

СИТУАЦІЯ ВТРАТИ СТОСУНКІВ ЯК ЧИННИК ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

У даній статті висвітлюються результати аналізу досліджень, спрямованих на виявлення особливостей переживання самотності під впливом втрати значущих стосунків або близьких людей. Аналізуються погляди на проблему життєвої втрати різними дослідниками. Описуються типові первинні реакції, які супроводжують ситуацію втрати. Окрім того, аналізуються особливості переживання самотності у ситуації втрати близьких людей і значущих стосунків представниками різної статі та віку.

Ключові слова: самотність, переживання самотності, втрата стосунків.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві проблема самотності стоїть дуже гостро. Тим більше вона, у першу чергу, має психологічну спрямованість. Саме це характеризує її особливість у XXI столітті. Наявна соціальна ситуація вимагає від сучасної людини високого рівня навичок адаптації до мінливого світу. Більшість людей, однак, не готові до швидких змін в оточуючому середовищі та до нових умов існування в ньому, в результаті чого руйнуються наявні міжособистісні стосунки, людина не має можливості або виявляється не здатною сформувати нові, хоч і відчуває потребу в них. Зниження кількості та якості соціальних контактів, поверховий характер стосунків, невдоволеність реальною емоційною близькістю зі значущими людьми спричиняє негативні почуття, серед яких не останнє місце займає самотність. Самотність провокується різними чинниками, серед яких важливе місце займає втрата близької людини чи розрив стосунків з нею.

Метою даної статті є теоретичний аналіз проблеми втрати стосунків як чинника переживання самотності.

Теоретичний аналіз проблеми. У загальнотеоретичному плані проблемою самотності займалися представники зарубіжної психологічної науки, такі як: К. Боумен, М. Мід, Д. Рісмен, Г. Саллівен, Ф. Слейтер, Ф. Фромм-Рейхман, С.Л.Вербицька, О.Б.Долгінова, В.А.Кисельова. Дослідження самотності у вітчизняній науці проводилися менш інтенсивно. Різні соціальні та психологічні аспекти цієї проблеми розкрито в роботах Н.Д. Володарської, О.В. Данчевої, В.І. Сіляєвої, Ю.М. Швалба.

У результаті аналізу різноманітних тлумачень поняття "самотність", що представлені в літературі, нами сформульовано таке робоче визначення: самотність – це не лише об'єктивний стан добровільної чи вимушеної соціальної ізоляції людини, а в першу чергу, негативне суб'єктивне переживання, яке виникає або в стані ізолюваності, або ж навіть при об'єктивному її залученні до різних сфер суспільного життя та спілкування і супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності.

У даній статті описуються такі життєві ситуації, які безпосередньо впливають на активність самотньої людини. Це ситуації втрати близьких людей і значущих стосунків. Нас цікавить, як люди сприймають і оцінюють ці ситуації, переживають і вибудовують стратегії виходу з них.

Проблема життєвої втрати аналізується Б. Дейтсом. Автор описує типові первинні реакції, які супроводжують ситуацію втрати: шок, заціпеніння, потім виникають заперечення і усунення, визнання і біль, і, нарешті – прийняття і відродження.

У російській психологічній науці фази переживання горя після втрати представлені в роботі Ф.Є. Василюка. Для першої фази переживання горя, на думку дослідника, характерні шок і заціпеніння, що тривають від декількох секунд до декількох тижнів і виражені в скутості, напрузі, ускладненості дихання, втраті апетиту і сексуального потягу, м'язовій слабкості, малорухомості, що змінюється хвилинами метушливої активності. У цей момент виникає відчуття нереальності того, що відбувається, змінюється сприйняття зовнішньої реальності, надалі виникають труднощі у спогадах про цей період. Шокову поведінку найчастіше тлумачать як захисне заперечення факту втрати або значення смерті [1].

Друга фаза переживання – це фаза пошуку, яка також відмічена прагненням повернути втрачене.

