

*МОВЧАН Михайло Миколайович — асистент кафедри культурології та історії Полтавського університету споживчої кооперації України. Сфера наукових інтересів — соціальна філософія та психологія, екзистенціалізм, персонологія, психоаналіз, філософія культури.*

## **ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ ЛАБІРИНТІВ САМОТНОСТІ**

«Що таке людина?» — це одне з найважливіших і найскладніших питань філософії як минулого, так і сучасності. Багато мислителів намагалися висвітлити цю тему, перераховуючи ті чи інші унікальні людські якості. Одні вважали, що людська природа зумовлена фактором гріхопадіння, другі вбачали її в розумності людини, треті — в її соціальності. Чимало філософських напрямків (наприклад, екзистенціалізм і персоналізм) розглядають людину як основну проблему філософії взагалі.

Людина — унікальне творіння природи, суспільства і самої себе. Складовою частиною філософської проблеми людини є відповідна проблема особистості.

Сучасна людина не здобула бажаної внутрішньої свободи для реалізації особистісного потенціалу, тобто своїх інтелектуальних, емоційних, чуттєвих здібностей. Свобода принесла індивіду незалежність і надала сенс його існуванню, але водночас ізолювала його, пробудила в нього почуття безсилля і тривоги.

Тому на особливу увагу зараз заслуговують ті аспекти проблеми особистості, що впливають на її становлення, соціалізацію і духовний розвиток. Серед них *відзначимо феномен самотності*, що так чи інакше діє на: конструктивну складову особистості, забарвлення її життя, відносини із соціальним і природним оточенням, духовне і фізичне самопочуття.

Складнощі починаються вже з самого визначення цього феномена і його інтерпретації. Одні дослідники говорять про самотність як про стан, пов'язаний із втратою людиною зв'язків з колективом, сім'єю, суспільством» [19, с.188]. Інші навпаки, констатують, що «багато людей переживають найбільш болісний стан самотності не в фізичній ізолюваності, а саме всередині групи, у колі сім'ї і навіть у товаристві близьких людей» [10].

Напевно, найточніше про самотність сказав російський соціолог, філософ і психолог І. Кон, назвавши її «багатоликою» [7, с.40-42], виразивши, на наш погляд, певне безсилля раціонального пізнання перед аналізованим феноменом.

Тому *метою* пропонованої статті є: наближення до хвилюючої таємниці самотності людини; визначення онтологічної моделі самотності; аналіз основних теоретичних підходів до зазначеного феномена; показ місця і специфіки самотності у світлі компонентів «Я-» і «Ми-свідомість» та у дзеркалі розвитку особистості людини; окреслення причин, тенденцій, типів та шляхів подолання самотності.

Західні та американські філософи, психологи, соціологи, медики, письменники, наприклад, Е. Фромм, І. Ялом, Ж.-П. Сартр, М. Бубер, Р. Вейс, К. Мустакас, Б. Міюскович, Х. Салліван, Г. Гессе, Д. Дефо, Т. Вулф та інші, проблему самотності порушували або досліджували з різною мірою глибини.

Сучасні дослідження феномена самотності *за кордоном*, в основному, зорієнтовані на вивчення рис характеру, особистісних якостей, вікових особливостей самотніх людей; на виділення складових цього феномена (поведінкових, когнітивних, емоційних тощо); на складання різних типологій і шкал.

Пострадянські (українські в тому числі) науковці, що направляють свої зусилля на вивчення феномена самотності, мають певну спільність з теоретичними підходами до порушеної проблеми із зарубіжними колегами (на Заході і в США значно раніше почали досліджувати різні аспекти самотності і накопичили чималий матеріал у цій сфері). Разом з тим, деякі з них (зокрема Ю. Швалб, А. Хараш, Н. Хамітов, Г. Тихонов, Н. Самоукіна) привертають увагу специфічними для нашої філософії і психології поняттями (наприклад «Я-» і «Ми-свідомість»), що використовуються

для пояснення феноменології самотності [20]; своєрідними ракурсами «обжитої» проблеми [18]; аналізом самотності в координатах гендеру [17]; специфікою філософської інтерпретації надскладного феномена [16]; новим підходом до самотності з позиції сучасної жінки [14].

