

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Кафедра філософії, соціології та релігієзнавства

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему

**«Самотність, усамітненість, приватність у ХХІ ст: проблема
концептуального співвідношення»**

Виконала:

студентка ІV курсу, групи ФЛ-41,
напряму підготовки

033 – Філософія Змроць Р.-М. Р.

Керівник: доцент кафедри філософії,
соціології та релігієзнавства, к.філос.н.
Возняк С.В.

Рецензент: к.філос.н., доцент
Рохман Б.М.

Національна шкала: _____

Університетська шкала: _____

Оцінка ECTS: _____

Члени комісії: _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Івано-Франківськ – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. САМОТНІСТЬ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ І ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ФЕНОМЕН У ХХІ СТОЛІТТІ	7
1.1. Поняття та історична еволюція уявлень про самотність	7
1.2. Самотність в епоху цифрової присутності: парадокс підключеності.....	10
1.3. Поп-стоїцизм, коучінг та DIY-філософії як спроби осмислення й подолання самотності	14
РОЗДІЛ 2. УСАМІТНЕННЯ ЯК ФОРМА ОСОБИСТІСНОЇ ПРАКТИКИ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ВИБОРУ	17
2.1. Концептуальне розмежування визначень усамітнення і самотності.....	17
2.2. Усамітнення у філософських і релігійних традиціях	20
2.3. Усамітнення в культурі селф-девелопменту: від ретритів до цифрових детоксів.....	22
РОЗДІЛ 3. ПРИВАТНІСТЬ У ДОБУ ЦИФРОВОГО СПОСТЕРЕЖЕННЯ ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	26
3.1. Приватність як право, простір і соціальний конструкт.....	26
3.2. Аналітика соцмережності: алгоритми, ідентичності та межі інтимного	29
3.3. «Публічна приватність»: інстаграм-біографії, TikTok-щоденники та межі особистого	31
ВИСНОВКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37
ДОДАТКИ.....	40

ВСТУП

Актуальність теми. У ХХІ столітті, яке характеризується надшвидким розвитком цифрових технологій, глобалізацією та зміною соціальних парадигм, зростає інтерес до таких понять, як самотність, усамітненість та приватність. Ці феномени дедалі частіше опиняються в центрі наукових, філософських, психологічних і культурологічних дискусій. Людина, опинившись у гіперзв'язаному світі, парадоксально відчуває себе дедалі ізольованішою, що підштовхує до осмислення природи цих явищ. Наратив самотності, попри тисячолітню присутність у філософії та мистецтві, нині набуває нових форм, що відрізняються від її традиційних інтерпретацій. Вона перестає бути виключно внутрішнім досвідом, стаючи результатом змін у соціальних структурах, комунікативних практиках і навіть віртуальних середовищах.

Розрізнення між самотністю як емоційним станом і усамітненістю як свідомим вибором постає особливо актуальним для розуміння сучасної людини. Усамітненість, у свою чергу, розглядається як позитивна практика – спосіб відновлення, самопізнання, творчої концентрації. Вона протистоїть не лише нав'язливій соціалізації, а й постійному інформаційному шуму, що супроводжує сучасне життя. Проте межа між здоровою усамітненістю та болісною самотністю часто є тонкою й потребує уважного концептуального аналізу. Приватність як право на особистий простір та автономію є однією з ключових тем у сучасному цифровому світі.

Зростаюча загроза втрати приватності через тотальне стеження, соціальні мережі й алгоритмічний контроль змушує переосмислювати значення особистого простору. У такому контексті питання про співвідношення приватності та усамітненості стає надзвичайно важливим.

Проблема концептуального співвідношення самотності, усамітненості та приватності полягає в тому, що ці поняття, хоча й мають спільні риси, відрізняються за своєю суттю, змістом і функціональною роллю в житті людини.

Без чіткого розмежування між ними ускладнюється аналіз соціальних і психологічних процесів, що відбуваються в сучасному суспільстві.

Актуальність теми зумовлена також трансформацією форм соціального буття, появою нових форматів спілкування, а також викликами ментального здоров'я, які дедалі частіше пов'язують із самотністю та втратою особистих кордонів. Сучасна людина змушена шукати нові способи балансування між присутністю в соціумі та збереженням внутрішнього простору.