Третя фаза горя триває до шести-семи тижнів із моменту трагічної події. Це період відчаю, страждання, дезорганізації. Все ще зберігаються такі соматичні реакції, як ускладнене дихання, астения, м'язова слабкість, втрата енергії, відчуття тяжкості будь-якої дії, почуття порожнечі в шлунку, ніяковість кому в горлі, підвищена чутливість до запахів, зниження або незвичайне посилення апетиту, порушення сну. На думку дослідника, прийняти ситуацію можна тільки через переживання горя, визнання втрати і повної відповідальності за почуття. У цей період можуть виникати наполегливі думки про самознищення, стійкі одноманітні реакції, депресії, неспроможність у забезпеченні найнеобхіднішим, зловживання алкоголем і наркотиками, психічні розлади, типу занепокоєння, галюцинації. Третя фаза важлива для подальшого життя. У фазі гострого горя починається відрив від образу втраченої людини, готуються передумови до прийняття реальної ситуації.

Четверту фазу горя, за визначенням Дж. Тейтельбаума, називають фазою "залишкових поштовхів і реорганізації". Відновлюється втрачена активність, професійна діяльність, а також сон і апетит. Це триває протягом року. Образ втраченої людини закріплюється в пам'яті і переживання повертаються епізодично, у знаменні дні [2].

Відповідно до досліджень Г. Девідсона, втрата переживається особливо гостро протягом двох років. До третього року біль втрати зменшується. Реорганізація життя після втрати знижує інтенсивність переживання самотності. Крім того, істотне значення має чинник часу. Це зв'язує з частковою втратою сенсу і близькості втрати або зміною самотності на почуття прихильності до іншої людини [3].

У дослідженнях Боулбі хоча і підтверджується вищесказане, приводяться і свідчення про збільшення числа овдовілих, які часто переживають самотність через двадцять і більше років після втрати. Окрім того, аналогічного зниження переживання самотності у тих, хто "іноді" відчував самотність, не спостерігається. Проте прихильність до коханої людини, представлена у вигляді спогадів, почуттів і предметів, часто укорінюється в житті іншої людини, і таке втілення є частиною реорганізації життя після смерті чоловіка або дружини [3].

Дослідження Ю.М. Поліщука та ін. показують, що втрата особливо гостро переживається в літньому віці. Дослідники виділяють три сфери, у яких фіксується стан самотності після смерті близької людини:

– в інтелектуальній сфері виникають часті спогади про близьких, уявне спілкування з ними, з'являються нав'язливі думки про втрату сенсу життя, про свою непотрібність;

– в емоційній сфері переживається стан безвиході. Частіше переживання самотності розвивається у людей із сенситивними і тривожно-недовірливими рисами при зниженій самооцінці і рідше за наявності стеничних і гіпертимних рис при високій самооцінці;

– у поведінковій сфері переживання самотності проявляється в зниженні активності, працездатності, у прагненні обмежити або розширити спілкування з людьми, у поринанні в роботу, у створенні культу померлого [6; 7].

Втрата близької людини – подія, яка безумовно складно переживається, викликає самотність і зачіпає усі сфери життєдіяльності людини. У сімейному житті ми також зустрічаємося з феноменом самотності. У таких ситуаціях втрачаються хоча і не люди, але стосунки з ними. Г. Старшенбаум торкається найчастіших причин самотності в сімейному житті. Це зацикленість на собі, невпевненість у своїй привабливості, боязкість і замкненість. Самотні люди відчувають складнощі при одруженні [8]. Стан самотності може бути описаний залежно від характеру наявних труднощів. На думку Л.А. Коростильової, особливості переживання самотності визначають вибір шлюбного партнера і його роль у стосунках. Виявляється, емоційна самотність обумовлює вибір коханки (коханця); когнітивна самотність мотивує пошук людини-однотумця, а комунікативна самотність – друга. Результати дослідження Л.А. Коростильової свідчать про те, що жінки більше, ніж чоловіки мотивовані на створення сім'ї, тому частіше переживають самотність. Людині потрібна стабільність у коханні, дружбі. Вона відчуває потребу в душевному комфорті, у довірливих стосунках [4].