Слід зазначити, що вітчизняні вчені приділяють проблемі самотності зовсім мало уваги; серйозних системних праць майже немає (тут можна згадати хіба що ґрунтовні роботи Н. Хамітова, а також декількох авторів, чий доробок у цьому плані значно скромніший); в основному проблема не стільки досліджується, скільки констатується в окремих коротких статтях або у невеликих уривках-фрагментах, що є складовими дослідження традиційних і більш відомих проблем персонології, тому є нагальна потреба в подальших серйозних дослідженнях феномена самотності.

Для філософського пояснення самотності необхідна її *онтологічна модель*, котра б реально відображала динаміку її виникнення як системного цілого. Для цього ми використаємо теорію рефлексії Гегеля і спробуємо самотність виразити через категорію якості. У «Науці логіки» Гегель визначає якість як «тотожну буттю визначеність, котра є єдиною зі своїм буттям, вона не виходить за його межі і не перебуває також всередині його, а є його безпосереднім обмеженням» [2, с.228].

Наявне буття є визначеним буттям чи існуючою визначеністю, котра як така містить у собі відмінність від іншого буття, пов'язується і протиставляється іншому наявному буттю, тобто пов'язане з іншим і визначається через нього.

Тут ми спостерігаємо своєрідну боротьбу, котра ведеться у двох напрямках: 1) з іншим, яке перебуває всередині цього «щось»; 2) із зовнішнім світом.

Щось знаходить у своєму іншому межі. Саме завдяки своїй межі «щось є те, що воно є, має в ній свою якість» [2, с.228].

Причому якісна межа не байдужа до наявного буття, а навпаки, проникає, пронизує його. Але щось не може вічно перебувати у своїх межах, воно починає суперечити самому собі, виводиться з початкового стану і «гнатись далі за себе».

Кожної миті щось стає іншим, переходячи з однієї визначеності в іншу. Так А визначається через Б, у свою чергу Б визначається через В і т.д. Причому в процесі двох взаємодіючих якостей будь-яке наявне буття, з одного боку, прагне зберегти свої межі, не пустити інше, відштовхнути його, з іншого боку, ми спостерігаємо прагнення розширити свої межі, проникнути в інше.

Виходячи з цього міркування, напевно, можна твердити, що «самотність є результатом двох взаємодіючих якостей — чи то суб'єкт-об'єкт чи суб'єкт-суб'єкт, що виникає як наслідок відштовхування і впускання чогось у себе іншого» [16, с.91].

Таким чином, самотність — це особливий, той, що зберігає індивідуальність і неповторність «чогось», процес відносин потенцій самотбуття, яке прагне бути суб'єктом, із силами інобуття, які протистоять йому.

Сучасні дослідники виділяють *вісім теоретичних підходів до самотності*. Таким чином виділяють: соціологічну, психодинамічну, феноменологічну, інтимну, загальносистемну, інтеракціоністську, когнітивну й екзистенціальну моделі.

*Соціологічна модель* тлумачить самотність як нормативний загальний статистичний показник, що характеризує суспільство.

*Психодинамічний підхід* акцентує увагу на самотності як нездоланному, постійному відчутті, яке є відображенням характерних рис особистості: нарцисизму, манії величчя і ворожості.

*Феноменологічний аналіз* ґрунтується на «Я-теорії» особистості. Самотність з'являється тоді, коли індивід, подолавши охоронні перешкоди на шляху до власного «Я», все одно думає, що йому буде відмовлено в контактах з іншими.

