**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Самотність відома з найдавніших часів як стан фізичної ізольованості, відірваності від суспільства, але протягом століть змінювалися його суб'єктивна оцінка і ставлення людей до факту усамітнення.

В українському академічному тлумачному словнику "одинокий" має такі визначення: який міститься, розташований і т. ін. окремо, ізольовано від інших, подібних до себе; який відбувається, протікає, сприймається і т. ін. відірвано, ізольовано; який не має сім'ї, рідних; самотній; який не має друзів, близьких, однодумців; чужий у певному середовищі. У спробах пізнання даного феномену йому давали різні визначення і в більш сучасних словниках з'являється слово "самотність", яке тлумачиться як стан самотньої людини. У спеціалізованих словниках зустрічаються найбільш конкретизовані поняття данного феномену, наприклад: юридичний словник - психічний стан суб'єкта, що знаходиться в соціально-комунікативній ізоляції, що характеризується різними депресіями або почуттям тривоги; соціологічний словник - ізольованість, відсутність соц. контактів, допомоги і розуміння.; філософський словник - певна ступінь ізоляції як в просторі, так і в часі істотна для створення незалежності, необхідної для серйозної роботи; психологічна енциклопедія - являє собою деструктивну форму самосприйняття. Одинока людина відчуває себе покинутою забутою і непотрібною.

Самотність представляє собою соціально-психологічне явище і в залежності від сприйняття її людиною та наявністю супутніх психологічних та соціальних факторів поділяється на позитивну (усамітнення) і негативну (ізоляція).

У 19 столітті самотність розглядалась як фізичний стан людини, як ступінь об'єктивної ізольованості індивіда. Науково - технічний прогрес, а також інші громадські явища 20 століття істотно змінили свідомість людей. У сучасному суспільстві людина отримує в день в декілька разів більше інформації, ніж раніше, але в повній мірі засвоїтися вона не може. Формування стереотипів призводить до спотвореного сприйняття реальності. Швидкий темп прогресу змушує людину пристосуватися щоб вижити, що призводить до зміни способу життя. Постійні стреси роблять людину роздратованою, змушуючи шукати усамітнення. Внаслідок самотність в одному випадку може бути як необхідною умовою для особистісного зростання, в іншому випадку може виступати патологією, яка залишаючись поза увагою призведе до психічного розладу, а в наслідку до суїциду. Більш схильною групою до патологічної самотності є молодь, так як в повсякденному житті доводиться поєднувати кілька соціальних ролей.

Багато негативніих і аномальних явищ в суспільстві так чи інакше пов'язані з самотністю. В даний час дуже важливо створити необхідні умови для розвитку здорової особистості, що приведе до оздоровлення суспільства в цілому. Фундаментом для цього може стати підвищення культури і духовності індивіда.

**Oб’єкт дocлiджeння** – самотність в Україні.

**Прeдмeт дocлiджeння** – coцioлoгiчний aнaлiз самотності в Україні як природної реакції на розвиток суспільства.

**Мeтa дocлiджeння пoлягaє** у тeoрeтичнoму oбґрунтувaннi тa eкcпeримeнтaльнoму дocлiджeннi самотності в українському суспільстві, визначенні щодо необхідних заходів задля попередження набуття самотністю негативного характеру.

**Зaвдaннями рoбoти є:**

1. Провести аналіз теоретико-методологічних проблем самотності в Україні.

2. Розглянути проблеми самотності в Україні в процесі розвитку особистості на сучасному етапі.

3. Надати практичні рекомендації щодо мінімізації руйнівного впливу самотності, гармонізації міжособистісних відносин на різних етапах формування особистості.

**Теоретико-методологічна основа дослідження:** концепції з проблеми самотності, представлені в роботах таких вітчизняних та зарубіжних вчених, як Л. С. Выготский, Я. I. Глинський, В. Кан - Калiк, Э. Эрiксон, Ж. Пiаже, Г. Олпорт, Д. Боулбi.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз наукової літератури з проблеми дослідження самотності; розгляд самотностіi як соцiологiчного феномену; виявлення, чим являться самотнiсть для особистости.); емпіричні (соціологічне опитування (анкетування); методи якісної і кількісної обробки експериментальних даних дослідження (статистичні методи, оформлення результатів дослідження у вигляді малюнків, діаграм).

**Теоретичне значення дослідження:** проаналізувати літературу з проблеми дослідження самотності, розглянути самотність як соціологічний феномен, виявити, чим является самотність для особистості.

**Практичне значення** **дослідження:** аналіз самотності в Україні в процесі розвитку особистості на сучасному етапі розвитку країни на базі вивчення різних концепцій, розробка практичних рекомендацій щодо мінімізації руйнівного впливу самотності на людину, гармонізації міжособистісних відносин на різних етапах формування особистості.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОТЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В УКРАЇНІ.**

**1.1 Аналіз літератури з проблеми дослідження у науковій літературі**

На початку Старого Завіту описано, як Бог день за днем створював світ – небо і землю, воду, світло, день і ніч, самих різних живих істот. І бачив Бог, що всi його творіння хороші. Однак, створивши Адама, Бог зауважив: «Погано, коли людина одна» – і створив Єву [35].

Згодом заборона на життя на самоті перекочовує з теології в філософію і літературу. У трактаті «Політика» Арістотель вивів наступний умовивід:« людина за своєю природою є істота політична, а той, хто в силу своєї природи, а не внаслідок випадкових обставин живе поза державою, – або недорозвинена в моральному сенсі істота, або надлюдина » Грецький поет Феокрит заявляв:« Людині завжди буде потрібна людина », а переконаний стоїк, римський імператор М.Аврелій дав таке визначення:« Люди – це соціальні тварини ». Ця властивість не виділяє людини з середовища інших тварин. Звірі живуть самі лише при певних обставинах, наприклад, при нестачі їжі. У звичайних же умовах більшість видів тварин краще виживає в групах. У колективному життi йде боротьба за стан і статус, час від часу виникають конфлікти і навіть жорстокі зіткнення. Такі переваги, як захист від хижаків, можливості спільного полювання, поліпшені умови відтворення, і інші значно переважують недоліки життя в колективі.

У всі історичні епохи володарі прекрасно розуміли, наскільки згубний для людей стан ізоляції. У стародавні часи посилання вважалося найстрашнішим після страти покаранням. В кінці XVIII ст. і протягом XIX в. в системі тюремного покарання помітно посилювалася роль одиночного ув'язнення. І критики, і прихильники одиночного ув'язнення як міри покарання використовують для його опису одні і ті ж слова – «смерть заживо».

Але найяскравішим свідченням тяги людей до життя в колективі є, зрозуміло, створення сім'ї. Протягом всієї історії людства у всіх культурах саме сім'я, а не окремий індивід складають основу суспільного і економічного життя. Як стверджують еволюційні біологи, представникам ранніх людських спільнот життя в колективі надавала конкурентні переваги в питаннях забезпечення безпеки, добування їжі і можливості відтворення. Фахівці в галузі суспільних наук Н. Крістакис і Д. Фаулер стверджують, що в результаті процесу природного відбору у людей з'явилася генетична схильність до створення тісних соціальних зв'язків.

У 1949 р антрополог з Єльського університету Д. Мердок склав огляд майже 250 «репрезентативних культур» самих різних куточків планети і самих різних історичних епох. У цьому огляді він, зокрема, зазначав: «Нуклеарна сім'я є універсальною формою об'єднання людей, являє собою базову основу, на якій будуються більш складні сімейні форми. Сім'я – це високофункціональна і чітко виражена група, яка зустрічається у всіх відомих нам суспільствах. Для цього правила я не зміг знайти жодного винятку [19]. "

Аргументація опонентів Мердока завжди зводилася до наявності альтернативних колективів, що перевищують за чисельністю звичайну сім'ю. Цей науковий спір так і не закінчений, проте обидві сторони можуть зійтися в одному: в усі часи і по всій планеті людина організовувала своє життя так, щоб знаходитися не на самоті, а з собі подібними. Однак сьогодні ситуація змінилася. В останні півстоліття людство приступило до здійснення унікального соціального експерименту. Вперше в історії значне число жителів планети різного віку, які дотримуються різних політичних поглядів, почали жити одинаками. До недавнього часу більшість рано пов'язували себе узами шлюбу з твердим наміром не розлучатися до смертної години. У разі ранньої смерті одного з партнерів другий швидко вступав в новий шлюб; якщо ж партнер вмирав в похилому віці, то залишився в живих возз'єднувався зі своєю сім'єю. Зараз прийнято одружуватися / виходити заміж набагато пізніше, ніж це робили наші предки. Згідно з результатами досліджень, проведених Дослідницьким центром П'ю(Pew Research Center), середній вік вступу в перший шлюб «піднявся до найвищої планки і за останні півстоліття збільшився на п'ять років. Іноді за браком слід розлучення, після якого людина на роки, а то й десятиліття залишається самотньою. Вдовець або вдова, які пережили дружину чи чоловіка, роблять все можливе для того, щоб не жити з іншими родичами, зокрема з власними дітьми. Іншими словами, людина протягом всього життя воліє чергувати умови проживання: одна, разом, разом, одна [2].

Незважаючи на поширеність «життя на самоті», цей феномен мало обговорюють, і він малозрозумілий.

Поширюючись все ширше і ширше, феномен самотності перестає бути справою суто особистою і набуває суспільне значення. На жаль, його найчастіше розглядають однобоко – як наслідок людської самозакоханості, серйозну соціальну проблему, викликану зростаючою фрагментацією суспільства і індивідуалізацією його членів. Життя на самоті набагато різноманітніша і комфортна, ніж здається з боку. Стаючи все більш популярним, цей феномен змінює «соціальну тканину» і уявлення про людські взаємини, впливає на особливості містобудування і розвитку економіки. Феномен самотності робить значний вплив і на процес особистісного зростання, старіння і вмирання. Це явище так чи інакше зачіпає всі соціальні верстви населення і майже всі сім'ї, незалежно від їх соціального стану та складу в даний конкретний момент.

Т. Джефферсон назвав індивідуалізм найбільшим символом американського життя, а історик Д. Поттер підкреслив, що американці розглядають це поняття, як святиню. У книзі «Схильності серця» (Habits of the Heart) соціолога Р. Белли і його співавторів описані дві традиції американського індивідуалізму. «Практичний індивідуалізм», яскравим виразником якого є Б. Франклін, заснований на вірі в те, що суспільство процвітає тоді, коли кожен його член має в першу чергу свої власні цілі. Саме це розуміння індивідуалізму породило такі лібертаріанські риси американського суспільства, як свобода особистості і широкий спектр громадянських прав. Представником «експресивного індивідуалізму» є У. Уїтмен, який прославляє торжество індивіда.

Америка і до цього дня продовжує займатися пошуками самої себе і сенсу свого існування. Незважаючи на відмінність в цілях і декларованих цінностях, ці два розуміння індивідуалізму є культурне обґрунтування того, що особистість необхідно ставити вище суспільства. Для американців, таке розуміння життєвих цінностей є основним [14].

А. де Токвіль вказував на існування двох понять: інертного індивідуалізму, «який приводить до того, що кожен громадянин прагне ізолюватися від усіх інших, обмежуючи своє спілкування колом сім'ї і друзів» і одночасно обов'язкового кодексу моральної поведінки, що об'єднує громадян в самих різних спільнотах і організаціях. Хоча такі трансценденталісти, як Емерсон і Торо звеличували чесноти самотності, відхід від світу для них завжди був тимчасовим явищем. Вони сприймали самотність як шлях до натхнення, спосіб підживитися мудрими думками, які послужать загальному благу після повернення назад в суспільство.

Зворотною стороною американського індивідуалізму і прагнення покладатися на власні сили завжди залишалася тривога, яку близькі родичі і друзі відчувають за долі самотніх людей, що живуть окремо. У містах Нової Англії в епоху ранньої колонізації влада забороняла молодим чоловікам жити на самоті, побоюючись, що такий спосіб життя може призвести до порочності. Як зазначив історик Д. Поттер, «в нашій літературі будь–яке оповідання про повну психологічної або фізичної ізоляції людини від своїх побратимів, який, наприклад, є історія Робінзона Крузо до того, як він помітив сліди людей на пляжі, сприймається, як "ужастик".

Точно таке ж відношення до самотності простежується в книгах, що описують занепад одного з найдорожчих американському серцю явищ – груп людей і спільнот, об'єднаних за географічною ознакою, інтересам або яким завгодно іншим критеріям. Навіть назви найпопулярніших в США книг по соціології – «Самотня натовп» (The Lonely Crowd), «Прагнення до самотності»(The Pursuit of Loneliness), «Падіння публічної людини»(The Pall of Public Man), «Культура нарцисизму»( The Culture of Narcissism) і «Схильності серця»(Habits of the Heart) – підказують, що індивідуалізм може привести до сумних наслідків. Точно такі ж думки присутні і в популярної наукової роботi Р. Патнема «Боулінг в поодинці: занепад і відродження американської спільності» (Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community). Автор доводить, що причиною багатьох проблем сучасності хвороб, недоліків системи освіти, недовіри між людьми і навіть відсутність відчуття щастя – є крах соціальної спільності. У цьому сенсі мало що змінилося з тих пір, як Токвіль майже два століття тому відвідав США. Сама по собі американська культура не є причиною стрімкого зростання числа людей, які хочуть жити в поодинці.