Самотність – такий компонент психічного життя людини, який чинить вплив на усю життєдіяльність людини, на відтворення населення, функціонування інституту сім'ї, суспільства в цілому. У результаті виконаної дослідницької роботи Ю.М. Черепухіним у рамках соціологічного підходу, автором було виділено 4 типи чоловічої самотності [10]: "негативісти", які розглядають сім'ю як перешкоду в реалізації своїх прагнень і інтересів; "шлюбні аутсайтери", які зазнають труднощі в реалізації сімейного життя; "раціоналісти", які тимчасово відмовляються від сім'ї через об'єктивні причини; і "максималісти", які шукають гідну себе пару. Був відмічений зв'язок між самотністю і деякими соціально-демографічними характеристиками. Наприклад, якщо у віці 30-39 років чоловіки відрізняються високою вибірковістю, то до 50-59 років стають негативістами. Виявляється, самотні чоловіки частіше задоволені своєю роботою, вважають її улюбленою (вона виступає як засіб самоствердження, самореалізації), більше залучені в господарчо-побутові проблеми, мають активне дозвілля, частіше зловживають алкоголем. Проте, для самотніх чоловіків частіше характерні стани депресії, стурбованості та інші форми психічного розладу.

Як бачимо, втрата або розрив шлюбних чи дружніх стосунків відображується на фізіологічних і психічних станах суб'єкта. Відомо, що смерть близьких, сімейні проблеми, незадоволені сімейні зв'язки, відсутність взаєморозуміння – це ті життєві ситуації, які є першочерговими і призводять до стресу. Якщо визнати факт стримування емоцій як чинник, що призводить до напруження, то самотність можна віднести до дистресового стану, до якого необхідно адаптувати організм, психологічну і соціально-психологічну структуру особистості. Незадоволення стосунками, життям, неповага до роботи викликає фрустрацію і переводить стрес у дистрес. Розпізнати стан дистресу, напруги можна за певними сигналами функціонування життєвих систем. Ф.Є. Василюк розглядає стани на фізіологічному (наприклад, відчуття недоїдання або зниження апетиту) і психологічному (неуважність, втома, швидке мовлення) рівнях, що визначає якість роботи суб'єкта (часті помилки, неможливість вчасно закінчити) [1].

Важливими чинниками, які впливають на реорганізацію життя після втрати, є вік, стать і рівень соціальної активності [2; 3; 6; 7]. Дослідники приводять ряд емпірично перевірених фактів. По-перше, відмічено, що проблема переживання самотності в "ситуації втрати" більшою мірою є проблемою людей літнього віку, ніж молодих, оскільки з віком знижується можливість компенсації втраченого зв'язку. По-друге, здатність реорганізувати своє життя після смерті чоловіка (дружини) і перенести печаль втрати корелює з високим рівнем активності, який, у свою чергу, має залежність від рівня здоров'я, освіти і доходу.

Це підтверджує значення підвищеної активності самотньої людини як стратегії подолання самотності. Бездіяльніші літні люди більше говорять про самотність, про досвід важкої втрати.

Досить важливою є інформація про різне ставлення чоловіків і жінок до соціальної активності, точніше до реорганізації життя після втрати близьких людей. Вважається, що жінки після переживання ситуації втрати легше знайомляться і підтримують стосунки з друзями і родичами, ніж чоловіки. Окрім того, у жінок більше соціальних ролей, вони мають більше друзів і частіше скаржаться на самотність, недостатність соціальних [10]. Жінки відкритіше визнають самотність. Дослідники встановили, що передача ініціативи у встановленні зв'язків жінкам відбиває у чоловіків бажання вчитися умінню встановлювати зв'язки, що приводить їх до самотності, коли вони стають вдівцями.

У результаті аналізу емпіричних досліджень виявлено, що літні жінки продовжують знайомитися, проявляють ініціативу у збереженні колишніх зв'язків, чоловіки ж цього віку не можуть або не бажають знайти заміну друзям, втраченим унаслідок переїзду або їх смерті. Виявлено, що з віком позитивна оцінка соціального оточення знижується серед чоловіків. Це визначає їх психологічну потребу дистанціюватися від соціальних стосунків. З віком соціальне оточення чоловіків стає вузьким і представлено стосунками, що не приносять задоволення [6]. Ймовірно, чоловіки рідше оберуть стратегію соціальної підтримки як стратегію подолання самотності, оскільки вони менш соціально активні.