*Інтимний підхід* проголошує, що феномен самотності зумовлений відсутністю соціального партнера, коли міжособистісним відносинам індивіда не вистачає інтимності, необхідної для довірливого спілкування.

Представники *загальносистемної моделі* зазначають, що самотність є механізмом зворотного зв'язку, який допомагає індивіду чи суспільству зберегти стійкий оптимальний рівень людських контактів.

*Інтераціоналістська точка зору* підкреслює, що самотність — це не лише функція фактора особистості чи фактора ситуації, вона — продукт їх комбінованого (або інтерактивного) впливу.

*Когнітивісти* твердять, що самотність виникає тоді, коли індивід усвідомлює невідповідність між бажаним і доступним рівнем власних соціальних контактів.

Напевно, найбільший внесок у розробку й осмислення самотності в філософії було зроблено екзистенціалістами. *Екзистенціальна позиція*, єдина серед усіх теорій, розглядає самотність як універсальну характеристику людського буття. За точку відліку приймається той «факт», що люди з самого початку самотні. Самотність — неминуче явище.

Цікавою і специфічною, на нашу думку, є генеза феномена самотності відповідно з розвитком таких важливих *компонентів свідомості* як «Я-» і «Ми-свідомість». Структуру «Я-свідомість» утворює діалектична єдність трьох важливих компонентів: самопізнання, емоційно-ціннісного ставлення до себе та саморегулювання. Відомо, що в первісному суспільстві свідомість окремої людини за своєю суттю була колективною і повністю визначалась належністю індивіда до його соціальної групи: племені, роду, общини тощо. Така форма свідомості називається «Ми-свідомість». В її межах людина, індивід виступає лише як носієм і представником колективних і родоплемінних уявлень, цінностей, норм. Тому один індивід ніколи не протистояв іншому індивіду. Протистояти могло лише наше «Ми» чужому «Вони».

Звичайно, у цих умовах нормального плину життя відчуження індивіда від своєї соціальної спільноти не відбувалось і самотність не існувала ні як соціальне, ні як психологічне явище.

Антична культура справедливо асоціюється із стародавнім греко-римським світом. Учені зазначають, що «жодна давня культура не вивчена так добре, як античність, і жодна не викликає стільки суперечок і незрозумілих питань» [8, с.145].

Грецькі історики і філософи докладно описують такі почуття, як заздрість, честолюбство та інші, які неможливі там, де індивід і суспільство злиті [9, с.198]. Таким чином, виникає особлива форма свідомості — «Я-свідомість». Але це ще не є самосвідомістю особистості. Людина уявляє себе не як щось особливе й унікальне, а як одне з багатьох таких же, наділених такими ж якостями, як і всі інші. Її «Я» полягало тільки в оцінці ступеня розвитку тієї чи іншої якості.

Привертає увагу те, що літературно-художня і філософська свідомість греків характеризувалася немовби повною відсутністю в ній мотивів самотності. Істина полягає не стільки в тому, що давні греки не цікавились самотністю, а скоріше за все в тому, що вони сконцентрували увагу на тому, як її уникнути, і знаходили це позбавлення, перш за все, у дружбі, у насолоді благами дружби. Саме в цьому сенсі вони вважали людину соціальною чи політичною твариною. Таким чином, ми бачимо реальну силу компоненту «Ми-свідомість» у культурі давньої Греції.

В епоху середніх віків людей було менше (ніж на наступних етапах історії), але вони мали більш тісніші зв'язки і рідко відособлювались один від одного. Самотність частіше всього розумілась як фізична ізоляція. І. Кон зазначає, що в кінці Середньовіччя склався навіть справжній «культ самотності як умови зосередженого й інтимного спілкування з Богом» [6, с.112].

У середньовічному сприйнятті індивід був мікрокосмом — одночасно частиною і зменшеною копією світу. Цей світ був побудований ієрархічно, і також ієрархічною (що складається із суми елементів) уявлялась особистість. «Я-свідомість», індивідуальне «Я» не було і не могло бути центром цієї картини світу.