Сучасні американці в меншій мірі схильні жити на самоті, ніж громадяни Швеції, Данії, Норвегії та Фінляндії – країн, що мають один з найвищих рівнів життя, де приблизно 40% домогосподарств складається всього з однієї людини. Скандинави інвестують в соціальну захищеність і товариства взаємодопомоги, що одночасно позбавляє їх від необхідності ділити один з одним житлоплощу [7].

Такий підхід поширений не тільки в Скандинавії. В Японії, де все життя традиційно була організована навколо сім'ї, з однієї людини перебувають близько 30% домогосподарств, причому їх відсоток набагато вище в містах, ніж у сільській місцевості. Культура і традиції у Франції, Німеччині та Англії дуже різні, але процентне співвідношення домогосподарств, які складаються з однієї особи, ще вище, ніж в США. Те ж саме можна сказати про Канаді та Австралії. Сьогодні найбільш швидке зростання домогосподарств, які складаються з однієї особи, спостерігається в Китаї, Індії і Бразилії. За даними дослідницької компанії Euromonitor International, в усьому світі число людей, що проживають на самоті, різко збільшилася – з 153 млн в 1996 р до 201 млн в 2006 р, тобто за 10 років кількість таких людей зросла на 33%.

Зростанню самотності сприяють накопичення багатства, створеного внаслідок економічного розвитку, і розвиток системи соціального страхування. Крім економічної незалежності і соціальної захищеності різке збільшення числа самотньо живуть людей пояснюється загальносвітовими культурними і історичними змінами, які один із засновників соціології Е. Дюркгейм називав «культом індивіда». По Дюркгейму, культ індивіда з'явився результатом переходу від традиційних сільських громад до сучасних індустріальних містах, де індивід поступово став «свого роду предметом поклоніння», чимось більш священним, ніж група. Більшу частину своїх праць Дюркгейм написав в кінці XIX ст., Ще не маючи уявлення про ідеї радикального економічного індивідуалізму, виразниками яких стали М. Фрідман, А. Ренд і М. Тетчер (останнiй належить відомий вислів: «Товариства не існує»). Дюркгейм, навпаки, не вважав, що звільнення індивіда від гніту держави є найефективнішим способом накопичення багатства і досягнення загального блага. Дюркгейм вважав, що сучасне розподіл праці стане фактором органічної сполуки громадян. Адже кожен індивід в змозі досягти «свободи» і «незалежності» тільки за підтримки ключових суспільних інститутів, сім'ї, економіки і держави. Отже, об'єднання індивідів служить інтересам загального блага [12].

Австрійський економіст Й. Шумпетер не вважав, що самі індивіди будуть дотримуватися такої точки зору. У своїй вийшла в 1942 р книзі «Капіталізм, соціалізм і демократія» він зазначав, що сучасний капіталізм виступає за «раціоналізацію всього в житті» і прогнозував, що культура холодного розрахунку призведе в кінцевому рахунку до «розпаду» колективу. «Як тільки люди отримають урок утилітаризму і відмовляться сприймати традиційну організацію свого соціального оточення як даність, як тільки вони навчаться зважувати конкретні переваги і недоліки будь–якого можливого плану або дії вони обов'язково помітять тяжкі особисті жертви, які несуть сімейні зв'язки і особливо батьківство і материнство ... » Шумпетер передбачав поступовий « розпад буржуазної сім'ї », тому що волелюбні чоловіки і жінки виберуть комфорт, свободу від турбот і можливість насолоджуватися вибором і радістю різноманітності [9].

Перехід до нового мислення вимагав часу, тому що індивідуалізм повинен був перемогти вкорінені культурні зв'язки і зобов'язання. Протягом більшої частини XX ст. в більшості сучасних суспільств панувала думка про те, що їх члени неодмінно повинні одружуватися або виходити заміж. «Відмовників» чекало суворе суспільний осуд. Шумпетер міг вважати, що самотні люди поводяться цілком раціонально, однак більше половини учасників проведеного в США в 1957 р опитування населення назвали неодружених або незаміжніх людей «хворими», «аморальними» або «невротиками», і лише третина опитаних сприймала таких людей нейтрально.

Зараз існує думка про те, що щастя і успіх скоріше залежать не від того, чи пов'язує одна людина себе з іншим, а з відкриттям цілого світу можливостей для того, щоб індивід міг вибрати кращий для себе варіант. Свобода, гнучкість, особистий вибір – саме ці цінності вважаються сьогодні пріоритетними. Е. Черлін, вчений, який спеціалізується на вивченні сім'ї та сімейних відносин, зазначає, що сьогодні «головне зобов'язання людини – це зобов'язання по відношенню до самого себе, а не по відношенню до свого партнера і дітям».

Ще не так давно людина, незадоволена своїм чоловіком або дружиною і бажаючий розлучення, повинна була доводити своє рішення. Зараз все рівно навпаки. Якщо нещасливий шлюб заважає людині реалізувати свої життєві плани, вона повинна обґрунтувати, чому не розлучається.

Люди вже не прив'язані до якогось конкретного місця проживання, переїжджають так часто, що соціологи називають сучасні житлові райони «районами обмеженої відповідальності», мешканці яких знайомі один з одним, але не очікують того, що їх зв'язки виявляться довгими і серйозними. Точно така ж ситуація склалася і на ринку праці. Компанії більше не укладають довічних контрактів навіть з найбільш цінними співробітниками. Кожен з нас прекрасно розуміє: щоб вижити, слід виходити тільки зі своїх інтересів і вміти «крутитися». Німецькі соціологи У. Бек і Е. Бек–Еернсхайм пишуть про те, що вперше в історії індивід стає базовою одиницею соціального відтворення суспільства.

Культ індивіда поступово поширювався на Заході протягом XIX і початку XX ст. Однак найбільший вплив на суспільство він почав надавати тільки в другій половині XX ст. У цей період в суспільному житті чітко позначилися чотири соціальних фактори: посилення ролі жінок, революція в засобах комунікацій, масова урбанізація і стрибок середньої тривалості життя. Все це створило умови для справжнього розквіту індивіда [34].

Жінки стали отримувати гарну освіту, масово вийшли на ринок праці, взяли під власний контроль свою сексуальне, репродуктивне життя, а також домашню, побутову сторону свого існування.

Жінки тепер самі вирішують, народжувати дітей чи ні, а якщо народжувати, то коли. Це принципово змінило сучасні відносини між статями і призвело до того, що люди одружуються в більш пізньому віці. Період дорослішання стає довшим, а кількість розлучень і випадків роздільного проживання подружжя збільшується. У наші дні ні розлучення, ні статус одиночки аж ніяк не прирікають людину на сексуальну стриманість. Величезне число молодих дорослих не поспішає заводити сім'ю, а вільно користується перевагами, наданими доступом до засобів контрацепції та відсутністю сімейного нагляду. Соціолог зі Стенфордського університету М. Розенфельд вважає, що нинішні представники середнього класу у віці від 20 до 40 років хочуть пережити «другу молодість», шукають нових відчуттів, прагнуть часто міняти партнерів, спробувати секс з представниками інших національностей або партнером своєї статі. Вони себе нічим не пов'язують до тих пір, поки не зустрінуть «справжню любов». «Нова розбещеність» і сексуальна свобода характеризують, як виражається Розенфельд, наш «століття незалежності». Життя в поодинці дає людям час і простір для відкриття радощів пізнавання один одного.

Друга причина виникнення культу індивіда – це революція в засобах комунікації, яка дозволила людям в усьому світі користуватися вищезазначеними радощами спілкування, не кажучи вже про отримання доступу до розваг, не виходячи з дому. Найпоширеніший засіб спілкування – це телефон. Телефони з'явилися в США в кінці XIX ст., але в ті часи більшість американців не хотіли або не могли собі дозволити встановити їх у себе вдома. У 1940 році всього лише третину всіх домогосподарств мала телефони. Після закінчення Другої Світової Війни попит на телефонний зв'язок різко збільшився, і до 1950 р телефони були встановлені в 62% домогосподарств. Зараз телефонний зв'язок мають приблизно 95% домогосподарств. За період з 1948 р, коли ТВ–апарати з'явилися в продажу, і до 1959 р число будинків, в яких є телевізор, збільшилася з 1% до 90%. Запаморочливі темпи поширення ТБ непорівнянні з поширенням будь–якої іншої комунікаційної технології, будь то радіо, відеоплеєр, персональний комп'ютер або мобільний телефон. За останнє десятиліття Інтернет в ще більшому ступені змінив процес нашого спілкування, поєднавши активні, що з'єднують людей телефон за більш пасивними функціями такого масового засоби комунікації, як ТБ. У будь–який час дня і ночі користувачі можуть миттєво обмінюватися повідомленнями з друзями і незнайомцями, виступати в блогах, викласти зроблене в домашніх умовах відео на YouTube або в соціальну мережу. Для тих, хто хоче жити в самоті, Інтернет надає нові, широкі можливості завжди бути на зв'язку [26].

Втім, спектр сучасних можливостей аж ніяк не вичерпується Інтернетом: можна просто вийти з дому і взяти участь в активного соціального життя міста. Масова урбанізація є третьою умовою появи в суспільстві одинаків. В наші дні склалася ціла субкультура одиноких людей, яких об'єднують однакові цінності, інтереси і спосіб життя. Субкультури розвиваються в містах, а міста, в свою чергу, залучають нонконформістів, які не бажають жити за загальноприйнятими, нав'язаним нормам. У густонаселеному місті їм легше знайти однодумців. «Пустивши коріння», субкультура може стати досить сильною для того, щоб вплинути на культуру в цілому або навіть змінити її. Історик Г. Чудакофф вважає, що в кінці XIX – початку XX ст самотні чоловіки в Чикаго і Нью–Йорку створили новий колективний стиль життя. Його ознаки – популярність питних закладів, клубів і організацій, багатоквартирних будинків і розпущеної сексуальної поведінки. До кінця XX в. то, що раніше було характерною субкультурою холостяків, перетворилося на величезний пласт міської культури в цілому – в результаті саме поняття холостяцької субкультури втратило будь–який сенс. Одиноким людям тепер немає необхідності обмежувати себе окремими будівлями, клубами, міськими районами або містами. Багато в чому спеціально для них був створений цілий ряд закладів (спортзали, кав'ярні, клуби, житлові комплекси) і послуг (прибирання, доставка додому, приготування їжі). Практично скрізь самотні люди здатні знайти однодумців.

Четвертий фактор, який сприяє розвиткові культу індивіда, також є колективним досягненням, хоча часто багато хто не помічають зв'язок цих двох явищ. Йдеться про значне збільшення тривалості життя. Жінки на роки, а часто і десятиліття переживають своїх покійних подружжя, отже, їм доводиться жити на самоті. У наш час жінки досить часто проводять на самоті від чверті до третини свого життя. Те ж саме можна сказати і про чоловіків, які все більшу частину життя проводять одні [33].

Старіти на самоті – заняття не найприємніше. В цьому випадку всі звичайні тяготи старіння – звикання до життя на пенсії, боротьба з хворобами, догляд друзів і близьких – тільки посилюються. Сучасні дослідження, присвячені старіння, виявили, що «ті, хто живе на самоті, виявляються більш здоровими, ніж ті, хто живе з іншими дорослими, за винятком чоловіка/дружини і в деяких випадках навіть тих, хто живе з дружиною/чоловіком. В останні десятиліття літні люди однозначно вважають за краще жити одні, а не переїжджати до родичів, друзів або в будинок для людей похилого віку. Від Японії до Німеччини і від Австралії до Італії старі воліють жити на самоті, навіть там, де, здавалося б, традиції наказують кільком поколінням жити під одним дахом. Далеко не всі вважають старість на самоті ідеальним рішенням життєвої ситуації, проте у міру старіння самотні люди роблять все можливе для того, щоб зберегти власну житлову площу.

Маси людей зважилися на цей соціальний експеримент тому, що, в їхньому уявленні, таке життя відповідає ключовим цінностям сучасності – індивідуальної свободи, особистому контролю і прагненню до самореалізації, тобто цінностей, які важливі багатьом з підліткового віку. Життя на самоті дає можливість робити те, що ми хочемо, коли ми цього хочемо і на умовах, які ми самі встановлюємо. Таке існування звільняє нас від необхідності враховувати вимоги і бажання нашого партнера, дозволяє сконцентруватися на тому, що важливо для нас самих. В епоху цифрових ЗМІ і зростаючих, як на дріжджах, соцмереж життя на самоті дає додаткові переваги, в першу чергу – час і простір для відпочинку і відновлення сил. Крім того, коли людина живе одна, у неї більше шансів зрозуміти, хто вона така насправді і в чому сенс її життя [17].

Парадоксально, але перебування на самоті може бути необхідно для возз'єднання з іншими. В кінцевому рахунку для більшості людей самотність є не постійним, а що проходить або циклічним станом. Багато, хоча далеко не всі, одиночки приймають рішення про те, що їм необхідна близькість партнера – коханця або коханки, члена сім'ї або друга. Але добре відомо, що в наші дні жодна з домовленостей ні є остаточною або постійною. Відірваність від традиції, не знання, як змінити власне життя на краще, в сучасному суспільстві провокує людей зазвичай переходити з одного стану в інший: одинак, самотній, в шлюбі, в розлученні, у відносинах, після чого цикл починається спочатку.