А. Рокач, Н. Брок [13] вважають, що "стрес стосунків" робить основний внесок у розвиток самотності. Він призводить до посилення переживання несхожості і віддаленості від інших, що може бути виражено в неадекватній соціальній активності. Сприймання ситуації визначає активність людини. Кожна конкретна активність надає рішення ситуації. Традиційно вважалося, що поведінка самотніх людей швидше призводить до зменшення контактів, ніж до їх збільшення. Сьогодні ми знаходимо різноманітні форми соціальної поведінки самотньої людини: від ізоляції, соціальної маргінальності до підвищення трудової і соціальної активності. Серед описаних стратегій переживання самотності виділимо два полярні варіанти: визнання самотності та пов'язаного з цим страждання і її заперечення. Найбільш суттєвим варіантом поведінки визнається прийняття свого переживання. Полярна "Позитивному усамітненню" стратегія поведінки названа дослідниками "Відстороненість і заперечення". Вона сфокусована на соціально-несхвалюваних діях, таких як: алкогольне і наркотичне зловживання, сексуальна розбещеність, соціальна відчуженість, самоізоляція тощо. Дана стратегія визначається самотніми суб'єктами як корисний шлях подолання самотності за певних обставин. Цій стратегії особливо віддається перевага у холостяків, вдівців і розлучених людей, тобто тих, хто виявився під впливом ситуації втрати стосунків або близької людини.

Окрім вищезазначених стратегій подолання самотності, у дослідженні А. Рокича і Н. Брока були виявлені й інші [13]. Це "Саморозвиток і розуміння", "Соціальна підтримка", "Релігія і віра" та "Підвищена активність". У цілому, за допомогою трьох кластерів автори збудували концепцію подолання самотності. Кожна з груп включала ту або іншу стратегію поведінки або їх сукупність.

Перший концептуальний кластер "Прийняття і розвиток ресурсів" включає стратегії "Прийняття і рефлексія", "Саморозвиток і розуміння", "Релігія і віра" і означає зниження відчуженості в думках і почуттях, пошук сенсу життя, високу ступінь рефлексії.

Другий концептуальний кластер "Будівництво соціальних мостів" включає стратегії "Соціальна підтримка" і "Підвищена активність", тим самим підкреслюючи інтенсивність зусиль у встановленні соціальних контактів. Соціальна підтримка системи соціальних стосунків збільшує сподівання і можливість встановлення та збереження близьких стосунків. Близькі люди здатні забезпечити матеріальну, інформаційну, емоційну підтримку. Вони надають підтримку в стресовій ситуації, щоб знизити напругу і посилити внутрішні ресурси людини. Проте в цьому випадку, самотня людина повинна виявити себе як соціально активний суб'єкт.

Третя концептуальна група "Відстороненість і заперечення" включає таку стратегію подолання самотності як "Уникнення" (відхід від страждання, ізоляція і одночасно, можливість блокувати біль самотності на короткий час).

Висновки. Проблема самотності в даному теоретичному дослідженні представлена в соціально-психологічному аспекті. Нами прийнято таке визначення понять самотності і самотньої людини. Самотність – це психічний стан, що активує емоційне переживання процесу взаємодії між суб'єктом та життєвою ситуацією і регулює міру внутрішньої або зовнішньої активності суб'єкта. Самотня людина – це емоційно відчужений суб'єкт спілкування, який має відносно змінену структуру цінностей і соціальних потреб.