Метою роботи є виявлення особливостей концептуального співвідношення понять самотності, усамітненості та приватності в умовах ХХІ століття.

Досягнення мети передбачає виконання наступних взаємопов'язаних **завдань**:

- Проаналізувати поняття самотності та простежити історичну еволюцію його трактування;
- Дослідити феномен самотності в епоху цифрової присутності та підключеності;
- Оцінити вплив сучасної філософії самодопомоги (поп-стоїцизму, коучінгу, DIY-методів) на осмислення та подолання самотності;
- Здійснити концептуальне розмежування понять усамітнення та самотність.
- Проаналізувати практики усамітнення в історико-філософських і релігійних контекстах;
- Розглянути усамітнення як елемент сучасної культури саморозвитку;
- Розкрити зміст поняття приватності в контексті цифрової доби та соціальних мереж;
- Визначити механізми впливу алгоритмічної аналітики на межі особистого простору;
- Дослідити явище «публічної приватності» в новітніх формах цифрової самопрезентації.

Об'єкт дослідження: соціокультурні та філософські аспекти людського існування в умовах цифрової сучасності XXI ст.

Предмет дослідження: концептуалізація понять самотності, усамітненості та приватності у XXI ст.

Ступінь наукової розробки проблеми. Тематика самотності, усамітнення та приватності загалом належить до більш широкого кластеру філософської антропології. З огляду на це, в першу чергу варіанти інтерпретації досліджуваних феноменів представлені низкою текстів класичних та сучасних філософів: А. Августин [2], Т. Аквінський [27], М. Монтень [17], Ж.-Ж. Руссо [23], Д. Локк [15], Ж.-П. Сартр [25], М. Гайдеггер [31], Ф. Ніцше [18], М. Бубер [6], Е. Левінас [13]. В рамках сучасних досліджень варто звернути увагу на періодичні та монографічні дослідження, що зосереджують увагу на різноманітних вимірах самотності, усамітнення та приватності у сучасності, здебільшого – у співвідношенні із цифровізацією особистого та суспільного просторів. Низка здебільшого англійських авторів досліджують аспекти індивідуальності, самотності та самопрезентації людської індивідуальності власне у ракурсі поширення цифрових технологій (Tiidenberg K. [36], Papacharissi Z. [33], Castells M. [29], Couldry N. [30], Pressly L. [34], Байман З. [5], Westin, A.F. [37]). Серед вітчизняних дослідників психологічного та філософського аспекту проблеми самотності варто виділити наступних: Копилова С [12], Пальчевська О. [19], Колінько О. [11], Артамонова, А. [4], Варава, Л.А. [9]. Варто зауважити, що досліджень, що були б напряду присвячені концептуальному співвідношенню понять самотності, усамітнення та приватності, знайти не вдалось.

Методи дослідження: в роботі задіяно методи філософського аналізу, синтезу, порівняльно-історичного методу, також застосовано культурологічний підхід, інтерпретативний метод та метод узагальнення.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані при формуванні навчальних курсів в напрямках сучасної філософської антропології, етики, філософії свідомості та дисциплін, що вивчають функціонування медіа у цифрову епоху. Оскільки вперше

здійснюється спроба співвіднести поняття самотності, усамітнення та приватності, результати роботи можуть бути підґрунтям для подальших досліджень з філософії та психології у даному напрямку.

Апробації результатів дослідження: виступ на Звітній конференції викладачів та студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника у 2025 році з темою «Співвідношення самотності та приватності»; тези доповіді подано до друку.

Структура роботи: бакалаврська робота складається з вступу, трьох розділів, дев'яти підрозділів, висновків, списку використаних джерел (37 позицій) та додатків. Загальний обсяг – 45 ст.

РОЗДІЛ 1

САМОТНІСТЬ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ І ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ФЕНОМЕН У XXI СТОЛІТТІ

1.1. Поняття та історична еволюція уявлень про самотність

Самотність – це психологічний стан, який виникає внаслідок відчуття віддаленості від інших людей або недостатності соціальних зв'язків. Вона може бути тимчасовою або тривалою, залежно від життєвих обставин і внутрішнього стану людини [20, с.116].