Це означає, що коли самотньо живе людина часом відчуває сильні сумніви в тому, що вона живе правильно. Однак це зовсім не означає, що самотні люди приречені на ізоляцію і самотність. Якраз навпаки, є всі підстави стверджувати, що люди, що живуть на самоті компенсують свої статки підвищеною соціальною активністю, що перевищує активність тих, хто проживає спільно, а в містах, де багато одинаків, вирує культурне життя.

Вкрай важливо, шукати нові шляхи надання допомоги тим, хто страждає від соціальної ізоляції. Звичайні нарікання на існуючий стан речей або спроба пов'язати феномен життя на самоті із заходом цивілізації, сумним кінцем ери людського єдності тільки відволікають увагу від проблеми в цілому. Такий підхід нічим не допоможе людям і регіонах, які найбільше потребують підтримки [5].

Жити в самоті і бути по–справжньому самотнім – дуже різні поняття, незважаючи на те що журналісти, вчені та експерти дуже часто їх плутають, тільки нагнітаючи обстановку. Вони часто висловлюють побоювання, що збільшення числа самотніх людей означає початок розпаду сучасного світу. Яскравий приклад такого підходу – книга подружжя психіатрів, які викладають в Гарвардській медичній школі, Ж. Олдс і Р. Шварца, «Самотній американець» (The Lonely American). У ній автори попереджають про те, що «збільшення числа самотніх людей» і «зміщення суспільства в бік більшої соціальної ізоляції» негативно впливає на наше здоров'я і не дає можливості відчувати себе щасливими. Книга починається описом двох супервідкриттів, які покликані довести твердження авторів. Перше з цих відкриттів взято зі статті, опублікованої в професійному науковому журналі. У статті йдеться про те, що між 1985 р і 2004 р число американців, які стверджували, що у них немає нікого, з ким би вони могли обговорити важливі проблеми, збільшилася в три рази і становить майже чверть населення країни.

Саме статистичне відкриття належить соціологам Університету Дьюка. Протягом декількох тижнів після оприлюднення його широко обговорювали на різних ток–шоу і в пресі. Однак автори статті самі скептично поставилися до наведених ними цифр і попереджали читачів, – як з'ясувалося, без толку, – що вони, ймовірно, переоцінили масштаби соціальної ізоляції. Соціолог з університету Б. К. Фішер виступив з критикою результатів цих досліджень. Він уважно проаналізував дані, які лягли в основу сенсаційних відкриттів, і знайшов в них помилки. У підсумку Фішер охарактеризував висновки вчених про ізоляцію американців як неприпустимі і неправильні. «Учням і широкій публіці не варто робити будь–яких висновків про серйозну зміну соціального спілкування американців з 1985 по 2004 р, тому що, по всій ймовірності, ніяких змін не відбулося», – резюмував Фішер [22].

Друге сенсаційну заяву в книзі «Одинокий американець» зводилося до наступного: до 2000 р майже четверту частину американських домогосподарств складалося з однієї людини. Цей факт нібито повинен доводити самотність і роз'єднаність наших громадян. Однак це твердження ще в меншій мірі обґрунтовано, ніж перше. Насправді збільшення числа людей, що живуть самотньо ніяк не пов'язане з тим, чи відчувають себе американці самотніми чи ні. Існує маса відкритих для громадськості досліджень, в яких доведено, що відчуття самотності залежить від якості, а не кількості соціальних контактів. Тут важливий не той факт, що людина живе одна, важливо, чи відчуває вона себе самотньою. Наш життєвий досвід дає досить підтверджень для обґрунтування такого висновку. Всі ті, хто розлучився або розійшовся зі своїм чоловіком або дружиною, підтвердять, що немає життя більш самотнього, ніж життя з людиною, яку ви не любите.

Це просте життєве спостереження випало з поля зору експертів, які виступають в ЗМІ на підтримку шлюбу і проти культури одинаків. Наприклад, у своїй книзі «На захист шлюбу» (The Case for Marriage) Л. Уейт і М. Галлахер стверджують, що самотні люди (в цю категорію включені також розведені і вдівці) не є настільки ж здоровими, багатими і щасливими, як ті, хто перебуває у шлюбі. Автори заявляють, що «шлюб йде на користь всім», неодружені «живуть майже на 10 років менше», а життя незаміжньої жінки «зменшиться на більшу кількість років, ніж в разі, якби вона була заміжня, захворіла на рак або жила в злиднях».

Роблячи подібні умовиводи і попередження, автори, може бути, і керуються ідеями загального блага, проте виразно драматизують реальні результати досліджень. Наприклад, існує достатньо доказів того, що люди, ніколи не перебували у шлюбі, не тільки не менш щасливі, ніж ті, хто в шлюбі знаходиться, але і відчувають себе набагато щасливішими і менш самотніми, ніж ті, хто розлучився або втратив чоловіка. У свою чергу, є багато підтверджень тому, що нещасливі шлюби призводять до зайвого стресу, напруги і хвороб. В одному недавньому дослідженні буквально стверджується: «Люди, що знаходяться в нещасливому шлюбі, піддають своє здоров'я більшому ризику, ніж розлучені. Крім того, критики книги «На захист шлюбу» відзначили наступне: в дослідженнях, які порівнюють неодружених/незаміжніх і знаходяться в шлюбі людей, присутній серйозний логічний і статистичний недолік: фізичний, психологічний і фінансовий стан людей, які перебувають у шлюбі, може виявитися причиною шлюбу, а не його наслідком [15].

Вдумливого аналізу ситуації заважають не тільки дії прихильників шлюбу. Борці за права самотніх людей витрачають настільки багато зусиль на боротьбу зі стереотипами і міфами про одиночках, що у них не залишається часу замислитися про реальні складнощі існування тих, хто живе один. Автор книги «Виділений» (Singled Out) Б. Депауло стверджує, що, хоча про життя одинаків існує багато упереджень і ці люди існують в умовах певної дискримінації, вони «все одно живуть щасливо». Питання в тому, що це щастя дається нелегко, та й не всім (і в цьому сенсі одинаки не відрізняються від інших).

Одиночне існування, можливо, і не є настільки глобальною соціальною проблемою, якою її часто намагаються зобразити, проте неминуче несе ряд складнощів для тих, хто живе один або піклується про самотніх людей. Справа в тому, що історія людства не знає товариств, в яких налічувалося б така велика кількість самотніх людей, як зараз, отже, не напрацьовано і досвіду, яким можна було б скористатися. Необхідно зрозуміти, як одинаки існують в суспільстві, а для цього, в свою чергу, потрібно розібратися в мотивах, які привели їх до самотнього життя.

Великі міста сприяли розквіту різних «індивідуальних екстравагантностей» і дали людям можливість експериментувати зі своїм способом життя, що абсолютно неможливо в селах і малих містах. Міське середовище – готелі, багатоквартирні будинки, об'єднання за інтересами – дозволяє молодим людям не дорослішати як завгодно довго. Поступово до кінця XX в. люди середнього і старшого віку стали користуватися перевагами міської інфраструктури і перетворили центри міст по всьому світу в ігрові майданчики для дорослих. Бари, ресторани, зони розваги і жвава торгівля на центральних вулицях міста надали одинакам можливість не киснути вдома, а виходити в світ і спілкуватися.

Міста створили умови, в яких одинаки можуть вести не замкнуте, а насичене соціальне існування, проте життя їхніх попередників – першопрохідців у цій галузі було далеко не просте.

**1.2 Самотність як соціологічний феномен**

Трагедія для особистості - неможливість в повній мірі злитися з іншою людиною, передати їй свої переживання і сприйняти її почуття, непереборна відокремленість один від одного. Самотність може бути пасивною (вимушеною, тяжкою, безвихідною і лякаючею) або активною (бажаною, необхідною). Для Заходу самотність є обов'язковою умовою становлення особистості, псіхологічним механізмом відокремлення, який виражається спрагою людського тепла і спілкування. Для Сходу традиційними є розуміння людиною, верховенства норм моралі в поведінці, м'якість у відносинах і турбота, тому самотність сприймається як стан відокремленого, поглибленого в самопізнання духу. Традиції сімейних відносин і способи виховання дітей відображаються на майбутньому сприйнятті особистістю самотності. Індивідуальний життєвий шлях і доля людини складається певним типом особистості з заданими особливостями традиційним вихованням. Форми поведінки можуть привести людину до відчуження і почуття самотності, однак сформовані вихованням якості можна завжди поміняти.

Явище самотності розглядалося філософами, соціологами, психологами, медиками. [Радянський філософ А. І. Титаренко стверджував, що в XX столітті проблема самотності одержала небувалий за значенням філософсько - етичний статус: в ній побачили один з вічних, фатальних джерел не тільки трагічної безнадійності існування людини, але і ходу всієї історії [1, 17].

Самотність - соціально - психологічний феномен, якийує психологічний стан людини (переживання, емоції, почуття), що характеризує фізичні стосунки з іншими людьми, як ступеня об'єктивної ізольованості індивіда. У стародавні часи в людських громадах відрізнялося три види самотності:

1. Покарання вигнанням з роду;

2. Добровільне усамітнення окремого індивіда (відлюдництво, існуюче багато тисячоліть);

3. Обряди, ритуали, випробування, виховання самотністю. В умовах повного життєвого розчинення індивіда в своєму племені відбувалося осмислення і усвідомлення себе не як особистості, а як представника роду. (в психології "ми свідомість"). Протягом століть обряди ізоляції міняли свої форми, але психологічний сенс розглядався в основному як необхідна умова відокремлення індивіда з метою становлення його самосвідомості і розвитку особистості. Фізична ізоляція індивіда супроводжується почуттям самотності без трагічного забарвлення. Сприятливим емоційним фоном є розуміння людиною умовності ізоляції, тимчасової обмеженості, неодмінного повернення в звичні сфери спілкування в іншому психологічному стані. Проходження випробування добровільною самотністю різними людьми призводить до загострення здібностей через самоспостереження. Самотність - самоствердження людської сутності, перевага особистості над будь-якими зовнішніми обставинами.

На всіх рівнях розвитку суспільства не було більшого покарання, ніж вигнання, позбавлення спілкування. Релігія при порушенні основних догматів в усі часи використовувала інструмент відлучення від церкви і перекази анафемі, що було рівнозначно духовної смерті, повного життєвого краху. Будь-яка держава за порушення законів карає позбавленням волі, в деяких - посиланням, позбавленням права проживання в певній місцевості. Тільки величезна сила волі і високий рівень культури дозволяють індивіду в таких умовах зберегти свою особистість і подолати соціальне відчуження. Відсутність здатності протистояти зовнішньому примусу та ізоляції сприяє прояву самотнього безглуздого існування. Не випадково жорсткі тиранічні, тоталітарні режими прагнули створити в місцях позбавлення волі важкі умови фізичного існування, спрямовані на руйнування культурних традицій особистості, обезсмислювання її життя. У міжособистісних відносинах існує спосіб покарання психологічним відчуженням за порушення індивідом правил і норм моралі даного соціуму. У малих соціальних групах застосовуються колективні бойкоти, групові обструкції, громадський остракізм, спрямовані на фізичну і психологічну ізоляцію індивіда, неможливість вступу в спілкування зі значимими для нього людьми. Особистісна самотність при груповому відчуження проявляється через засудження моральних і культурних підстав вчинку індивіда.

У період розпаду родоплемінних відносин виникає відлюдництво. У різних релігіях воно передбачає зречення від земних благ заради духовного очищення, подолання плотського початку духовним. У соціокультурному плані необхідність розуміння, осягнення через споглядання, рефлексія над життям були основними причинами виникнення та поширення всіх відомих варіантів відлюдництва - від буддійських брахманів до православних старців. Відхід від повсякденності був відходом у сферу споглядання духу і творіння культури через усамітнення. Самота стала необхідною умовою для розвитку особистості, але в дійсності був потрібний вищій сенс або ідея, щоб уникнути зворотного ефекту - розпаду особистості аж до клінічних проявів.

[ Болгарський психолог Л. Симеонова пише: "... здорова, нормальна людина, вимушена жити як відлюдник протягом декількох місяців, впадає в глибоку депресію і починає втрачати навички елементарної побутової культури." ] [1, 32] Психологічна вимушеність, об'єктивна і суб'єктивна неможливість вийти за рамки миттєвих потреб зумовлюють крах спроби усамітнення, лише свідомість життя і творчості дає людині сили духовно зростати в самоті.

