності. *Мінуща* самотність виражається в короточасних приступах почуття самотності, які повністю й безслідно проходять. [3]

С.Г.Корчагіна в монографії “Генезис, види й прояви самотності” наводить приклад моделі внутріособистісного генезису стану самотності. Теоретичною підставою її моделі є подання З. Фрейда про ролі базових психодинамічних тенденцій у структурі особистості. Незважаючи на нечасте вживання З.Фрейдом самого терміна “самотність”, розуміння його динаміки особистості як послідовної зміни дії механізмів ідентифікації й відокремлення (відчуження) дає ключ до розуміння внутріособистісного генезису самотності.

С.Г.Корчагіна припускає, що стану переживання самотності передуює “розбалансування” у дії механізмів емпатії й відчуження. Домінування одного із психодинамічних процесів, природно, призводить до різкого обмеження дії іншого, що, в цілому, не може не відбитися на психічному стані людини. Зокрема, це проявляється в неможливості адекватно оцінювати себе в тій або іншій соціальній ролі, усвідомлено робити вибір, займати певну позицію в різних життєвих ситуаціях. Прояв самотності в житті людини як негативно забарвленого емоційного переживання, що переходить у більш стійку й тривалу за часом форму – стан, обумовлений порушенням рівноваги базових психодинамічних тенденцій: ідентифікації й відокремлення [1].

Одним із теоретичних підтверджень цієї моделі внутріособистісного генезису стану самотності можна вважати позицію Е.П.Крупника щодо результатів переважної дії одного із психодинамічних механізмів. Він відзначає, що відповідно до психологічної природи ідентифікації такі механізми емпатії, як проекція й інтроекція, обов'язково вступають у протидію з розвитком рефлексії індивідуальної свідомості, іноді повністю блокуючи весь процес.

Цей висновок представляється коштовним для розуміння прояву самотності в житті людини й обґрунтування особистісного підходу до його вивчення: “У результаті, крайні форми ідентифікації приводять до руйнування індивідуального початку в особистості, до розмивання її самості, до втрати власного “Я”, тобто до деперсоналізації” [2]. Втрата власного “Я” не може не позначатися на можливостях людини встановлювати конструктивні контакти з іншими людьми. Крім того, втрата свого “Я” означає неможливість контакту із самим собою. Мова йде не про контакти взагалі, а про ті з них, які дають можливість духовного спілкування, тієї інтимності або приватності, що дозволяє людині розкритися, показати своє істинне “Я”.

Отже, домінування механізмів емпатії в психологічній структурі особистості й обмеження дії механізмів відокремлення сприяють появі в індивіда відчуття розгубленості й ведуть до деперсоналізації, тим самим “підготовляючи ґрунт” для майбутньої самотності.

Е.П.Крупник називає відчуження психологічною конверсивою (відхиленням) емпатії. Це процес, при якому продукти діяльності суб’єкта, він сам, інші індивіди й соціальні групи усвідомлюються ним як протилежні (від відмінності до неприйняття й ворожості). Це створює між ним й об’єктами сприйняття психологічну дистанцію, що робить дані об’єкти далекими, емоційно незначущими. Власне “Я” при цьому “виглядає дивним і далеким, втрачаються відчуття власного тіла, що сприймається як зовнішній об’єкт, губить зміст будь-яка діяльність. Це виражається у відповідних переживаннях суб’єкта: почуттях відособленості, самотності, відкидання, втрати контакту з повсякденністю, сприйнятті миру як сновидіння” [2].

Водночас Е.П.Крупник відзначає й позитивні сторони відчуження: вироблення суб’єктом відповідного відношення до життя (заняття позиції “над нею”), активізація процесів, що ведуть до формування рефлексії.

Отже, механізми емпатії й відчуження, залежно від свого співвідношення в психологічній структурі особистості, можуть робити як позитивний, так і, негативний вплив. Домінування одного із психодинамічних механізмів й, відповідно, депривація іншого здійснюють виражений деструктивний вплив на особистість у тому числі сприяє прояву негативних видів стану самотності.