Провідною рисою Відродження Гегель вважав «пробудження самотності духу» [4, с.226]. Гуманістична ідеологія Ренесансу сформулила нове ставлення до людської особистості, визнала індивідуальність однією з найцінніших людських якостей.

Отже, доба Відродження виділяє індивідуальність як психологічну характеристику людини і її самосвідомості. Унікальність, неповторність якостей і властивостей стає самоцінністю і тим чинником, що визначає «Я-свідомість».

У цей час виникає проблема самотності, але її трактують як благо і як необхідну умову становлення індивідуальності і творчості. Вона оспівується як джерело свободи, радості й натхнення.

У добу Просвітництва відокремлення особистості проходить досить динамічно. «Я-свідомість» стає домінуючою характеристикою людини. В умовах вільної конкуренції окрема людина виступає вільною від звичайних зв'язків, які в попередні історичні епохи робили її власністю певного обмеженого людського конгломерату [9, с.207-208]. Але зворотною стороною цієї свободи є самотність. Разом із розширенням компоненту «Я-свідомість» значно звужується компонент «Ми». Людина втрачає впевненість у стійкості свого світу, яку давало почуття належності і фіксоване місце в общині.

У XVII-XVIII століттях у зв'язку з виходом на перший план «Я-свідомості» відкрилися й позитивні грані самотності як необхідного елемента в системі виховання і як основи розвитку інтелекту і творчості в цілому.

У XIX-XX століттях проходить процес швидкої зміни в структурі «Ми-свідомість». Динамічно втрачаються старі і виникають нові традиції, загострюється певний розрив між поколіннями людей, посилюється нерозуміння і відчуження, зростає конфлікт «батьків і дітей». Наслідком відчуження є глибоке переживання індивідом самотності. Дослідники народження, становлення і розвитку феномена капіталістичних відносин зазначають, що причиною відчуження (і таким чином самотності) є праця і розділ праці. А праця — це живий зв'язок людини з природою, створення нового світу, включаючи створення самої себе. Письменниця О. Шрейнер висловила цікаву думку: «Працею створена людина, працею ж можна і позбавити її всього людського» [8, с.226]. Розпад компонента «Ми» у свідомості людей і став тією основою, на якій виросло масове почуття відірваності й відчуженості від світу людей, яке переживається як глибока особиста самотність. Тому 50-80-ті, а особливо 90-ті роки XX століття відмічені велетенським тавром самотності.

Бурхливу трансформацію компонентів «Я-» і «Ми-свідомості» в сучасному світі можна побачити неозброєним оком. Іде переоцінка цінностей колективістського й індивідуалістського підходів до людини.

М. Бубер говорить, що колективізм знає людину як частину, а індивідуалізм пізнає лише частину людини. До цілісності людини, до людини як такої не прориваються ні індивідуалізм, ні колективізм [10, с.90].

На наш погляд, сьогодні не слід протиставляти й абсолютизувати «Я» і «Ми» компоненти свідомості людей. Потрібно шукати певну гармонію, «золоту середину», де було б діалектичне взаємопроникнення і взаємозбагачення цих важливих складових людини як соціальної істоти, що є оригінальним, неповторним феноменом Всесвіту.