У XX столітті втрачають свою силу державні та соціальні інтереси, гасла і заклики, відбувається корінний перелом у світогляді епохи, на перший план суспільної свідомості висуваються питання про сенс життя. Пошук відповідей на ці питання призводить до розуміння людиною їх інтимності, виникнення і відокремлення особистості. Існують люди, які за складом свого характеру схильні до відокремленого способу життя, при цьому не відчувають стану страждання. У свідомості більшості людей XX століття перебування на самоті сприймалося трагічно. Спочатку самотність розглядалась як проблема спілкування, міжособистісної взаємодії. Згодом стало очевидно, що зовнішні обставини життя, такі як наявність поруч інших людей, не є вирішальними в переживанні самотності, в більшій мірі це почуття пов'язане з властивостями особистості. Як психологічний феномен самотність поєднує в собі суб'єктивну потребу і об'єктивну неможливість розуміння людини людиною. Розуміти людину означає відчувати і бачити світ її переживань в тому унікальному для даної конкретної людини сенсі, з подальшим прийняттям і позитивною оцінкою. [ " для кожної людини існують різні рівні, або кола, розуміння, які визначаються не безумовно, а, навпаки, умовно - значущими соціальними ролями (тобто правами і обов'язками, що випливають з соціального статусу), що виконуються кожною конкретною людиною." ] [ 1; 38; 39]. За ступенем значущості кожна роль займає певне місце в ієрархії, побудованої особистістю на основі цінностей, характерних певному етапу особистісного розвитку. Осмислення життя практично кожної людини визначається необхідністю розуміння і визнання у всій його цілісності і суперечливості близькою людиною. Сприйняття такої людини представляється особистістю як "друга половина" свого "Я", що призводить до розчарування, а в наслідку до відчуження і самотності, тому як особистість багатогранна і вимагає реалізації об'єктивно - рольової роздробленості в різних соціальних сферах. Прихований, неусвідомлений егоцентризм є психологічним бар'єром для встановлення близьких відносин з людьми. [Дослідженнями мінського психолога Я. Л. Коломинского були виявлені деякі риси характеру так званих ізольованих дітей, які не користуються симпатією у однолітків, які проявляються вже в дошкільному віці. Це грубість, замкненість, мовчазність, ябідничество, невміння підкорятися правилам гри, упертість, примхливість, аффективність (емоційна нестійкість), неохайність.

З віком особистісні риси, які провокують самотність, поглиблюються і надають негативну модальність переживань міжособистісних контактів. Болгарський психолог Л. Симеонова зробила спробу згрупувати типи поведінки людей, схильних до самотності:

1. Ненаситна потреба людини в самоствердженні, коли в центрі уваги стоїть тільки власний успіх.

2. Одноманітність в поведінці. Людина не в змозі вийти з якоїсь обраної ним ролі і тому не може дозволити собі розкутість, природність в контактах з іншими людьми.

3. Зосередженість на своїх відчуттях. Події власного життя і свій внутрішній стан представляються їй винятковими. Вона недовірлива, сповнена похмурих передчуттів, полонена панічним страхом за своє здоров'я.

4. Нестандартність поведінки, коли світосприйняття і вчинки не відповідають встановленим в даній групі правилам і нормам. У такій поведінці можна було б знайти дві причини: одна з них - своєрідність бачення світу, оригінальність уяви, що часто відрізняє людей талановитих, які випереджають свій час. До таких людей нерідко належали ті, хто створював нові теорії, не зрозумілі і неоціненні сучасниками, категорично відкинуті і висміяні. Друга - це небажання рахуватися з іншими. Людина впевнена, що усі повинні підлаштовуватися під неї. Не я проти течії, а течія проти мене.

5. Недооцінка себе як особистості і звідси страх бути нецікавим іншим. Зазвичай така поведінка характерна для людей соромливих, із заниженою самооцінкою прагнуть завжди триматися в тіні. Таку людину частіше не відкидають, а просто не помічають, що нею болісно переживається.] [10; 42; 44].

Існують негативно впливаючі на психологічну адаптованість характеристики: відчуття себе невдахою, жалість до себе, схильність до пригніченості; прагнення триматися з людьми на відстані, уникнення близького спілкування; брехливість і лукавство, ненадійність, ворожість до інших людей, схильність приписувати свої почуття і мотиви іншим, схильність загострювати конфліктні або просто ускладнені ситуації людських контактів. Ці характеристики перешкоджають встановленню інтимно - особистісних відносин між людьми, прийняття однією людиною іншої як особистості. Недостатність суб'єктивної свідомості і значущості буття на індивідуально - особистісному рівні може компенсуватися або, навпаки, посилюватиметься особливостями об'єктивного суспільного становища індивіда і його міжособистісних відносин в соціальних структурах і групах. Відсутність визнання на соціально - груповому і індивідуально - особистісному рівнях породжує глибоку психологічну кризу особистості. Вищою інстанцією буття людини є культура. Осмисленість буття, відчуття власної корисності, можливість реалізувати свої особистісні здібності формують вищі цінності індивіда, що перешкоджають соціальному відчуженню.

В античні часи зароджується самосвідомість особистості. Своє "Я" оцінювалося людиною як ступінь розвиненості тієї чи іншої якості. В епоху Відродження людина усвідомлює себе як індивідуальність, наділену унікальними неповторними властивостями і якостями. Разом з тим виникає проблема самотності, але трактується як благо, необхідна умова становлення творчості та індивідуальності. За останні 300 років відбулося відокремлення особистості, домінуючим закріпилося "Я - свідомість", а "Ми - свідомість" включилась в його структуру. Зі зміною у свідомості людини уявлень про сім'ю діти і сімейна захищеність стають надцінностями. В кінці IX початку XX століття відбуваються швидкі стрибкоподібні зміни в структурі "Ми - свідомості", які призводять до зміни традицій. Загострюється розрив між поколіннями, посилюється конфлікт "батьків і дітей", загострюється почуття самотності. У період з 20 по 40 роки XX століття переважав стереотип про класову "Ми - свідомість" як провідну, тому самотність не розглядалася як масове явище. З 50 по 80 роки компонент "Ми" розпадається в свідомості людей, зростає масове почуття відчуженості, що переживається як глибока особистісна самотність. З 80 по 90 відзначаються спалахи національної самосвідомості, яка доходить до націоналізму та існує тимчасово через безперспективність. Виникає ідея створення "загальноєвропейського дому", відбувається усвідомлення себе громадянином світу, що виражається в масових явищах різними рухами. Ідея європейського і світового співтовариства отримала статус нового політичного мислення. Соціальні та економічні чинники змінюють структуру свідомості людей. Найпотужнішими факторами, які заклали фундамент корінних змін у всіх сферах існування людини, стали дві світові війни. На фронті "Ми - свідомість" набуває нетрадиційну форму, яка будується на взаємовиручці, підтримки, почутті рівності. Перемикання в нормальну структуру переживається людиною через відчуження, самотність, аж до повного відчаю. Негативний розвиток свідомості будується на протистоянні, неприйнятті і ненависті до ворога і автоматично розпадається з його зникненням [35].

Розпад релігійної свідомості змінив уявлення про місце людини в світі, що виражається індивідуальністю переживання беззмістовності і трагізму буття, страху смерті на самоті. У 50 роках всі вікові категорії людей охопило переживання "стану покинутості". Залучення в нескінченні конфлікти, турботи, тривоги сприймалося навіть молоддю як змушення на дотик вибирати свої життєві шляхи. Саме існування людини тепер уявлялося як щось випадкове і "нав'язане" їй ззовні. Людина раптом усвідомила, що вона смертна. Смертна в тому остаточому і безповоротному психологічному сенсі, який в рамках релігійних уявлень був просто немислимий. Остаточність буття породила страх перед смертю, страх перед небуттям. Причому це зовсім не той страх, який супроводжує смерть глибоко релігійної людини. В рамках релігійного страх смерті в першу чергу виявляється пов'язаним з рефлексивним осмисленням життя і для себе вирішенням питання, яким я постану перед "судом божим"] [15]. Релігійна віра століттями захищала людину від багатьох особистих драм і трагедій, давала їй надію і сенс життя. У XX столітті в суспільній свідомості була здійснена спроба замінити релігійну віру іншими формами віри такими як: технократичні ідеали науково - технічного прогресу, віра у всемогутність людини і її перевагу над природою, створення соціологічних ідеалів перебудови суспільства. З кінця 60 років у всьому світі різко зріс інтерес і тяга до релігії. Релігія - пласт загальнолюдської культури, що володіє величезною історичністю і глибоко спрямована на особистість, забезпечує індивідуальну допомогу людині в подоланні життєвих криз. У моменти самотності і відчаю, людину може врятувати думка про те, що з нею завжди залишається Бог. Світогляд, як і сам спосіб мислення, задає тон переживання самотності. До початку XX століття наука проникла в усі сфери людської життєдіяльності і стала основною формою осмислення світу і самої людини. Наука зблизилася з технікою і віддалилася від людини. Техніка розглядає людину як компонент складної соцiотехнiчної системи, а не як суб'єкта свідомої діяльності. Аналітичність науки привела до втрати в масовій свідомості уявлення про унікальність і цілісність людини. Різноманітність форми наукової організації праці є жорсткою орієнтацією виробництва і соціальних структур на використання людини. Особистість не потрібна науково - технічному прогресу так як у виробництві потрібні часткові її здібності. Історія показує, що науково - технічний прогрес буде безглуздим без соціального. Технічна інженерно - наукова інтелігенція є носієм технократичного способу мислення, а технократичне мислення є відносною ознакою бюрократії. Бюрократичний апарат, хоча і є машиною, принципово відрізняється від будь-якої власне машини по одній ознаці. Будь-яка машина в принципі призначена для її використання людиною, і в цьому відношенні машина і людина виявляються розділеними, причому функціонування машини спочатку пiдпорядковано та включено в діяльність людини. Бюрократичний же апарат, навпаки, початково включає і підпорядковує собі живу людину, припускаючи її своєю фукціональною частиною: гвинтиком, шестерінкою - назвіть як завгодно.] [1]. Сама ідея розумної організації суспільного устрою, якою можна було б свідомо керувати закладена за принципом біологічної класифікації. Система освіти, яка за бюрократичним принципам, перешкоджає розвитку унікальної і універсальної особистості. Надію на краще майбутнє дарують нам ті деякі хороші вчителі, які дійсно допомагають розвитку особистості, і ті керівники, які працюють на ввірених їм виробництвах, спираючись на інтереси, ініціативу і творчість співробітників. Бюрократична машина - штучно створений механізм, але в силу історичності багатьом поколінням вона видається природною, відповідної вродженої сутності людини і суспільства. Намагаючись побачити в світі порядок, людина вписує себе в бюрократичний лад, набуваючи душевну врівноваженість. Сенс життя заповнюється певним місцем і призначенням в обраній соціальній системі, знаходиться відчуття впевненості і стабільності свого існування.

Страх відчуження від соціуму, страх самотності є зворотною стороною і розплатою за прийняту стабільність і захищеність. Дж. Оруелл в антиутопії «1984» писав: ["... Одна - вільна - людина завжди зазнає поразки. Так і повинно бути, бо кожна людина приречена померти, і це її найбільший недолік. Але якщо вона може повністю, без залишку підкоритися, якщо вона може відмовитися від себе, якщо вона може розчинитися в партії так, що вона стане партією, тоді вона всемогутня і безсмертна. По - друге ... влада - це влада над людьми. над тілом - але, найголовніше над розумом ... Як людина стверджує свою владу над іншою? . Змушуючи її страждати ... влада полягає в тому, щоб розірвати свідомість людей на шматки і скласти знову в такому вигляді, в якому вам завгодно ... Світ страху, зради і мук, світ тих, що топчуть і розтоптаних, світ, який вдосконалюючись, буде ставати не менш, а більш безжалісним [1, 82 - 83]. Якщо в 90-х роках це твердження уявлялося як потенційна соціально - психологічна дійсність, то, на жаль, в даний час це реальність. Механізм функціонування соціальних структур, побудований на довільно винайдених правилах, покликаних контролювати життєдіяльність людини, призводить до безвідповідальності. Вчинок людини оцінюється як правильний (за правилами) або неправильний, не беручи особистість як суб'єкт, внаслідок чого людина змушена добровільно прийняти правила функціонування тієї чи іншої структури і постаратися розвинути себе як повноцінну особистість відповідну умовам життя даного суспільства [10].

Будь-який соціальний організм наділений цінними для нього правилами, що забезпечують його збереження і стабільність, проте ці правила не можуть бути універсальними для кожного індивіда. Для розвитку особистості необхідний рефлексивний вихід за власні соціально обмежені рамки для визначення культурного та морального сенсу свого життя. Невміння вийти за рамки відомчих інтересів і моралі, уявлення про неможливість протистояти їм в критичні моменти життя визнається людиною як власне безсилля, відчай. Соціальна самотність особистості - почуття непотрібності, "викинутостi", безісходності і нікчемності життя. Розірваність власного "Я" переживається як глибокий внутрішній конфлікт. Людина, яка звикла з дитинства жити по ззовні встановленим правилам і нормам не вміє самостійно і творчо підійти до вирішення своїх життєвих проблем. Урбанізація є соціальним фактором, що сприяє масовiй самотності. Міграція сільських жителів в місто призводить до зіткнення культур. Між людьми створюється психологічний конфлікт, що виявляється в злості, жорстокості, ненависті, конформізмі, безпрінціпності.

**1.3 Вибір особистості: воля самотності чи успіх відчуження**

К. Юнг говорив, що абсолютний інтроверт або екстраверт - потенційний пацієнт психіатричної лікарні. Здорова людина має якості обох типів. Відомий психіатр пояснював, що інтроверсія і екстраверсія - крайні точки одного енергетичного континууму. Люди - iнтроверти генерують енергію всередині себе, а екстраверти -живляться енергією з зовнішнього світу.