Самотність не завжди пов'язана з фізичною ізоляцією – людина може почуватися самотньою навіть у великому колективі, якщо не має глибокого емоційного зв'язку з оточенням. Цей стан часто супроводжується сумом, тривогою або відчуттям покинутості. Проте, самотність може мати і позитивні аспекти: вона дає змогу людині краще пізнати себе, переосмислити цінності, відпочити від соціальної напруги.

Занурення в історію філософії, культури та мистецтва свідчить, що в творчості та духовному розвитку самотність іноді виступає як джерело натхнення й поштовх до внутрішнього зростання. Водночас тривала самотність може негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я. Вона підвищує ризик депресії, зниження імунітету, розвитку хронічних захворювань. Тому важливо вчасно розпізнавати цей стан, шукати підтримку в близьких або звертатися до фахівців. Уміння будувати здорові стосунки й підтримувати контакт із соціальним середовищем – важлива складова гармонійного життя.

Упродовж історії людства уявлення про самотність зазнавали змін залежно від культурного, релігійного, соціального та філософського контекстів. Самотність ніколи не була однозначно негативним або позитивним явищем – її трактування варіювалося від благословенного стану до трагічної ізоляції. У різні епохи вона могла сприйматися як необхідна умова духовного зростання або ж як суспільне відчуження. У первісному суспільстві людина розглядалася

насамперед як частина племені або роду. Виживання залежало від взаємодії з іншими, тому самотність сприймалася як загроза. Ізольована особа часто прирікалася на смерть або вигнання. У такому контексті самотність мала негативне забарвлення, асоціювалася з втратою зв'язку із соціальною групою та відсутністю захисту.

Доцільно встановити, що у часи Античності, зокрема в філософських традиціях Давньої Греції, самотність починає набувати іншого змісту. Сократ, Платон і пізніше стоїки розглядали усамітнення як шлях до самопізнання, роздумів і вдосконалення душі [21, с.42].

М. Кастельс зазначає, що самотність ставала умовою філософського пошуку істини. Водночас, у грецькому суспільстві високо цінувалися участь у громадському житті та діалог, тож самотність могла й надалі асоціюватися з відчуженням. У християнському Середньовіччі самотність часто була духовною практикою. Чернецтво, аскетизм, життя у відлюдництві – все це розглядалося як спосіб наблизитися до Бога. Самотність сприймалася як жертвність, добровільне віддалення від мирського заради вищої мети. Водночас вимушена самотність, як-от вигнання чи ізоляція, залишалася негативною і вважалася покаранням. У добу Відродження та Просвітництва фокус знову зміщується. Індивідуальність, самосвідомість і особистісна свобода набувають нової цінності. Самотність починає розглядатися як стан, у якому народжується унікальне «Я», здатне творити, мислити незалежно, переосмислювати себе. З'являються образи самотнього генія, митця чи мислителя, що шукає істину поза межами соціальних норм [29, с.24].

У XVIII–XIX століттях, особливо в епоху романтизму, самотність і меланхолія стають провідними темами літератури й мистецтва. Самотній герой – трагічний, глибокий, часто не зрозумілий суспільством – постає як вищий вираз людської чуттєвості. Водночас промислова революція й урбанізація створюють нові форми самотності – серед натовпу, у місті, у великому і часто байдужому соціальному середовищі.

У XX столітті самотність отримує нові філософські інтерпретації, зокрема в екзистенціалізмі. Філософи, як-от Жан-Поль Сартр та Альбер Камю, розглядають її як фундаментальну даність людського буття. Людина народжується самотньою, живе і помирає самотньою, а сенс буття вона повинна створити сама. Така концепція поєднує страх самотності з визволенням – саме в цьому стані можливе становлення справжньої свободи [25, с.287].