Самотність має місце і свою специфіку на певних *фазах розвитку людини*. Дитина з'являється на світ без почуття самотності. Звичайно, дитина обурена тим, що її вигнали з внутрішньоутробного раю, і перше, що вона робить, видає крик обурення. Але це ще не почуття самотності [11, с.4]. У перші роки свого життя вона оточена материнською турботою, грається з іншими дітьми. Вона немовби злита з навколишнім середовищем і себе називає в середньому роді. І тільки тоді, коли вона (дитина) називає себе «Я», з'являється розуміння того, що вона не така, як інші, у неї формується система стосунків, тобто характер. Від цього моменту і виникає почуття самотності. Відбувається певна диференціація уявлення про себе (нерозділене і початково злите уявлення перетворюється в складну структуру «Я-образ»). Чотири-п'ятирічний індивід відчуває потребу в самоті. Особливого значення набуває почуття свого місця чи простору (вчені називають це почуття «життєвим простором особистості»). Діти в кімнаті встановлюють «свій» куточок і його межі. Цих меж повинні дотримуватись усі, і їх порушення розцінюється дитиною як велика образа. Типовою скаргою чотири-п'ятирічних малюків є: «Тату, він заходить до мене!»

Входження дитини в шкільний колектив передбачає не лише необхідність і можливість встановлення нових контактів, але й підключення до нових колективних справ. Тому на певний час знімаються потреби в самоті і пом'якшуються переживання відчуження. Небезпека, яка очікує дитину на цій стадії розвитку, пов'язана з почуттям неадекватності і неповноцінності, що може переживатися як самотність.

Буденна свідомість схильна вважати найсамотнішим віком старість, коли людина втрачає близьких, вимушено залишає звичну діяльність тощо. Але якими б не були ці переживання, з

віком людина здобуває навички узгодження рівня своїх домагань і можливостей і дістає необхідні комунікативні вміння, що полегшують життя навіть в найтяжчих ситуаціях. Юність цього ще не вміє. За даними численних опитувань гостріше і частіше за все зазнають самотності саме молоді люди, віком 12-20 років.

На стадіях зрілого розвитку особистості сам перехід до реалізації себе в реальному житті немовби знімає проблему самотності. Але почуття самотності виникає тоді, коли індивід не в змозі реалізувати себе в значущій для нього сфері. Якщо в людини лишається надія, що ще можна все змінити і поправити, почуття самотності не виникає [20, с.183].

У старості змінюються відносини з часом. Все життя його було обмаль — а тут враз явний недостаток і його потрібно «гаяти». Більше непотрібно працювати, доглядати за дітьми, кудись поспішати. Здавалося б, займайся чим душа забажає, розважайся, відпочивай. Але людині тяжко структурувати вільний час, вона відчуває нудьгу, порожнечу, самотність. Зниження гостроти відчуттів робить людину самотньою, багато насолод стають зовсім не такими приємними, як раніше. Навіть можливість поспати досхочу, що була дуже бажаною в молодості, тепер не радує — у стариків потреба в сні значно менша. У результаті з'являється тривожність, помисливість, безсоння, часом розвивається депресія і самотність.

Від того, чи зуміє особистість знайти нові заняття й захоплення, залежить, наскільки щасливою буде її старість [3, с.374].

Самотність літніх людей пов'язана також з екзистенціальною кризою — гострим почуттям втрати смислу існування. Головні завдання виконано, від людини вже ніхто нічого не чекає, і сама себе вона починає сприймати непотрібною і самотньою, випадково забутим уламком минулого. Думки про майбутнє дуже рідко відвідують особистість на цьому етапі життя, а сучасне постає невизначеним і безмістовним.

Екзистенціальна криза включає в себе ще одне важливе питання — наближення смерті. Раніше можна було відкинути цю думку, займатися більш важливими справами. Тепер відкладати нікуди: необхідно виробити своє ставлення до смерті, підготуватися до неї. Існує два шляхи: страх, заперечення, самотність, чи справжнє прийняття даності смерті, готовність до зустрічі з вічністю.

Думка про самотність завжди знаходиться недалеко від думки про смерть. Більше того, смерть часом уявляється настільки абсолютною самотністю, що ми сприймаємо її як абсолютне злиття з усім. Можливо, в цьому полягає найглибша причина матеріалізму — небажання терпіти самотність призводить до розчинення в матерії.

Страх власної смерті — екзистенціальний, він найсильніший з усіх людських страхів, він — страх до самотності, до недоцільності життя і нашої ролі на землі.