Головна відмінність інтроверта від екстраверта - низька потреба в зовнішніх стимулах. Велика кількість стимулів - спілкування, змін місць і подій - для інтроверта згубно. Екстраверти, навпаки, потребують в зовнішніх імпульсах, і, якщо їх мало, відчувають себе дискомфортно.

У школі найчастіше тягнуть руку і коментують з місця екстраверти, а інтроверти часто залишають свої думки «за кадром». Щоб схематично пояснити таку поведінку, можна уявити інтровертний тип психіки у вигляді ланцюжка «думка - слово». Період між появою думки і її озвученням у інтроверта може розтягуватися на години і навіть роки. Екстраверти ж не дають своїй думцi загубитися в низці роздумів і відразу озвучують її. Наприклад, знаходячись у великій групі людей, інтроверту складно аналізувати нову інформацію і одночасно робити свої висновки. Інтроверти обробляють інформацію глибоко, тому екстраверти часто звертаються до них за порадою [18].

Інтроверти люблять самотність і захищають особистий простір. Тривале спілкування вимотує інтроверта і забирає в нього енергію. В цілому будь-яке занепокоєння або роздратування пригнічують інтровертів в рази більше, ніж екстравертів. Останніх більше засмучують погані новини із зовнішнього світу, внутрішні переживання - доля інтроверта.

Соціальний психолог Д. Майерс в книзі "Погоня за щастям" писав, що людині для щастя потрібні три якості: висока самооцінка, оптимізм і екстравертність. Товариськість і комунікабельність - головні вимоги при прийомі на роботу. Парадокс в тому, що жодна компанія не виживе без аналітичного складу розуму і скрупульозності інтроверта. Серед успішних людей багато інтровертів: наприклад, таким типом психіки володіє співзасновник Apple С. Возняк і один із засновників Google Л. Пейдж.

Життя інтровертів ускладнює і те, що про їх характер існує безліч міфів. В «Енциклопедії Нового світу Вебстера» написано: «Інтроверт відлюдник, схильний до самокопання, егоїст, милується самим собою, вовк-одинак».

Популярний міф: інтроверти - сором'язливі і не люблять спілкуватися. Насправді, комунікація з людьми - енерговитратний процес, тому, щоб не втомлюватися, інтроверти змушені обмежувати себе в спілкуванні. Пусті розмови спустошують інтроверта так само, як екстраверта - самота. Тому дистанція, на якій інтроверти тримають людей, - не ознака зарозумілості. Навпаки, вміння сфокусуватися на своєму внутрішньому світі, почуття та переживання дозволяє интровертам краще розуміти і співпереживати оточуючим.

Ще один міф свідчить, що, якщо постаратися, інтроверт може стати екстравертом. Для початку потрібно розуміти, що світ без інтровертів - це світ без вчених, музикантів, художників, поетів, режисерів, лікарів, математиків, письменників і філософів. По-друге, вимагати від інтроверта перетворення в екстраверта - все одно що просити його змінити свою расу [27].

Аутизм - це особливий вид мислення, який дає неправильне уявлення про навколишню дійсність, а також змушує людину робити невірні висновки, затуманюючу розум. Є люди, які займають так би мовити прикордонне положення між нормою мислення і патологією, їм притаманні такі види стану, як гіпнотичний стан, галюцинації, марення. Це менш небезпечна форма психічного розладу, яка тим не менш є дуже навіть небезпечною для людини. Помилкове уявлення про дійсність спостерігається у кожної людини, особливо це актуально для обмежених по життю людей.

У кожної людини є певні потреби, і визначені вони перш за все його природними інстинктами. Ці потреби далеко не завжди задовольняються, і неможливість вплинути на ситуацію, таким чином, щоб вона відповідала потребам людини, призводить її до вивільнення далеких від дійсності асоціацій, що дають зелене світло його актуальним потребам. Людина починає інтерпретувати все навколо таким чином, щоб це піддавалося можливостям і бажанням, тобто, як би він бачить все саме так, що при бажанні може на це вплинути.

У людей з подібною патологією мислення, спостерігаються ознаки цілком здорового глузду, розсудливість, план дій, в загальному, конструктивний спосіб мислення, без паніки і істерики, але далекий від дійсності. Загальна слабкість психіки, ось що веде до таких відхилень, а слабкість ця з'являється в результаті неправильних життєвих установок, неправильного виховання, ілюзорності, яку нав'язують людям, і в якій вони потім хочуть перебувати. Все що люди з аутістіческім мисленням малюють у своїй голові, носить стосовно характер, вони не постійні, аутизм є тенденційним [13].

Коли всi їх асоціації відповідають їхнім потребам і дійсності, коли ці показники збігаються, коли їх подання може бути застосовано до навколишньої дійсності, вони більш-менш адекватні. Але як тільки сприйняття народжує неприродні для таких людей асоціації, то відразу ж звільняються інші, заміщає природне сприйняття асоціації, для яких логіка вже не має ніякого значення. Взагалі реалістичне мислення вимагає від людини правильних життєвих установок, тут адже йдеться не лише про природну інтерпретації дійсності, а й відповідної інтерпретації подій.

Чи не все, що відбувається в нашому житті події, інтерпретуються нами правильно, просто наші асоціації і поведінку, укладаються в рамки прийнятного, яке не є небезпечним для інших членів суспільства. Тому патологія мислення, має якусь грань, переступивши за яку людина може опинитися в світі мрій, заспокоївши тим самим свою психіку. Саме спокій і розраду для людини вважав головною перевагою аутизму відомий дослідник цієї недуги Е. Бейлер, який бачив у ньому можливість для людини зняти зайве емоційне напруження, а також можливість посилити його прагнення до позитивної мети.

Саме суспільство блукає в пітьмі, асоціюючи дійсність і світ в якому воно живе на правильні, з його точки зору, події, явища, людей, цінності, цілі, і неправильні. Мораль і моральність - базові норми у визначенні подій і вчинків у головах людей. Відхід від цих норм, і є тим самим поштовхом до такого захворювання як аутизм, і як доказ цієї теорії, можна просто подивитися статистику подібного захворювання, якому в основному схильні люди живуть в розвинених країнах, де переважна кількість населення живе в ілюзорному світі.

Аутизм народжує ілюзії, але дійсність теж почасти для кожного з нас ілюзорна, один думає про себе одне, в той час, як інші думають про нього зовсім інше, і з об'єктивної точки зору, власне про себе уявлення більшою мірою і в більшості випадків ілюзорно .

Люди з патологією мислення - це слабкі люди, і слабкість їх викликана не їх психічної індивідуальністю, а тим способом мислення, тим способом сприйняття навколишнього світу, тою моральністю і поняттям про правильність, які їм нав'язали. Людина не стане жити в світі ілюзій, якщо реальний світ не здаватиметься йому ворожим, таким, від якого треба ховатися в собі, який не дає, а забирає [31].

Варто тільки показати людині природність того що вона бачить, правильність всього цього, вказати на її можливості, а всі події уявити як закономірність вкладається в рамки нормального і безпечного способу життя.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Проблема самотності була актуальною в усі часи існування людства. Це зумовлено тим, що людина за своєю природою є соціальною істотою, яка прагне спілкування та духовної єдності з іншими. Неспроможність реалізувати цю потребу призводить до екзистенційної порожнечі, зокрема, до самотності. Філософи акцентували увагу на різних чинниках, що спричинювали виникнення стану самотності. У різні історичні епохи самотність сприймалася певними філософами як наслідок розриву соціальних контактів. Таку позицію в розумінні самотності займали: Арістотель (самотність – це відчуження людини від суспільно-політичного життя полісу), Сенека (людській природі характерне прагнення до любові, дружби, тобто до єдності з іншими), Аврелій Августин (Бог створив людину в малій кількості не для того, щоб залишити її самотньою, а щоб пробудити в ній прагнення до єдності), Ж.-П. Сартр (гуманізм – це укріплення соціальних взаємозв’язків та людяності у відносинах, а не побудова матеріального світу для комфорту людини.

Самотність є результатом відчуження людини від іншого), А. Камю (самотність долається через ідеї, цінності, які опосередковано поєднують людину з однодумцями), Е. Фромм (самотність долається через ідентифікацію з певною групою), С. Франк (подолати самотність можливо лише завдяки процесу трансценденції, виходу за межі власного "Я", єднанню 67 з іншим, що реалізується в почутті любові), М. Мовчан (самотність виникає за відсутності фізичного безпосереднього комунікативного зв’язку). С. К’єркегор і М. Бубер вважають, що людина стає самотньою, коли втрачає єдність з Богом. Таким чином, соціально-філософський аналіз проблеми самотності дає підстави зробити таке узагальнення: по-перше, основною причиною виникнення стану самотності є егоцентричний спосіб життя та зростання відчуження в суспільстві.

В екзистенційному аспекті засобом подолання самотності є відновлення духовної єдності індивіда з іншими людьми, основою якої можуть бути любов, дружба та духовне спілкування з Богом. У соціальному аспекті способом подолання самотності є формування таких соціально-політичних відносин, які б залучали людину до активної участі в громадському житті, процесу прийняття рішень у різних сферах суспільного буття. По-друге, встановлено, що самотність є негативним станом, що руйнує людську психіку, а усамітнення є навпаки позитивним процесом, що сприяє людському вдосконаленню. Теоретико-методологічною основою аналізу проблеми самотності є твердження про подвійну екзистенційну сутність людини. З одного боку, кожна людина самотня як індивідуальність і в певні життєві ситуації добровільно прагне усамітнення, а з другого, – їй властива органічна потреба долати власну самотність шляхом встановлення духовної єдності з іншими.

Незважаючи на те, що людина інколи потребує усамітнення, їй все ж таки більш властиве бажання єдності з іншими суб’єктами діяльності. Якщо вона не відчуває комунікативну та духовну єдність із соціумом, то переживає гостре почуття самотності, яке негативно позначається на психіці. Прагнення подолати самотність, установити органічний взаємозв’язок з іншими суб’єктами й відчувати вкоріненість у буття залежить від соціальнопсихологічних установок людини та її спонукань до діяльності, тому проблему самотності варто пов’язати з певними соціально-психологічними типами людини. На основі психодинамічної концепції Е. Фромма в контексті проблеми самотності виокремлюються "продуктивний" та "непродуктивний" типи орієнтації характеру людини. Серед "непродуктивного" типу виділяють такі підтипи, як "рецептивна", "експлуататорська", "скупа" та "ринкова". Істотною ознакою людей з подібною орієнтацією є те, що вони зосереджені на власному "Я", егоцентричні, відчужені від суспільства, а тому схильні до переживання стану самотності. На противагу цьому, люди продуктивного типу орієнтації мотивовані інтересом суспільства, спрямовують свою енергію на якісне перетворення соціуму, відчувають духовну єдність з іншими, ідентифікують себе з тією чи тією соціальною групою, а відтак, не відчувають себе самотніми. Враховуючи встановлені особливості стану самотності та процесу усамітнення, самотність можна визначити як складний внутрішній і соціальний стан людини, що характеризується її відчуженням від процесів суспільного буття, суттєвим зниженням рівня соціальної активності, емоційною пригніченістю, зменшенням або втратою соціальних контактів, 69 відсутністю духовної спорідненості з іншими суб’єктами діяльності, що виникає внаслідок егоцентричного способу життя та відчуженості від соціуму. Усамітнення – це процес добровільного та тимчасового уникнення соціальних контактів з метою активної внутрішньопсихологічної діяльності, спрямованої на самопізнання та духовний розвиток. Сформульоване теоретико-методологічне підґрунтя аналізу проблеми самотності створює передумови для подальшого її дослідження в контексті сучасного глобалізованого світу.

**РОЗДІЛ 2. СОЦІОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОТНОСТІ В УКРАЇНІ ЯК ПРИРОДНОЇ РЕАКЦІЇ НА РОЗВИТОК СУСПІЛЬСТВА**.

**2.1.** **Складання coцioлoгiчної анкети з метою виявлення ступеня прояву почуття самотності в суспільстві**

Одна з причин самотності - невміння спілкуватися. Уміння спілкуватись - це ні якості або риси особистості, а свідомо придбані індивідом здатності. На думку психологів, щоб уникнути самотності, особистість повинна володіти такими властивостями, як товариськість, готовність до саморозкриття, здатністю до співпереживання і розуміння іншої людини. Встановлення дружніх зв'язків з оточуючими людьми, хороших відносин, емоційної близькості, залежить від наявності певного досвіду, складних обставин життя, виховання і самовиховання людини протягом усього життя. Основа комунікативної людини починає формуватися у віці від 1 року до 2,5 років, що говорить про важливість сімейного виховання.