З поширенням масової культури, технологій і медіа в другій половині XX століття виникає феномен «новітньої самотності» – стану, коли людина перебуває серед інших, однак відчувається емоційно ізольованою. Психологи та соціологи починають вивчати вплив самотності на ментальне здоров'я, зокрема у великих містах, серед літніх людей, або у зв'язку зі зміною традиційних форм сім'ї. У XXI столітті самотність стає однією з найактуальніших соціальних проблем. Незважаючи на постійний зв'язок через інтернет, соціальні мережі й гаджети, багато людей переживають глибоке емоційне відчуження. Водночас пандемія COVID-19 актуалізувала питання ізоляції, посилила потребу в дослідженні її психологічних та соціальних наслідків. Деякі країни, як-от Велика Британія, навіть створили державні програми боротьби з самотністю.

На основі цього, варто встановити, що історична еволюція уявлень про самотність відображає зміну поглядів на особистість, її взаємодію зі світом і власною внутрішньою сутністю. Від страху перед вигнанням – до пошуку сенсу в самотньому бутті; від ізоляції – до свободи мислення. Самотність залишається багатогранним явищем, яке й досі потребує глибокого осмислення в контексті сучасного суспільства.

Варто представити у таблиці 1.1. таблицю історичної еволюції уявлень про самотність у різні періоди (Див. Додаток А).

Отже, впродовж історії уявлення про самотність змінювалися разом із розвитком суспільства, культури та філософії. Від первісного страху ізоляції як загрози життю до усвідомленого вибору самотності заради духовного або творчого зростання – цей шлях відображає глибоку еволюцію ставлення людини

до себе і світу. У різні епохи самотність набувала різного змісту: від покарання до благословення, від стану відчуження до простору для самопізнання.

Таким чином, в сучасному світі самотність залишається багатограним феноменом: вона може як шкодити психічному здоров'ю, так і ставати джерелом внутрішньої сили. У цифрову добу, попри постійну комунікацію, багато людей відчують емоційне віддалення, що вимагає нового осмислення поняття самотності. Важливо навчитися бачити у самотності не лише кризу, а й можливість – шлях до глибшого розуміння себе, своїх потреб і сенсу життя. Ви сказали:

1.2. Самотність в епоху цифрової присутності: парадокс підключеності

Епоха цифрових технологій, яка почалася наприкінці ХХ століття й активно розвивається у ХХІ столітті, докорінно змінила способи комунікації, соціальної взаємодії та сприйняття самотності. З появою інтернету, соціальних мереж, месенджерів і мобільних пристроїв люди отримали змогу бути постійно на зв'язку, незалежно від часу й місця.

Доцільно встановити, що цифрові технології мали б остаточно подолати проблему ізоляції, однак на практиці вони створили нову, парадоксальну форму самотності – коли людина оточена «віртуальними» зв'язками, але позбавлена справжньої емоційної близькості. Таке явище називають «цифровою самотністю» – це стан, коли людина активно взаємодіє онлайн, але відчувається емоційно порожньою або соціально ізольованою.

Соціальні мережі часто створюють ілюзію присутності та дружби, водночас підсилюючи відчуття відчуження через порівняння себе з ідеалізованими образами інших. Алгоритми цифрових платформ сприяють формуванню «інформаційних бульбашок», у яких людина спілкується лише з однодумцями, уникаючи глибокого діалогу та різноманітності поглядів, що також сприяє поверхневим зв'язкам і відчуттю ізоляції. Попри це, цифрова епоха

несе і позитивні можливості: для деяких людей – особливо інтровертів, людей з інвалідністю або тих, хто перебуває у географічній ізоляції – інтернет став простором для встановлення важливих контактів, участі в спільнотах за інтересами та самовираження [13, с.88].

На основі цього, можна стверджувати, що самотність у цифрову епоху – це не лише загроза, а й виклик, що вимагає осмисленого ставлення до власної взаємодії з технологіями, пошуку балансу між віртуальним і реальним спілкуванням і розвитку емоційного інтелекту.