Людина, котра дожила до старості, відбулася як людина. Після багатьох прожитих років видно кінець життя і його результати. Тому старі люди менше бояться смерті, ніж молоді. Більшою проблемою для них є страх самотності перед обличчям смерті.

Здійснюючи соціально-філософський аналіз у соціальному середовищі можна побачити *дві тенденції самотності*: 1) самотність як позитивний, творчий, активний, бажаний, необхідний, невід'ємний і виховуючий початок, з якого народжується повноцінна особистість. Тобто — це добровільне відокремлення, усамітнення, відмова від зовнішніх контактів заради внутрішнього діалогу, зосередження, злиття з природою; 2) самотність як негативний чи пасивний стан, який руйнує людську особистість. При цьому використовуються епітети: тяжка, безвихідна, жадлива тощо. Тобто самотність — туга, що виростає немовби із середини — стан душевної ізольованості.

Всі прояви форм самотності можна структурувати, і ці структури будуть узгоджуватися із запропонованим Р. Вейсом розрізненням *типів самотності* на емоційну і соціальну. *Емоційна самотність* розуміється як відсутність тісного емоційного зв'язку, нездатність знайти душевний відгук і розуміння з боку інших людей. Головна *причина такої самотності* прихована в базовій структурі особистості і немовби виростає з внутрішньої природи індивідуальної свідомості. *Соціальна самотність* розуміється як відсутність привабливих соціальних зв'язків і виявляється у формах вигнання, остракізму, несприйняття і навіть вимушеного звільнення [16, с.91]. *Причиною самотності* тут виступають специфічні соціальні умови, що примушують індивідів маскувати

свої наміри, пригнічувати бажання бути щирим і відкритим до інших людей, втікати від ворожого оточення у свій внутрішній світ.

На наш погляд, обидві альтернативи дещо односторонні і тому доцільно застосувати синтетичну модель самотності — це впливає з класичної діалектики частини і цілого (тут немає місця однобокості й одномірності тому, що ця модель бере до уваги обидві альтернативи і ґрунтується на методології взаємного формування цілого і частини). Отже, феномен самотності базується як на індивідуальному відчутті самодостатності (особистість-мікрокосм), так і на характері зв'язків, ворожих індивіду чи привабливих для нього (особистість — соціальна роль).

Серед емоційних станів, що найбільше асоціюються із самотністю вчені виділяють *депресію*. Самотність і депресія значною мірою збігаються. Такий збіг можна пояснити за допомогою когнітивної теорії. Оскільки люди звинувачують у своїй самотності себе, а не інших, вони вважають, що труднощі в їх відносинах з людьми викликані рисами особистості, які не змінюються, і немає нічого дивного в тому, що найпоширенішими станами афекту, які супроводжують самотність, є печаль і депресія.

Відомо, що самотність і депресія можуть завдавати фізичного і душевного дискомфорту; впливати на конструктивну складову особистості; негативно позначатися на поведінці людини; ускладнювати становлення і розвиток особистості; шкодити здоров'ю тощо.

Але депресія не тотожна самотності. Це емоційний стан, що «проявляється в переживанні туги і відчаю на фоні емоційної, інтелектуальної і рухової загальмованості. У деяких випадках може виступати як болісна реакція на тяжку життєву ситуацію» [15, с.186]. Структурний аналіз дозволяє зробити висновок: «самотність і депресія — різні, хоч і залежні одне від одного явища» [10, с.557].

На думку багатьох учених, *соціальна адаптація* може бути причиною самотності, про це говорять Е. Фромм, К. Кутрона, І. Кон та інші.

Соціальна адаптація — складне явище, пов'язане і з індивідуальними особливостями людини, і з позицією особистості в суспільстві [13, с. 219].