Так, в теорії англійського психолога Д. Боулбі підкреслюється, що дефіцит батьківського тепла позбавляє дитину необхідної йому впевненості і вiдчуття безпеки, сприяючи зародженню емоційної тривожності - "страху відділення", який може зберегтися протягом усього життя. Народна психологія, яку ми засвоюємо у вигляді прислів'їв і приказок, підтверджує цю думку. Так мальгаське прислів'я говорить, що сироту ніхто не зрозуміє, скільки б розумні речі він не висловлював. Бо у нього немає тієї впевненості в собі, яку ми вбираємо з любов'ю батьків [24]. Грузинське прислiв'я відзначає вплив сімейного виховання на формування таких соціально важливих якостей людини, як уміння "сорадоватися і сопечалітися": "Якщо людина погана, значить, мати їй не співала пісень біля колиски". Несприятливими факторами, що викликають почуття самотності, є пережита людиною відсутність любові батьків, їх розлучення. У 1988 р було прийнято постанову "Про створення дитячих будинків сімейного типу". Таке виховання дітей - сиріт знизило у них почуття нещасливості, самотності, відторгненості, знедоленості, приреченості. Радянський психолог В. Кан - Калік вважав самотність "бар'єром" боязні контакту. Занепокоєння про те, чи буде успішним спілкування, змушує людину уникати його.

Самотність в цілому служить суїцидогенним фактором. Я. І. Глинський наводить такі статистичні дані: Серед самогубців висока частка осіб, які немають середньої освіти (42 - 78%) ... ... 42 - 60% самогубців - робочі, а ІТП, службовці і фахівці - 10 - 19%, за іншими даними робітники - 57 - 59%, службовці та фахівці - 6 - 14% [26; 27].

Повноцінне життя з особистим змістом залежить від знань, професійної та життєвої визначеності особистості. Американський вчений Е. Еріксон виділяв 8 стадій розвитку особистості від народження до смерті, якi мають прогресивний і регресивний шлях розвитку, в ході яких відбувається становлення особистості. Розглядаючи ці стадії можна погодитися з такими причинно - наслідковими зв'язками як: значення дитинства, життєве і професійне самовизначення, повноцінне спілкування з оточуючими для вибору поведінки і самопочуття особистості в світі людей. Теорія Еріксона має деяку однобічність, виявляється в песимістичному погляді на особистість, в пасивності самої особистості в своєму становленні, фатальності життєвого шляху, але причина самотності, на його думку, полягає в негативному розвитку особистості.

Аналізуючи себе в спілкуванні, можна критично оцінити всі свої плюси і мінуси і самовдосконалюватися не втрачаючи своєї неповторності, при цьому намагаючись не впадати в крайнощі. Будь-яке спілкування починається зi сприйняття і розшифровки зовнішніх даних партнера по контакту. Фізіогноміка - наука про взаємозв'язок між зовнішнім виглядом людини та її психологічними характеристиками. Спостережна сенситивність - здатність бачити і чути іншу людину і одночасно запам'ятовувати, як вона виглядала і що говорила. Існують такі види сенситивності: теоретична - здатність вибирати і застосовувати теорії для більш точного передбачення почуттів, думок і дій інших людей, що сприяє кращому розумінню поведінки оточуючих і самих себе; номотетична - здатність розуміти типового представника тієї чи іншої соціальної групи і використовувати це розуміння для передбачення поведінки інших осіб, що належать до цієї групи; ідеографічна - здатність розуміти своєрідність кожної людини, знання, якими своєрідними рисами окремий представник відрізняється від своєї групи.

Сприйняття іншої людини відбувається в першу чергу за анатомічними ознаками. За фізичною зовнішністю можна сказати який спосіб життя веде людина, включаючи вид праці, харчування, звички. Вважається, що не зовнішність визначає сутність людини, а індивідуальні особливості можуть змінити зовнішність. Функціональні ознаки, такі як: міміка, жестикуляція, хода, постава, інтонація, темп мови і т.д. - безсловесні повідомлення, які говорять про стан людини. Мистецтво читання таких повідомлень і вміле їх використання набувають в процесі навчання. Сучасна людина має розсіяну увагу і кожен день випускає з поля зору безліч деталей. Щоденне тренування по 10 хвилин свідомого читання жестів і міміки людей допоможе краще розбиратися в людях. Для того, щоб самому бути бажаним співрозмовником необхідно тренуватися за допомогою міміки і жестів виражати емоції. Не менш важливе значення в спілкуванні має зовнішній вигляд людини, його запах. Одяг та макіяж повинні бути доречними.

В ході суспільно - історичної практики формується культура міжособистісних відносин. Вона будується на соціальних стереотипах. Великий вплив ЗМІ на створення упереджень і забобонів. За допомогою підбору певних термінів можна надати емоційне забарвлення спілкуванню. Поширення в умовах дефіциту інформації про людину загального оцінного враження про неї на сприйняття її вчинків і особистих якостей ускладнює для людини розгортання відносин. Велику роль в спілкуванні і сприйнятті її як особистотi впливає перше враження або першi відомості про людину. Самотні люди при зав'язуванні контактів більш обережні, частіше проектують на оточуючих свою замкнутість, агресивність, пов'язану з особистими невдачами. Взаємодія з оточуючими строїться на підставі виконання рольових прав та обов'язків. Американський психолог Г. Олпорт запропонував таку схему рольової поведінки:

Рольове очікування - розуміння ролі - прийняття і відхилення ролі - виконання ролі. Розуміння, прийняття та відхилення ролі залежить від здібностей, темпераменту, установки, позиції, потреби, стилю поведінки.

Якщо рольові очікування не виправдовуються, наступають конфлікти і розчарування, які ведуть до відчуження і почуття самотності. Вибираючи для себе соціальну роль згодом у людини з'являються певні стійкі особливості поведінки. Поступово вони переростають в риси характеру, які проявляються в інших сферах життєдіяльності, де не відповідають цілям і завданням.

Для успішного діалогу необхідно вдосконалювати свій словниковий запас, моральні позиції, проявляти інтерес до співрозмовника. Взаємодія - це взаємна дія. Люди прагнуть до тих партнерів, поведінка яких дає можливість реалізувати їх бажання і потреби, в іншому випадку контакти припиняються. Психологічна культура спілкування включає вміння:

1) розбиратися в людях і правильно оцінювати їх психологію;

2) адекватно емоційно відгукуватися на їх поведінку і стану;

3) вибирати по відношенню до кожного такий спосіб поведінки, який найкращим чином відповідав би індивідуальним особливостям партнера по спілкуванню при повному прийнятті його як особистості;

4) творчо підходити до спілкування з людьми і ніколи не зупинятися на самовдосконаленні.

У самотньої людини незадоволена потреба в спілкуванні, на думку психіатрів, характеризується тривожністю, депресією, вегетативними порушеннями. Часто самотні люди заповнюють своє життя видимістю активної соціальної діяльності: тривалі телефонні розмови з малознайомими людьми, відвідування багатолюдних місць, створення ілюзії присутності людей (постійно включені радіо, телевізор) - все це спроба маскування свого справжнього стану [1]. Людина боїться залишитися наодинці, щоб не заглиблюватися в причини своєї самотності. На неусвідомлюваному рівні вона відчуває непродуктивність і безвихідь в пошуку причин, і прагне уникнути його, заповнюючи кожну хвилину якимось заняттям. Коли людина примирилася з усвідомленням власної самотності і знаходиться в стані апатії, повної бездіяльності - починається самобичування у вигляді внутрішнього монологу, що при затяжному перебігу може призвести до психічного розладу.

Медики, психологи та інші сходяться на думці, що спілкування з собою повинно носити діалогічний характер. Філософи розглядають внутрішній діалог як механізм творчого мислення. Таким чином відбувається свідоме роздвоєння "Я", кожне з яких має свою логіку. Це дозволяє подивитися людині на реальність з різних сторін. У психології цю ідею розвивав Л. С. Виготський, розглядаючи внутрішню мову як интерiорiзацiю реального діалогічного мовлення. А швейцарський психолог Ж. Піаже (в руслі такого ж розуміння) визначав рефлексію як "внутрішню дискусію"[8]. Медична практика підтверджує думку про значення діалогу з самим собою як ефективного засобу попередження неврозів.

У діалозі самотньої людини з самим собою темою для самоспiлкування може бути багаторазовий розгляд всіх обставин свого минулого, точкою зору - його оцінка з урахуванням сьогодення і перспектив. Далі необхідна установка граней своїх оптимально-реальних можливостей для початку осмисленої і продуктивної діяльності. Форми діалогу з самим собою можуть проявлятися у вигляді розмови з собою вголос, бесіди з тваринами, неживими предметами, що часто лякає людину. Однак в умовах ізоляції такі діалоги в значній мірі запобігають розвитку патологічних психічних станів. Ідея діалогічності - одна із значних досягнень гуманітарної думки XX століття, але в силу того, що людина являє власну свідомість як щось цілісне, цю ідею важко прийняти. Діалогічність свідомості проявляється тільки в переломних моментах життя, коли переживаючи трагічність буття необхідно шукати відповіді на одвічні питання людської свідомості. Зрозуміти світ, побачити себе в світі і відчути світ у собі, означає пережити, подолати виникаючу розірваність життя.

Діалогічний самоаналіз, на відміну від монологічного самокопання, дозволяє мати кілька альтернативних точок зору: на обставини (долю); на свою поведінку в конкретних ситуаціях; на вибір життєвого шляху і т.д., тим самим дає можливість практично до безкінечності розширювати діапазон звуженого самотністю сенсу життя. Культура виробила безліч способів подолання самотності, але всі вони пов'язані зі здатністю людини побачити її витоки у своєму власному житті [26].

**2.2. Аналіз результатів соціологічного дослідження та їх узагальнення**

Дане дослідження проводилося методом анкетування. Для обробки даних використовувався Додаток Google forms. Кількість учасників - 30. Метою проведення даного дослідження є виявлення ступеня прояву почуття самотності в суспільстві.

Для здорової особистості важливо мати сенс життя, тому перше питання звучить: Сенс мого життя це?: В ході дослідження було виявлено, що 40% опитуваних вважає сенсом свого життя самовдосконалення, самореалізацію. Це говорить про те, що більшість людей усвідомлює необхідність роботи в першу чергу над своєю особистістю.

29% - створення сім'ї, виховання дітей - ці люди бачать в собі потенціал розкриття особистості через соціальну роль. Можна припустити, що вибираючи сім'ю як сенс люди більшою мірою схильні до почуття самотності, ніж ті, що вибрали самовдосконалення.

14% вибрали отримання задоволення від кожного прожитого дня - це люди "настрою", їх особистість досить розвинена, гнучка, тому самотність для них тимчасове явище.

7% - гармонійна взаємодія з навколишнім світом - сильні сформовані особистості. Самотність для них така ж проблема, що вирішується, як і інші.

5% - допомога нужденним - це швидше за все чутливі люди, які одного разу гостро пережили почуття самотності, тому реалізацію своєї особистості вони бачать через допомогу іншим людям.

5% - життя безглузде, від мене нічого не залежить - люди, що переживають в даний момент почуття самотності, можливо розчаровані в житті, не мають підтримки. (див.рис.3.1).

**Рис. 3.1. Кругова діаграма Сенс мого життя це?:**

Жити для мене це?: - питання про сприйняття людиною повсякденності.

48% - щоденна робота заради кращого мого майбутнього. Це говорить про те, що більшість людей розуміє, що їх майбутнє в їх руках і кожен день - це можливість щось змінити для себе. Вони приймають життя таким яким воно є.

38% - отримувати задоволення від кожного прожитого дня - ці люди більш схильні до депресії і розчаруванню. Почуття самотності вони прагнуть заповнити приємними подіями в житті.

12% - щоденна рутина - це люди, що переживають в даний момент депресію. Можливо вони переживають почуття самотності, в зв'язку з неможливістю знайти і реалізувати свій сенс життя. (див.рис.3.2).

**Рис. 3.2. Кругова діаграма Жити для мене це?:**

Існує думка, що люди, схильні до переживання почуття самотності схильні до перегляду телебачення. Таким чином вони намагаються відволіктися.

Питання: У моїй родині люблять дивитися телевізор?: виявляє, як людина оцінює ступінь самотності в своїй родині.

52% - кожен за бажанням - в цих сім'ях кожен член сім'ї часом може відчувати самотність, але швидше за все вонамає тимчасовий характер і перегляд телебачення є дозвіллям.

21% - рідко - в цих сім'ях люди в меншій мірі схильні до самотності, можливо їх повсякденний графік щільно зайнятий.

17% - не дивляться - в цих сім'ях не схильні до самотності, такі люди свій вільний час прагнуть провести з користю.

10% - усі, часто - в цих сім'ях люди найбільше схильні до почуття самотності. Можливо між членами сім'ї немає довірчих взаємин, мало спілкуються між собою. (див. рис.3.3).

**Рис. 3.3. Кругова (кільцева) діаграма У моїй родинi люблять дивитися телевiзор?**

Потрапити на безлюдний острів?: - це питання відображає підсвідоме ставлення людини до суспільства, наскільки людина усвідомлює себе самостійною особистістю, як вона переживає вимушену самотність.

35% - свобода, незалежність - ці люди досить самостійні, усвідомлюють, що всі люди є взаємозалежними, самотність сприймається ними як свобода особистості.

23% - страшно, без людей вижити складно - ці люди відчувають глибоку залежність від інших людей, усвідомлюють наявність слабких сторін своєї особистості, почуття самотності у них супроводжується страхом.