Існує ще один варіант внутріособистісного генезису самотності, коли мається на увазі позитивний і конструктивний з погляду особистісного росту вид цього стану – самотність. Щоб розглянути внутріособистісний генезис самотності, необхідно вийти за рамки концептуального підходу до трактування взаємодії ідентифікації й відокремлення. Е.П.Крупник пропонує схему генезису особистості:

стабільність – мінливість – психологічна стійкість. Стабільність і мінливість процесів, станів і властивостей людини розглядаються як фундаментальні характеристики його психічного життя, протилежні один одному й альтернативні.

Стабільність інтерпретується як тенденція до схоронності психіки в постійно мінливих умовах життєвого середовища. Це свого роду “константа” поведження індивіда, що визначає послідовність і цілеспрямованість його дій і вчинків. З іншого боку, стабільність може обернутися інертністю психічних проявів людини, що затрудняє пристосування до нових ситуацій. Вона може перешкоджати зміні раніше наміченої програми в умовах, які дійсно вимагають її перебудови, тобто може виступати і як стабілізуючий фактор, і як ригідність.

Мінливість особистості визначається як “плинність” психіки в постійно мінливих життєвих умовах. Вона проявляється як тенденція індивіда до зміни стереотипів поведження відповідно до реальної дійсності. Мінливість також має двоїсту, амбівалентну природу. Вона може визначати як динаміку особистості, так і призводити її до “хаосу” існування.

Е.П.Крупник робить висновок про необхідність розробки принципово нової психологічної категорії, що переборювала б подвійність і невизначеність перших двох. Ця категорія повинна мати здатність до синтезу й перетворення стабільності й мінливості в якісно нове психологічне поняття. Такою категорією виступає психологічна стійкість особистості.

Рішення проблеми психологічної стійкості особистості, можливо, й корисно на всіх рівнях психічного життя й діяльності індивіда, у тому числі й стосовно феномена самотності.

Однією з умов позитивного прояву самотності в житті людини є вироблена ним самим (або придбана за допомогою психотерапії) психологічна стійкість, що забезпечує схоронність основних відносин індивіда з дійсністю, припускаючи водночас існування моментів пластичності, гнучкості й варіативності. Психологічна стійкість визначає здатність індивіда до самозміни, діалектично сполучаючи залежність від ситуації з подоланням її безпосереднього впливу.

В контексті внутріособистісного генезису самотності як суб’єктивно бажаної, конструктивної форми самотності категорія психологічної стійкості має основне значення. Вона є однією з умов не тільки позитивного прояву самотності в житті людини, але й психічного здоров’я в цілому [1].

У жінок страх самотності не тільки спотворює відношення до життя, але й створює відчуття безвихідного положення, незатребуваності, нескінченного смутку й суму [5].

Самотність жінок не обов'язково характеризується веденням самотнього способу життя. Це почуття, скоріше, внутрішнє. Самотні жінки страждають від почуття відстороненості й відсутності приналежності. Також вони відчувають себе налякано і беззахисно, випробовуючи недолік постійних відносин.

Н.В.Самоукіна вважає, що особливості жіночої самотності багато в чому залежать від причин, що їх породили, і, у свою чергу, впливають на них, підсилюючи або послаблюючи їхню дію. Причинами самотності виступають певною мірою явища, з якими жінки зіштовхуються в повсякденному житті і які прямо або побічно викликають втрату почуття повноцінності життя. Самотня жінка категорично відкидає будь-яке запрошення в компанію, де будуть чоловіки. Уникаючи чоловіків, вона не сумнівається в правильності своїх життєвих принципів.

Д.Єнікеева відзначає, що іноді жінки, страждаючи від відсутності в їхньому житті чоловіка, захоплюються побудовою кар'єри й досягненням успіхів у професії. Сильна й успішна ділова жінка, що на роботі поводить впевнено й самостійно, випробовує напругу, обумовлену почуттям невизначеності в особистих відносинах. У професійній діяльності їй все зрозуміло, де одне логічно впливає з іншого: чим більше додаєш зусиль, тим успішніше будується кар'єра. У роботі багато чого залежить від активності самої жінки. А в особистих відносинах "бізнес – леді" вступає в сферу невизначеності й непередбачуваності. Вона змушена будувати своє поведінку, перебуваючи в парі з іншою людиною, від якої теж багато чого залежить. Непостійність і мінливість стосунків, створює фруструючу ситуацію, в якій жінка не може розібратися самостійно.