Адаптація ґрунтується не лише на пасивно пристосовницьких, але й на активно-перетворюючих зв'язках людини з соціальним простором, є нерозривною єдністю тих і інших форм зв'язку. При цьому адаптацією вважається як «відповідний процес, так і його кінцевий результат, виражений станом адаптованості людини до нових факторів середовища».

Досліджувана нами проблема самотності виникає на рівні адаптації, який у зарубіжних науковців одержав назву «дезадаптованість». Почуття самотності, як визначають західні й американські вчені, можливе при невідповідності між Я-структурою і досвідом (феноменологічна теорія); перебуванні людей у стані постійного конфлікту, тому що вони прагнуть свободи і водночас хочуть відчувати себе об'єднаними з іншими людьми (гуманістична теорія Е. Фромма); невідповідності між зовнішнім і внутрішнім світом особи (гуманістична теорія А. Маслоу); конфлікті особистості і довкілля (его-теорія); поганому самопочутті (соціо-культурна концепція); виражених емоційних переживаннях (когнітивний підхід); негативному стимулі та підкріпленні (теорія оперантного наочення); наявності тривоги (психодинамічна теорія).

Наше дослідження самотності при адаптації, що охопило соціальну адаптацію першокурсників ВНЗ м. Полтави (базовим навчальним закладом, де ми проводили опитування протягом 1997-2004 років був Полтавський університет споживчої кооперації України (ПУСКУ), показало, що самотність під час входження до соціального простору вищого навчального закладу відчували близько 47% респондентів. Серед причин самотності першокурсників можна виділити як особистісні, так і ситуативні фактори: сором'язливість, невпевненість у собі, труднощі в навчанні, незрозуміння однокурсниками, відсутність романтичних зв'язків, туга за домівкою, недостатність спілкування тощо.

У наш час з'явилося багато різних засобів масової інформації, багато людей мають сучасні телевізори і персональні комп'ютери. Поширеною і популярною є мережа Інтернет. Тому проблема самотності ще більше загострилася і прямо залежить від кількості, а ще головніше - якості спілкування.

Наше спілкування неефективне і неякісне. Воно однолінійне. «Ми дуже часто, говорить В. Кан-Калік, організуємо спілкування за жорсткою схемою — отримати необхідну інформацію,

річ, якесь питання. Але ж реальне спілкування дуже різноманітне і «багатоповерхове». Тут і функція інформації, і пізнання іншої людини в процесі спілкування, і організація взаємовідносин» [5, с.7].

Вчені говорять про існування різноманітних форм *визволення людини від самотності*, де фігурують певні зусилля людей, направлені на зміну себе, обставин, довкілля або ж на зміну ставлення до себе, обставин і навколишнього середовища.

Самотність потрібно сприймати як один з дуже важливих етапів у розвитку особистості. Кожна людина проходить через цей стан, інакше неможливо зрозуміти всю повноту життя. Самотність дається індивіду для того, щоб глибше зрозуміти себе. Вона — необхідний компонент не лише для осмислення життя, але й для творчості. Але ж негативна самотність (у нашому випадку — тенденція №2) може бути нестерпною самотністю, антагоністом нормального спілкування, руйнівником основ особистості. При такому типі самотності часто втрачається інтерес не лише до діяльності, а й до життя. Тому дуже важливо й актуально згадати про культуру спілкування, про яку наше непросте сьогодення не лише забуває, але, можливо, через велику кількість проблем і негараздів і не хоче знати. Удосконалюючи себе в спілкуванні, людина може змінити не лише своє життя, але й життя оточуючих.

Перше, що говорить про культуру спілкування, це направленість на діалог, на активний обмін діями, інформацією, переживаннями, потребами, інтересами. Цей обмін і робить можливим взаємне прийняття одним одного, що само по собі не може переживатись як хвороблива самотність.