21% - випробування не для мене і смерть від нудьги - в обох випадках люди уникають самотності; перші відчувають неусвідомлений страх на самоті, другі потребують постійного спілкування. (див.рис. 3.4).

**Рис. 3.4. Кругова діаграма Потрапити на безлюдний острiв?**

Питання: Перебуваючи наодинці зазвичай я?: - передає як людина використовує приватне усамітнення і що при цьому відчуває.

44% - займаюся чимось, щоб не нудьгувати - більшість людей відчувають почуття самотності без спілкування і намагаються його заповнити будь-яким заняттям.

33% - відпочиваю, релаксую, медитую - не відчувають нестачі спілкування, використовують усамітнення для відпочинку.

21% - займаюся самовдосконаленням - люди, яким наодинці добре, працюють над розвитком своєї особистості.

2% - відчуваю незрозумілий дискомфорт - можливо ці люди глибоко самотні. (див.рис.3.5).

**Рис. 3.5. Кругова діаграма Перебуваючи на одинцi зазвичай я?:**

У нашій родині покупки відбуваються?: - це питання розкриває ступінь прояву самотності в сім'ї. Самотні люди схильні здійснювати покупки для заповнення внутрішньої порожнечі.

56% - по можливості, спочатку необхідне, потім що сподобалося - більшість людей періодично відчувають самотність і здійснювати покупки заради задоволення, але в усьому намагаються тримати баланс.

29% - за потребою - можливо відповідь на це питання пов'язане більше з фінансовим становищем опитуваних, але цю групу людей можна вважати не схильними до самотності.

10% - заради задоволення - ця група людей схильна до самотності, почуттям задоволення від скоєних покупок заповнює внутрішню порожнечу.

5% - в нашій родині не люблять ходити за покупками - не усвідомлено не люблять самотність.(див.рис.3.6).

**Рис. 3.6. Кругова (кільцева) діаграма В нашiй родинi покупки вiдбуваються?:**

У старості я себе бачу?: - це питання дозволяє дати прогноз про те, як опитувані бачать своє майбутнє, до чого призведе їх життєдіяльність, на скільки вони будуть відчувати самотність.

79% - в колі рідних і близьких людей - для більшості опитуваних сім'я, близькі люди є фундаментом і опорою. Для них спілкування - засіб від самотності.

10% - мене впізнають на вулиці, я шановний громадянин - для цієї групи людей важливо реалізувати себе на благо суспільству. Щоб уникнути самотності вони реалізують потенціал своєї особистості через соціальну роль.

7% - наодинці з собою і своєю мудрістю - ці люди схильні до переживання почуття самотності, вони самодостатні, усвідомлюють тимчасовість і нестабільність життєдіяльності, готові до будь-яких поворотів долі.

2% - в будинку для літніх людей - ці люди відчувають страх перед майбутнім, бояться опинитися самотніми і безпорадними, сподіваються на громадську допомогу.

2% - все погано скінчиться, гідну старість треба заслужити - ця група людей відчуває депресію на даному етапі життя, знаходиться в пошуку себе, сенсу свого життя, можливо гостро переживає почуття самотності.(див.рис.3.7).

**Рис. 3.7. Кругова діаграма У старостi я себе бачу?**

По справжньому мене розуміють?: - характеризує глибину переживання людьми почуття самотності, де вони шукають порятунку від нього.

46% - в сім'ї - рятуються від самотності в сім'ї.

20% - друзі - шукають підтримки у друзів.

20% - ніхто не здатний - гостро переживають почуття самотності, частіше справляються з ним без будь-чиєї допомоги.

14% - одна людина - ця група людей довіряє свої почуття одній, по справжньому близькій людини, потребує від неї підтримки.(див.рис.3.8).

**Рис. 3.8. Кругова діаграма По справжньому мене розумiють?**

Питання: депресія у мене?: - виявляє загальну схильність до ізоляції людей один від одного, так як саме явище її або супроводжує почуття самотності, або викликає бажання усамітнитися.

71% - буває іноді - більшість людей періодично відчувають почуття самотності.

19% - немає часу для неї - ці люди живуть за певним графіком, ведуть активний спосіб життя, усамітнення використовують з користю.

10% - часто - люди, схильні до самотності.(див.рис.3.9)

**Рис. 3.9. Кругова (кільцева)діаграма Депресiя у мене?:**

Родинна душа?: - питання про те, на скільки в цілому глибоко відчувається людиною самотність, ступінь довіри або розчарування в людях.

72% - є у мене одна - більшість людей мають в своєму житті хоча б одну людину, якій можуть довіряти і розраховувати на її підтримку.

21% - мрію знайти - можливо ці люди в якійсь мірі відчули розчарування в людях, тому знаходяться в пошуку людини, якій змогли б довіритися.

7% - вигадка - люди, які відчули одного разу повне розчарування в людях, в повній мірі не довіряють нікому, схильні до самотності. (див.рис.3.10).

**Кругова діаграма №10 Родинна душа?**

Самотність це?: - питання визначає ставлення людини до цього явища.

33% - ізоляція від суспільства - більшість людей розуміє самотність такою, якою вона є.

29% - стиль життя - вважають її нормою життя.

24%- спосіб саморозвитку - сприймають її як усамітнення, використовують з користю для себе.

12% - смерть заживо - сприймають її як відчуження від людей; люди,які глибоко відчули це почуття.(див.рис.3.11).

**Рис. 3.11. Кругова діаграма Самотнiсть це?:**

Більшість опитуваних - студенти віком 17-20 років - 83%.

12% опитаних у віці 25 і більше.

5% - 21-24 роки.(див.рис.3.12).

**Рис. 3.12. Кругова діаграма Ваш вiк?**

76% - жінки. 24% - чоловіки.(див.рис.3.13).

**Кругова діаграма №13 Ваша стать?**

Дані, отримані в ході дослідження є приблизними, в залежності на скільки були чесні у відповідях респонденти. В опитуванні брало участь більшість жінок студенток у віці 17-20 років. На підставі даних, отриманих в ході дослідження можна зробити приблизно такий висновок:

70% опитаних в тій чи іншій мірі періодично стикаються з самотністю, але для них вона носить тимчасовий характер.

20% опитаних ведуть активний спосіб життя і самотність для них- спосіб усамітнення з користю.

10% опитаних схильні до гострого переживання самотності. Можливо вони знаходяться в пошуку сенсу життя, місця в соціумі.

За способом життя:

50% - працює над розвитком своєї особистості заради кращого майбутнього.

40% - прагне жити зараз в задоволенні.

10% - знаходяться в невизначеності.

За прагненням фактично проявити себе в суспільстві:

40% - в процесі розвитку і поліпшення якостей своєї особистості.

30% - бажають проявляти свою особистість через соціальну роль сім'янина.

10% - сформовані особистості, знають чого вони хочуть, прагнуть до гармонії.

5% - готові працювати на благо суспільству.

5% - відчувають відчуження від суспільства.

За способом проведення часу факти підтверджуються:

50% - періодично відчувають самотність як тимчасове явище. Може сприйматися як усамітнення і як явище, що проходить безсимптомно.

20% - швидше за все знайомі з почуттям самотності, але відчувають його рідко.

20% - знають як боротися з самотністю, швидше за все займають активну життєву позицію.

10% - схильні до глибокого переживання самотності, не знаходять підтримки в сім'ї.

По відчуттю себе в суспільстві факти підтверджуються:

40% - прагнуть до незалежності від людей, намагаються дотримуватися балансу в суспільстві.

40% - відчувають залежність від людей, потреба в постійному спілкуванні.

10% - відчувають підсвідомий страх перебуваючи на самоті.

За фактом на самоті:

20% - займаються самовдосконаленням.

30% - відпочивають.

50% - роблять щось для уникнення почуття самотності.

За схильністю до самотності:

50% - періодично відчувають.

30% - відчувають, але тримають почуття під контролем.

10% - схильні до самотності.

10% - швидше за все неусвідомлено відчувають.

Відчуваючи самотність підтримку отримують:

50% - в сім'ї.

20% - від друзів.

20% - переживають це почуття самостійно.

10% - допомагає впоратися одна людина.

За глибиною переживання самотності:

70% - є хоча б одна людина, здатна підтримати.

20% - хотіли б мати таку людину.

10% - розчаровані в людях.

За розумінням феномену самотності:

30% - ізоляція від суспільства.

20% - стиль життя.

20% - усамітнення для саморозвитку.

10% - глибоко пережите почуття відчуження.

За прогнозом на майбутнє відсоток схильних до самотності зберігається:

80% - бачать себе в оточенні рідних і близьких.

10% - готові реалізувати себе на благо суспільству.

10% - передбачають свою самотність.

За обробленими даними можна зробити такий висновок:

80% опитаних в тій чи іншій мірі стикаються з самотністю, але мають відмінне уявлення про нього, по різному його переносять, по різному його використовують.

10% - скоріше за все не усвідомлюють присутності самотності.

10% - глибоко самотні.

**1.3 Практичні рекомендації щодо мінімізації руйнівного впливу самотності на людину, гармонізації міжособистісних відносин на різних етапах формування особистості**

1. Організація курсів для майбутніх батьків з метою навчити основним навичкам по культурі виховання дітей. Консультація справжніх батькiв на тему психічного здоров'я, тривожних симптомів, налагодженню міжособистісних контактів.

2. Виявлення особистостей схильних до ізоляції серед молоді (в школах, вузах), проведення психотерапевтичних заходів. (Проведення бесід на тему як впоратися з самотністю, складання портрета самотності, проведення уроків читання рекомендованої літератури, мистецтва терапія і т. д.)

3. Введення таких предметів / гуртків в школі як "психологічне здоров’я", "культура поведінки".

4. Розробка і прийняття закону, що дозволяє медикаментозне присипання, з метою виявлення осіб які зазнають самотність. Надання психологічної допомоги.

5. Звернути увагу на екзистенціальне нейропрограмування.

С. Костарева розробила рекомендації для підлітків і юнаків в ситуації самотності. Вона вважає, «якщо тобі самотньо ...»:

1. Вивчай самого себе. Шукай причини твоєї незадоволеності;

2. Знайди інформацію з даної теми;

3. Шукай людину, яка зможе тебе зрозуміти і з яким ти будеш відвертий;

4. Не бійся говорити про свою проблему. Проблеми є у кожного, і всі вони вирішуються;

5. Знайди нове захоплення;

6. Познайомся з новими людьми;

7. Необов'язково мати багато друзів, декому достатньо одного - двох;

8. Для того щоб мати друзів, треба бути другом;

9. Пам'ятай, що кожна людина унікальна і цікавий по-своєму;

10. Щоб на тебе звернули увагу, стань цікавою людиною;

11. Необхідно пам'ятати, що для деяких самотність - активне творче стан,

сприятлива можливість для спілкування з самим собою і джерело сили;

12.Человек - велика таємниця. Чи не шкодуй часу на вивчення самого себе;

13. Пам'ятай про те, що у самотності є дві сторони;

14. Якщо ти самотній, не шукай причини самотності в інших, шукай їх в собі;

15. Якщо ти відчуваєш, що самотній, знайди в цьому плюси і використовуй їх з максимальною користю для себе ....

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

На основі філософських праць І. Леппа, с. Франка та К. Хорні обґрунтовано, що будь-якому індивіду органічно властиві дві протилежні й суперечливі екзистенційні потреби – усамітнення та єдність. Кожна людина в різні моменти свого життя прагне до усамітнення, що допомагає їй ефективніше проходити шлях самопізнання, осягати певні істини, усвідомлювати свою ідентичність, місце та роль у системі суспільних взаємовідносин. Проте людині властиве лише прагнення до усамітнення, а глибока самотність розцінюється негативно. Тому індивіду також природньо шукати фізичної, комунікативної, емоційної, духовної єдності з іншими 115 суб’єктами діяльності. Відтак, автентичними формами єдності можна вважати солідарність, релігію, любов і дружбу.

