

*Ничипорук Вікторія Валентинівна
Студентка II курсу,
Спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»*

*Науковий керівник:
кандидат філософських наук, доцент
Цимбалій Інна Петрівна*

«Проблема самотності та шляхи її подолання»

Самотність, як стан існувала у всі часи, проте саме наш час породив проблему самотності, як вагомий психологічний і соціальний феномен.

У наш час проблема людської самотності є надзвичайно актуальною. В епоху новітніх технологій людина все більше залишається наодинці з собою. Маючи багато друзів та знайомих в житті та різних соціальних мережах, незважаючи на різноманітні стосунки в будь-яких сферах, людина все ж залишається самотня. Значення живого спілкування зменшується. Частіше стали поширюватись такі явища, як анонімність, соціальне відчуження та інші, які призводять до самотності і бажання будь-якими способами уникати соціальних контактів.

Існує багато факторів, які сприяють самотності. Наприклад, це може бути низька самооцінка, страх бути критикованим і т.д. Явище самотності частіше зустрічається у великих містах, де спілкування з різними людьми є нетривалим і поверхневим. Почуття самотності виникає також при зміні місця проживання або виїзді за кордон.

Самотність має два стани: зовнішній і внутрішній, які тісно пов'язані між собою, але не тотожні. Внутрішня самотність - це результат спротиву людини самій собі. Зовнішня самотність може бути наслідком протистояння між людиною та навколишнім середовищем (конфлікт, лихо, катастрофа тощо). Стан самотності породжує складна взаємодія різних почуттів та емоцій. Також самотність поділяється на два типи: явна та неявна (прихована від оточення). Явна самотність виникає, як результат відсутності спілкування з людьми, бажаний чи не бажаний. Набагато частіше зустрічається неявна самотність. Людина постійно оточена людьми, спілкується з ними, але в той же час відчуває відчуження. Їй не потрібні всі ці люди, точніше, вона не відчуває до них особливої любові і прихильності. Проблема неявної самотності дуже поширена серед молоді.

Сучасний стан самотності зазвичай супроводжується симптомами певних психологічних розладів, які мають форму негативних афектів або навіть неврозів. Емоційні реакції на самотність, як правило, різняться в залежності від людини. Деякі самотні люди скаржаться, наприклад, на стан смутку та депресії, інші – відчувають страх, ще інші говорять про гіркоту і гнів.

Соціальна адаптація відіграє важливу роль у появі відчуття самотності – явища, пов'язаного з індивідуальними характеристиками людини та з становищем особистості в суспільстві. Часто явище самотності виникає в результаті неуспішної адаптації, зокрема через побоювання негативних наслідків прояву ініціативи у встановленні контактів між людьми. Людині стає все важче подолати самотність, страх, породжений попереднім невдалим досвідом, що сприяє створенню ситуацій, які ще більше посилюють відчуття самотності.

Людина може подолати самотність лише тоді, коли вона психологічно відкрита для конструктивного діалогу, коли вона бачить і поважає цінність іншого «Я», намагається зрозуміти його.

Вчені говорять про існування різних форм звільнення людини від самотності, де фігурують певні зусилля людей, спрямовані на зміну себе, обставин, навколишнього світу або зміну ставлення до них самих та оточуючого світу.

Слід зазначити, що спілкування є дійсною, але не єдиною альтернативою самотності. Ефективними формами спілкування, які можуть вирішити проблему самотності, повинні бути ті форми, що сприяють особистісному зростанню: тренування, творчість, фізичне виховання тощо. Людина стає самодостатньою і спілкується не для того, щоб отримувати, а для того, щоб віддавати.

Якщо людина постійно займається самовдосконаленням, то вона не встигає задуматися про самотність. Крім того, на шляху особистісного зростання вона познайомиться з цікавими людьми.

Самотність, як усамітнення є складовою не тільки розуміння життя, а й творчості. Повністю подолати самотність неможливо, але, мабуть, і не потрібно, бо з одного боку, це треба людині певною мірою для самозростання, розвитку творчих сил, самостійності; з іншого – коли справа стосується екзистенційної самотності, ми повинні навчитися сприймати її як необхідну частину свого буття. Кожен із нас самотній в існуванні.

Сучасна людина повинна розуміти природу самотності, можливість і неможливість її подолання. Особистість, перш за все, повинна бути вільною зсередини і одночасно стати повноцінним суб'єктом людської діяльності. А це означає освоєння глибин міжособистісного спілкування; навчитися жити в умовах посилення соціокультурного спілкування; знайти мову суб'єктивних відносин з природою.

Список використаної літератури:

1. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Самотність: соціально-психологічні проблеми / Ю.М. Швалб – К. – 1991. – 270 с.
2. Тихонов Г. Антологія самотності: філософський аспект / Г. Тихонов – К.: Простір. – 1996.
3. Левченко Л. Ю. Історичні форми самотності в контексті людського буття // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди / Л.Ю. Левченко. – Переяслав- Хмельницький. – 2002.
4. Хамітов Н. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології / Н. Хамітов – Київ, Гранослов. – 2000. – 251 с.