Ділова жінка побоюється цієї нестійкості й за рахунок своєї активності прагне перебороти заздалегідь можливі, на її думку, труднощі і проблеми. Страх залишитися однією робить її невпевненою у відносинах. У результаті відносини перетворюються не стільки в радість, скільки в страждання. Проблеми ділової жінки на цьому не закінчуються. Втомлюючись на роботі, вдома вона прагне піти від ролі активної й енергійної жінки, хоче скинути із себе відповідальність і відпочити оскільки в сім'ї від жінки залежить атмосфера, уклад життя, затишок, стиль спілкування та інше, то вона має важке життєве навантаження. Виникаючий при цьому дисонанс може привести жінку в стан фрустрації, агресії, тривожності, депресії, що, у свою чергу, ще більше збільшує відчуття відчуженості.

Таке складне й багатоаспектне подання про жіночу самотність породжує необхідність комплексного вивчення для більш чіткого розуміння досліджуваного феномена.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових літературних джерел показав, що жіноча самотність – складний, багатогранний соціально-психологічний феномен, який може бути представлений у вигляді моделі, що включає сукупність причин, видів і типів переживання самотності, типів сприйняття, реактивних станів, а також стратегій його подолання.

Встановлено, що самотність жінок є результатом взаємодії наступних проявів: наявності вразливих особистісних структур, неадекватної самооцінки, підвищеної тривожності, формування таких стратегій поведінки, в основі яких лежать деструктивні механізми ідентифікації та відокремлення, відсутності навичок ефективного спілкування.

Реалізація комплексного підходу до вивчення жіночої самотності дозволила теоретично обґрунтувати існування типів суб'єктивного сприйняття самотності жінками: “негативно – пасивного”, “негативно – активного”, “позитивно – пасивного” і “позитивно – активного”. Різні типи ставлення до самотності (позитивний, негативний) обумовлюють займану жінками позицію (активну, пасивну) і припускають вибір способу подолання стану, або відходу у реактивний стан. На цій основі виявлені і описані чотири типи ставлення до стану самотності: “Негативно-пасивний” тип сприйняття передбачає критичну, негативну оцінку стану самотньою жінкою, важкі переживання з приводу ситуації, що склалася і відсутність активних дій по подоланню свого стану. “Негативно-активний” тип характеризується відчуттям важкості та небажаності стану, пошуком виходу з ситуації, що склалася і активними діями з подолання самотності. “Позитивно-пасивний” тип ставлення до самотності відрізняється задовільним станом, відчуттям спокою, використанням вільного часу для відпочинку. “Позитивно-активний” тип суб'єктивного сприйняття самотності відрізняється позитивним ставленням і активним використанням часу для творчості, розвитку та самовдосконалення.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в розробці відповідної програми формування ціннісного ставлення жінок до саморозкриття та профілактичної програми, що дасть можливість попередити виникнення негативного впливу самотності на особистість.

Список використаних джерел

1. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества / С.Г.Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 196 с.

2. Крупник Е. П. Проблема психологической устойчивости / Е.П.Крупник // Психологические аспекты социальной нестабильности. – М., 1995. – С. 87-91.
3. Немов Р. С. Психология : в 3 ч. Ч. 1. / Р. С. Немов. – М.: Просвещение, 1994.
4. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А.Ауэрбаха. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 1590 с.
5. Самоукина, Н.В. Женское одиночество: полноценная жизнь или страдание? / Н.В. Самоукина. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2004. – 252 с.
6. Тревога и тревожность / Под общ. Ред. В. М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – 256 с.
7. Хараш А.У. Психология одиночества / А. У. Хараш // Педология – новый век. – 2000. – № 4. – С. 187-192.

In the article is related the problem to impact of loneliness on the individual of woman. A systematic theoretical understanding of loneliness, and developed a model of female loneliness, which includes the set of causes, forms, types, types of feelings of loneliness, reactive states, and strategies to overcome it. Developed a typology of subjective perception of loneliness in women, which includes a “negative-passive,” “active-negative”, “positive-passive” and “positive-active” types. The grounds of subjective loneliness are the typology of perception features alone (positive, negative), which determine individual propensity of women to a particular behavioral response (active, passive).

Keywords: loneliness, personality, subjective perception, behavioral response.

Отримано: 16.02.2012 р.