Особливої значущості проблеми самотності, усамітнення та єдності набувають в умовах глобалізації. Індивід, опиняючись під тиском інформаційного середовища, з одного боку, прагне усамітнення та спокою, а з іншого, – серед величезної кількості соціальних зв’язків намагається віднайти й відчути справжнє почуття єдності з іншими суб’єктами діяльності. У глобалізованому світі важливу роль у процесі життєдіяльності людини відіграє феномен віртуальної реальності. Людина постає активним користувачем комп’ютерних технологій, а тому може потрапляти в залежність від віртуальної реальності. Будучи активним суб’єктом суспільних взаємовідносин і не відчуваючи стану самотності, але маючи низький рівень самоконтролю та не витримуючи високих фізичних і психологічних навантажень, людина нерідко вдається до світу віртуальної реальності. Як наслідок – втрата соціальних зв’язків та відчуття єдності з навколишнім світом, що зумовлює згодом стан самотності. Водночас, слабка соціальна інтеграція та дезорієнтація, відчуття самотності в реальному світі змушують людину шукати психологічного комфорту у віртуальній реальності. Однак те, що віртуальний світ справді допоможе людині подолати стан самотності, є ілюзією. Втеча у віртуальну реальність – це не вирішення проблеми самотності, а лише тимчасове її уникнення. Людина має бути чесною та відповідальною перед собою – усвідомити свою самотність і знайти мужність шукати реальних шляхів встановлення єдності з навколишнім світом. У сучасному динамічному, глобалізованому світі людина часто виявляється розгубленою, інколи не витримує тяжких фізичних і психологічних навантажень, відчуває втрату мети та смислу життя, почуває себе самотньою та покинутою іншими. Це ті чинники, що можуть впливати на суїцидальну поведінку людини. Встановлено, що самотність детермінує виникнення численних фактів самогубств. На основі соціально-філософських поглядів Е. Дюркгейма, Е. Фромма, М. Бердяєва та В. Розанова доходимо висновку, що причиною самотності є втрата людиною психологічного зв’язку з навколишнім світом: нацією, культурою, природою. Егоцентричний спосіб життя, відчуженість від суспільства, інших суб’єктів діяльності та відсутність почуття єдності з навколишнім середовищем породжує самотність, екзистенційний вакуум, що спонукає людину вчиняти акт самогубства. Установивши внутрішні причини скоєння самогубства, водночас здійснено соціальний аналіз проблеми суїциду. Так, зазначена проблема сягає світового масштабу: як у розвинених, так і в нерозвинених країнах рівень чисельності самогубств знаходиться на низькому та середньому рівнях. До суїцидальної поведінки більш схильні представники чоловічої статі, що можна пояснити, з одного боку, їхньою високою соціальною (економічною, політичною) навантаженістю, що часто виявляється непомірною та призводить до самогубства, а з іншого, – слабшою психологічною витривалістю порівняно з жінками. Відтак, фундаментальною умовою подолання самотності та запобігання самогубству є формування відчуття єдності зі світом, що можливе лише в почутті любові до нього.

**ВИСНОВКИ**

1. Вивчено та описано особливості діяльності кафедри «Психології та соціології» Східноукраїнського університету імені Володимира Даля.

Випускники спеціальності 054 «Соціологія» можуть працювати у державних, приватних та промислових підприємствах; в органах державного та місцевого самоврядування; у науково-дослідних організаціях, в аналітичних центрах, соціологічних підрозділах; в суспільно-політичних організаціях, профспілках; в підрозділах «паблік рилейшнз» (зв'язки з громадськістю); у вищих і середніх спеціальних учбових закладах. Займати посади: соціолога-дослідника, експерта з вивчення соціальних аспектів трудових відносин, конфліктолога, провідного спеціаліста в органах управління, наукового працівника, викладача, соціального менеджера, фахівця консультаційних і кадрових служб центрів зайнятості та підрозділів.

2. Проведено аналіз та підібрано методи та методики дослідження теоретико-методологічних проблем самотності в Україні.

3. Були розглянуті проблеми самотності в Україні в процесі розвитку особистості на сучасному етапі. На основі цьогопроведено соціологічне опитування.

4. Надані практичні рекомендації щодо мінімізації руйнівного впливу самотності, гармонізації міжособистісних відносин на різних етапах формування особистості.Для активізації позитивного потенціалу самотності у розвитку особистості підліткам і юнакам варто усвідомити самотність як факт, формувати позитивне ставлення до нього; формувати позитивне самоставленнязрозуміти цінність своєї особистості; приймати відповідальність за своє життя, виробити активну позицію по відношенню до самотності. Крім того, тут повинні мати місце підвищення комунікативної компетентності старшокласників, оптимізації відносин з групою однолітків і отримання досвіду з владання з труднощами і негативними переживаннями; розуміння позитивної ролі самотності у розвитку особистості і знаходження мотивів вибору самотності.

У діяльності психолога з підлітками та юнаками в напрямку адекватного ставлення до самотності і активізації його поклади-ного вплив потрібно використовувати спеціальні форми і методи роботи. До форм надання психологічної допомоги в розвитку особистості відносяться: ознайомлення учнів з підсумками діагностики типів самотності в юнацькому віці; групові дискусії; індивідуальну і групову психологічне консультування; психологічний тренінг.

До методів роботи психолога з самотніми підлітками і юнаками відносяться: бесіда і інтерпретація результатів обстеження, аналіз позитивних і негативних аспектів самотності; процедури самооцінюванняі проектування образу ідеального «Я»; складанні цього умовно-варіантного прогнозу розвитку учнів, процедурацілепокладання, обговорення неусвідомлюваної інформації про себе, моделювання основних життєвих подій; формулювання особистих результатів учнями, побудова перспектив свого розвитку. Також в роботі психолога з самотніми підлітками і юнаками важливою є розробка пам'яток для учнів на основі рекомендацій, котрі можуть мати назву «Якщо тобі самотньо, то ...».

Використання зазначених форм і методів психологічної роботи з підлітками та юнаками сприяє досягненню мети розвитку особистості, що формується, активізує позитивне значення самотності для учнів і дає їм можливість краще зрозуміти себе, розкрити особливості внутрішнього світу, визначити своє місце в складних зв'язках з суспільством.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Швалб Ю. М. Самотність. / Ю. М. Швалб., О. В. Данчева – У., 1991 – 5 - 265 с.
2. Сікорський А. I. Загальна психологія з фізіогномікою в iлюстрованому викладі. / А. І. Сікорський – К.: Наука i освiта, 1900 – 383 - 518 с.
3. Біблер В. С. Мислення як творчість. / В. С. Біблер – М., 1975 – 42 - 43 с.
4. Рубінштейн С. Л. Проблеми загальної психології. / С. Л. Рубінштейн – 237 - 234 с.
5. Кон I. С. Психологія юнацького віку. / І. С. Кон – М., 1979 – С. 59
6. Паркінсон С. Н. Закони Паркінсона. / С. Н. Паркінсон – М., 1989 – С. 338
7. Карнегі Д. Як здобувати друзів і впливати на людей. / Д. Карнегі – К. Наука i освiта, 1989 – 120 - 121 с.
8. Кон I. С. У пошуках себе. / І. С. Кон – М., 1982 – 143 - 144 с.
9. Шихирев П. Н. Сучасна соціальна психологія в Західній Європі. / П. Н. Шихирев – М., 1985 – С. 129
10. Спок Б. Ребенок и уход за ним. / Б. Спок – М., 1970 – С. 261
11. Ємельянов Ю. Н. Активне соціально - психологічне навчання. / Ю. Н. Ємельянов – 16 - 17 с.
12. Добровіч А. Б. Вихователю про психологію та психогигиене спілкування. / А. Б. Добровіч – М., 1987 – С. 100
13. Буянов М. I. Дитина з неблагополучної сім'ї. Записки дитячого пміхіатра: Книга для вчителів і батьків. / М. І. Буянов – М., 1988 – 145 - 245 с.
14. Цицерон М. Т. Про старості. Про дружбу. Про обов'язки. / М. Т. Цицерон – М., 1974 – С. 185
15. Фролькіс В. В. Довголіття: дійсне і можливе. / В. В. Фролькіс – К.: Наука i освiта, 1989 – С. 188
16. Сім'я: соціально - психологічні та етичні проблеми. – К., 1989 – С. 220
17. Мелібруда Є. Я - ти - ми. / Є. Мелібруда – М., 1986 – С. 58
18. Лебедєв В. I Особистість в екстремальних умовах. / В. І. Лебедєв – М., 1989 – С. 304
19. Олдингтон Р. Всі люди - вороги. / Р. Олдингтон – М., 1987 – С. 143
20. Вісник статистики. – М., 1987 – С.3
21. Кляйненберг Эрик - Жизнь соло. Новая социальная реальность. Читать книгу онлайн. Cтраница - 7

[Електронний ресурс] https://unotices.com/book.php?id=136225&page=7

1. Теоретико-методологическое обоснование эмпирического исследования

[Електронний ресурс] https://studfiles.net/preview/5797581/page:4/

1. Модель психолого-педагогической помощи в развитии личности учащихся через создание условий для актуализации позитивного потенциала одиночества [

Електронний ресурс] https://studopedia.org/14-106789.html

1. Проблема одиночества человека в современном обществе [Електронний ресурс] http://fobiya.info/fenomen-odinochestva-v-sovremennoj-zhizni-estestvennaya-reaktsiya-na-razvitie-obshhestva
2. Диссертация на тему «Одиночество в условиях современного общества» автореферат по специальности ВАК 09.00.11 - Социальная философия | disserCat — электронная библиотека диссертаций и авторефератов, современная наука РФ

[Електронний ресурс] http://www.dissercat.com/content/odinochestvo-v-usloviyakh-sovremennogo-obshchestva

1. Социальная работа с одинокими людьми274 1: Современные концепции одиночества. 2. Типы одиночества. 3.

[Електронний ресурс] http://scibook.net/sotsialnaya-rabota-kniga/sotsialnaya-rabota-odinokimi-15591.html

1. Концепция одиночества в современной мордовской литературе – тема научной статьи по литературе, литературоведению и устному народному творчеству читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка [Електронний ресурс] https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-odinochestva-v-sovremennoy-mordovskoy-literature
2. Феномен одиночества как объект научных исследований

[Електронний ресурс] https://interactive-plus.ru/ru/article/114922/discussion\_platform

1. 4.5. «Волшебные родители». Как жить, чтобы жить, или Основы экзистенциального нейропрограммирования

[Електронний ресурс] https://psy.wikireading.ru/17395

1. Концепция экзистенциального одиночества. Как избавиться от комплекса жертвы

[Електронний ресурс] https://psy.wikireading.ru/27056

1. Libr.Autism.Ru | Назлоян Г. | К концепции патологического одиночества

[Електронний ресурс] http://www.autism.ru/read.asp?id=138&vol=0

1. Диссертация на тему «Проблема одиночества в социальной философии XX века» автореферат по специальности ВАК 09.00.11 - Социальная философия | disserCat — электронная библиотека диссертаций и авторефератов, современная наука РФ

[Електронний ресурс] http://www.dissercat.com/content/problema-odinochestva-v-sotsialnoi-filosofii-xx-veka

1. Одиночество и пограничная психопатология: отсылка к детскому развитию | Журнал Практической Психологии и Психоанализа [Електронний ресурс] http://psyjournal.ru/articles/odinochestvo-i-pogranichnaya-psihopatologiya-otsylka-k-detskomu-razvitiyu
2. Читать онлайн "Жизнь соло. Новая социальная реальность" автора Кляйненберг Эрик - RuLit - Страница 1

[Електронний ресурс] http://www.rulit.me/books/zhizn-solo-novaya-socialnaya-realnost-read-356184-1.html

1. Почему одиночество — вредная для здоровья привычка :Жизнь: РБК.Стиль [Електронний ресурс] http://style.rbc.ru/life/5a38d2569a7947f41176ac93

ДОДАТОК А

**Наскільки ти самотній?**

**Шановний респондент! Просимо Вас прийняти участь у соціальному дослідженні! Мета опитування - з’ясувати ставлення сучасної молоді до самотності. Будьте уважні, кожне питання має один варіант відповіді! Опитування - анонімне!**

**1. Сенс мого життя це:**

а) створення сім'ї, виховання дітей;

b) самовдосконалення, самореалізація;

c) отримання задоволення від кожного прожитого дня;

d)допомога нужденним;

e) гармонійна взаємодія з навколишнім світом;

f) життя безглузде, від мене нічого не залежить.

**2. Жити для мене це:**

a) щоденна рутина;

b) щоденна праця заради кращого мого майбутнього;

c) отримувати задоволення від кожного прожитого дня;

d) свій варіант (напишіть)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**3. У моїй родині люблять дивитися телевізор:**

a) усі, часто;

b) кожен за бажанням;

c)рідко;

d)не дивляться.

**4. Потрапити на безлюдний острів:**

a) випробування не для мене;

b) страшно, без людей вижити складно;

c) свобода, незалежність;

d) смерть від нудьги.

**5. Перебуваючи наодинці зазвичай я:**

a) відпочиваю, релаксую, медитую;

b) займаюся самовдосконаленням;

c) займаюся чимось, щоб не нудьгувати;

d) відчуваю незрозумілий дискомфорт.

**6. В нашій родині покупки відбуваютьс**я:

a) за необхідністю;

b) заради задоволення;

c) по можливості, спочатку необхідне потім, що сподобалося;

d) в нашій родині не люблять ходити за покупками.

**7. У старості я себе бачу:**

a) у колі рідних і близьких людей;

b) наодинці з собою і своєю мудрістю;

c) у будинку для літніх людей;

d) мене впізнають на вулиці, я шановний громадянин;

e) все погано скінчиться, гідну старість треба заслужити.

**8. По справжньому мене розуміють**:

a) в родині;

b) одна людина;

c) ніхто не здатний;

d) друзі.

**9. Депресія у мене:**

a) буває іноді;

b) часто;

c) немає часу для неї.

**10. Родинна душа:**

a) Вигадка;

b) є у мене одна;

c) мрію знайти.

**11. Самотність це:**

a) спосіб саморозвитку;

b) смерть заживо;

c) ізоляція від суспільства;

d) стиль життя;

e) свій варіант (напишіть)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**12. Ваш вік:**

a) 17-20 років;

b) 21-24 роки;

c) 25 і більше років.

**13. Ваша стать:**

a) жіноча;

b) чоловіча.

**Дякую за увагу!**