Повністю подолати самотність неможливо, але, напевно, і непотрібно. Сучасна людина повинна зрозуміти природу самотності. Особистість, перш за все, має бути внутрішньо вільною, і водночас стати повноцінним суб'єктом людської діяльності. А це означає, оволодіти глибинами міжлюдського спілкування; навчитися жити в умовах зростаючої соціокультурної комунікації; знайти мову позасуб'єктних відносин з природою. Коли ж мова заходить про екзистенціальну самотність, то тут необхідно навчитися приймати її як необхідну частину нашого буття. Кожен з нас самотній в існуванні і тому «необхідно «приручити» свою самотність, зробивши її більш конструктивною і менш руйнівною» [12, с.135].

Для того, щоб не було страху перед смертю і самотністю в нашій культурі є нагальна потреба змінити уявлення людини про смерть (і тим більше людини похилого віку, яка позбавлена суєти попередніх фаз життя, частіше за все має тілесну немічність, але більш духовна).

Смерть повинна стати природним продовженням життя. «Єдиний урок, який людина повинна засвоїти на Землі, — любов до всього суцього. Людина — вінець природи. А природа, як відомо, не знає страху перед переходом з одного стану в інший» [1, с.13].

*Висновок:* Для більш успішного вивчення таємниці людини, для нормального становлення, функціонування і розвитку особистості в соціальному середовищі необхідно: проводити подальші дослідження феномена самотності, використовуючи теоретичні й емпіричні напрацювання вітчизняних і зарубіжних учених, критично аналізувати їх, а потім, враховуючи культурні, психологічні, економічні, правові та інші чинники, застосовувати в теорії і практиці життя. Потрібно окреслити визначення самотності, інтерпретувати її. Але дати однозначне, абсолютно правильне визначення, напевно, неможливо. Адже сама особистість людини — феномен неповторний, багатогранний, специфічний і навряд чи вичерпний. Кожна особистість — це мікрокосм, своєрідне диво. Тому і самотність кожного несе в собі еманацию своєрідності. У кожної людини своя самотність, і в неї, напевно, не одна сотня різноманітних барв.

### *Література*

1. Вагин И.О. Психология жизни и смерти. — СПб., 2002.
2. Гегель. Энциклопедия философских наук. Т.1. Наука логики. — М., 1975.
3. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек. Ч.2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия / Глав. ред. В.А. Володин. — М., 2002.
4. Історія світової культури: Навчальний посібник / Керівник авт. кол. Л.Т. Левчук. — Київ, 1994.

5. Кан-Калик В. Шаг навстречу // Смена. — 1987. — №24. — С.7, 14.
6. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. — М., 1989.
7. Кон И.С. Многоликое одиночество // Знание — сила. — 1986. — № 12. — С.40-42.
8. Кон И.С. Открытие «Я». — М., 1978.
9. Кон И.С. Социология личности. — М., 1967.
10. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. — М., 1989.
11. Литвак М. Психология одиночества // Школьный психолог (приложение к газ. «Первое сентября»). — 2001. — ноябрь (344). — С.4.
12. Майленова Ф.Г. Два лика одиночества // Человек. — 2002. — №2. — С.129-135.
13. Психологические механизмы регуляции социального поведения /Отв. ред-ры М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова. — М., 1979.
14. Самоукина Н.В. Женское одиночество: полноценная жизнь или страдание? — М., 2004.
15. Степанов С. Популярная психологическая энциклопедия. — М., 2003.
16. Тихонов Г. Антология одиночества: философский аспект // Простор. — 1996. — №1. — С.89-92.
17. Хамитов Н. Философия и психология пола. — Киев; М., 2001.
18. Хараиш А.У. Наедине с собой: Краткое введение в психогигиену одиночества // Урания. — 1994. — №4. — С.12-19.
19. Человек один не может...: [о проблемах одиночества]. Сборник / Сост. И.М. Ачилдиев/. — М., 1989.
20. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: социально-психологические проблемы. — Киев, 1991.

Надійшла до редакції 25.01.2006 р.