Основні аспекти, що впливають на самотність в епоху цифрової присутності, як стверджує у своїх працях Е. Левінас, є наступними:

- зростання віртуальних зв'язків: постійна доступність через соціальні мережі, месенджери та інші цифрові платформи. Можливість взаємодії з людьми в будь-який час і з будь-якої точки світу;
- ілюзія соціальної присутності: перебування в онлайн-середовищі створює відчуття бути частиною соціуму. Віртуальне спілкування не завжди супроводжується емоційною близькістю;
- паралельність фізичної і цифрової самотності: люди можуть бути фізично оточені іншими, але відчувати себе самотніми через відсутність глибоких емоційних зв'язків. Залежність від цифрових платформ може підсилювати соціальну ізоляцію, незважаючи на технічну підключеність;
- поверхневе спілкування в цифрових мережах: алгоритми соціальних мереж часто сприяють формуванню односторонніх, поверхневих зв'язків. Обмеження взаємодії до «лайків», коментарів і коротких повідомлень, що знижує рівень емоційної близькості;
- ідеалізація образів у соціальних мережах: тенденція до демонстрації ідеальних образів, що породжує відчуття неповноцінності та самотності у користувачів. Порівняння себе з іншими через соцмережі може посилювати відчуття ізоляції;

- інформаційні бульбашки і когнітивна ізоляція: алгоритми підбирають контент, що узгоджується з особистими поглядами користувача, обмежуючи доступ до різноманітної інформації. Виникає когнітивна ізоляція, оскільки обговорення важливих питань часто зводиться до односторонніх;
- нове визначення самотності: самотність стає не лише фізичним відчуженням, а й психологічною проблемою, коли людина відчуває відсутність емоційної підтримки. Віртуальні зв'язки не завжди можуть задовольнити потребу в глибоких особистих стосунках;
- підвищення рівня тривоги і депресії: постійна цифрова підключеність може призводити до стресу і тривоги, коли людина відчуває необхідність бути завжди на зв'язку. Довготривала участь у цифрових платформах може посилювати депресивні стани через ізоляцію та брак реальних емоційних зв'язків;
- самотність як вибір у цифрову епоху: для деяких людей, особливо тих, хто шукає особистий простір, самотність у цифровому світі стає цілеспрямованим вибором. Цифрові платформи можуть бути використані для конструктивної ізоляції, сприяючи саморозвитку та самоосвіті;
- пошук балансу між реальним і цифровим світом: необхідність усвідомлення ризиків цифрової самотності і пошук реальних емоційних зв'язків поза цифровими мережами. Пошук здорового балансу між цифровими та фізичними стосунками як шлях до подолання цифрової самотності.

Очевидно, що сьогодні, завдяки соціальним мережам, люди можуть підтримувати зв'язки з друзями та родиною, перебуваючи на великій відстані. Наприклад, через WhatsApp, Facebook, Instagram чи інші платформи можна обмінюватися повідомленнями, фотографіями та відео, що створює відчуття присутності, навіть коли фізична відстань велика. Однак, навіть якщо ми маємо сотні друзів у Facebook або тисячі підписників в Instagram, часто відчувається, що справжніх емоційних зв'язків обмаль. Людина може залишатися віртуально

активною, але при цьому відчувати себе самотньою, адже взаємодія обмежена лише поверхневими коментарями та «лайками», а не глибоким особистим контактом. У соціальних мережах користувачі часто демонструють лише найкращі моменти свого життя. Наприклад, люди публікують ідеально зроблені фотографії під час відпочинку чи свят, створюючи враження, що їхнє життя є бездоганним. Це може викликати у інших відчуття неповноцінності та ізоляції, оскільки вони порівнюють свої реальні переживання з ідеалізованими образами.

В онлайн-просторі алгоритми соціальних мереж часто підбирають контент, який узгоджується з поглядами користувача. Це може призвести до формування інформаційних бульбашок, коли людина спілкується лише з однодумцями, що обмежує її розуміння інших точок зору. Наприклад, користувач, який активно слідкує за певними політичними поглядами в інтернеті, може отримувати лише таку інформацію, що підкріплює його переконання, і не потрапляє в зону критичного мислення.

Отже, цифрова епоха принесла з собою нові можливості для комунікації, але одночасно вона створила й нові виклики для емоційної близькості та соціальної інтеграції. Хоча ми можемо бути підключеними до світу, ця підключеність не завжди забезпечує глибокі та змістовні взаємодії. Цифрові технології часто призводять до виникнення нових форм самотності, коли людина фізично оточена іншими, але залишається емоційно ізольованою. У той же час, цифрові платформи дають шанс для людей, які не можуть дозволити собі реальні соціальні контакти через географічні чи фізичні обмеження, знаходити підтримку і спілкування в онлайн-середовищі.