Вищеописані характеристики життєвої ситуації (втрата близької людини або дружніх і сімейних стосунків та ін.) можуть бути чинником, що визначає характер переживання самотності у будь-якому віці і чоловіками, і жінками. Критичні життєві ситуації (розрив стосунків і втрата близької людини) визначають активність самотньої людини. Самотня людина має різні можливості адаптуватися до зміни життя після втрати близької людини або значущих стосунків. Цьому сприяють зниження значення психологічної залежності від інших, розвиток внутрішніх ресурсів, задоволення соціально значущих потреб. Щоденники, домашні тварини, прийняття відповідальності за відсутність партнера, певні особистісні риси і висока активність компенсують втрату соціального партнера. Таким чином, реорганізація життя після втрати близької людини можлива у будь-якому віці людиною будь-якої статі. Це, швидше, залежить від її особистісних особливостей та соціальних навичок.

Використані джерела

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
2. Вайзер Г.А. Смысл жизни и "двойной кризис" в жизни человека / Г.А. Вайзер // Психологический журнал. – 1998. – Т. 20. – №3. – С. 18-24.
3. Дейтс Б. Жизнь после потери / Б. Дейтс / Пер. с англ. В. Челноковой. – М.: ФАИР-Пресс, 1999.
4. Коростылева Л.А. Психология самореализация личности: брачно-семейные отношения / Л.А. Коростылева. – СПб.: СПбГУ, 2000. – 371 с.
5. Куликов Л.В. Психология настроения / Л.В. Куликов. – СПб.: Изд.СПб. ун-та, 1997.
6. Полищук Ю.И. Состояния одиночества и ассоциированные с ними расстройства депрессивного спектра у лиц пожилого возраста / Ю.И. Полищук, Л.И. Голубцова, В.В. Гурвич, С.А. Шещуков, А.В. Колпаков // Клиническая геронтология. – 1999. – №2. – С.29-34.
7. Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В. Гришина. – СПб., 2001. – 347 с.
8. Старшенбаум Г. Любовь против одиночества / Г. Старшенбаум. – М., 1991. – 284 с.
9. Тхостов А.Ш. Феноменология эмоциональных явлений / А.Ш. Тхостов, И.Г. Колымба // Вестник М.У. Сер. 14. Психология. – 1999. – №2. – С. 18-22.
10. Хамитов Н.В. Философия одиночества. Опыт вживания в проблему. Одиночество мужское и женское / Н.В. Хамитов – К.: Наукова думка. – 1995. – 170 с.
11. Хрящева Н.Ю. Особенности психических состояний в условиях изоляции / Психические состояния. Хрестоматия / Сост. и общая ред. Л.В. Куликова. – СПб., 2001. – 522 с.
12. Швалб Ю.М. Одиночество: Социально-психологическая проблема / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. – Киев: Украина, 1991. – 270 с.
13. Rokach A., Brock H. Coping with loneliness / A. Rokach, H. Brock // Psychology. – 1998. – Vol. 1.

Lashuk V.H.

THE SITUATION OF RELATIONSHIPS LOSS AS A FACTOR IN EXPERIENCING LONELINESS

The article investigates the problem of experiencing loneliness. This article describes such life situations that directly affect the activity of a lonely person. These are situations of one's family and friends and meaningful relationship loss. The definitions of "loneliness" and "lonely man" are given. The results of the theoretical analysis aimed at identifying the experiencing loneliness characteristics under the influence of family and friends and meaningful relationship loss are highlighted. Views of different researchers on the problem of vital loss are analyzed. Typical initial reactions that accompany the situation of loss are described. Phases of experiencing grief after family and friends and meaningful relationship loss (after F.E. Vasylyuk): shock phase, search phase, disruption phase, "residual shocks and restructuring" phase are presented. The main psychological and physical changes that characterize each of them are described. The characteristics of those areas where the state of loneliness after the death of a near person is fixed is presented. Furthermore, special features of experiencing loneliness in a situation of family and friends and meaningful relationship loss within representatives of different sex and age are analyzed. The influence of social activity, sex, age and special features of life reorganization after family and friends loss are revealed. The basic strategies to overcome loneliness, such as: "The adoption and development of resources", "Social bridges building", "Detachment and denial" are shown. Also, special features of single people behavior with a particular strategy are represented.

Key words: loneliness, feeling of loneliness, solitude, loss of relationship.

Стаття надійшла до редакції 16.09.2013