Таким чином, важливо знайти баланс між онлайн і офлайн взаємодіями, щоб цифрова комунікація не перетворилася на заміну реальних емоційних зв'язків.

1.3. Поп-стоїцизм, коучінг та DIY-філософії як спроби осмислення й подолання самотності

Поп-стоїцизм, коучінг та DIY-філософії стали важливими складовими сучасної культури самовдосконалення та пошуку сенсу в умовах стрімких змін і постійної нестабільності. Ці течії пропонують прості і доступні методи подолання стресу, досягнення особистих цілей і психологічного комфорту, в той час як старі, класичні філософії, такі як стоїцизм, були переосмислені для масової аудиторії.

Сучасний поп-стоїцизм адаптує давні ідеї до потреб сучасної людини, яка шукає спосіб залишатися спокійною та стійкою в умовах інформаційного перевантаження і емоційних викликів. Стоїцизм як філософська течія, що виникла в античності, фокусується на здатності контролювати власні емоції і зберігати внутрішній спокій у будь-яких обставинах [35, с.95].

Досліджено, що у поп-стоїцизмі, популяризованому через книги, блоги та курси, ці ідеї подаються як інструменти для досягнення особистого благополуччя та стабільності. Вибіркове сприйняття того, що ми можемо змінити, і відпускання того, що виходить за межі нашого контролю, є основними принципами цієї філософії, які набули популярності у світі самодопомоги. Коучінг, у свою чергу, став основним інструментом для людей, які прагнуть досягти успіху в особистому та професійному житті. Він включає в себе не лише мотивацію, але й практичні техніки для досягнення конкретних цілей.

Поп-стоїцизм і коучінг часто переплітаються, оскільки обидва підходи акцентують увагу на внутрішньому контролі, позитивному мисленні і ефективних стратегіях подолання труднощів. Коучі часто використовують стоїчні принципи, такі як дисципліна, самоповага та розуміння того, що не все в житті є під нашим контролем.

DIY (Do It Yourself) філософії додають новий вимір до саморозвитку, закликаючи людей стати активними творцями свого життя. Цей підхід наголошує на самотійному пошуку рішень і розв'язанні проблем через особисті

зусилля та здобуті навички. Важливим елементом є максимальна самодостатність, що стимулює людей брати відповідальність за власне життя і розвиток. У поєднанні з поп-стоїцизмом і коучінгом, DIY-філософії пропонують людям зручний і доступний інструментарій для самопокращення та реалізації особистих цілей. Одним із найбільших викликів для цих течій є їхня поверховість, яка часто призводить до спрощеного сприйняття складних психологічних та філософських тем [34, с.55].

Варто встановити і те, що поп-стоїцизм, коучінг і DIY філософії іноді критикуються за те, що вони зводять складні ідеї до беззмістовних рецептів для успіху, що може призвести до втрати глибини й не здатності врахувати унікальність кожної ситуації. У свою чергу, це може створювати у людей ілюзію простих рішень для складних проблем, що в реальності часто потребують більш глибокого підходу. Проте поп-стоїцизм, коучінг та DIY-філософії мають і багато позитивних аспектів. Вони дають людям інструменти для більш свідомого підходу до життя, розвитку стійкості до стресів і нестримного бажання досягти гармонії та успіху. Ці течії спрощують філософію і роблять її доступною для широкої аудиторії, що дозволяє людям з різними життєвими обставинами знаходити своє місце в сучасному світі і адаптуватися до нових викликів.

Порівняння поп-стоїцизму, коучінгу та DIY-філософій у контексті подолання самотності представлено у таблиці 1.2. (Додаток Б).

Відповідно до таблиці 1.2., варто встановити, що поп-стоїцизм, коучінг і DIY-філософії – це три підходи, які, хоча і мають різні методи та орієнтації, однак мають спільну мету: допомогти людям подолати відчуття самотності та знайти сенс у своєму житті. Кожен з них по-своєму відповідає на виклики сучасності, зокрема на проблему самотності в епоху цифрової присутності та перезавантаженості інформацією.

Поп-стоїцизм – це сучасна інтерпретація стародавнього стоїцизму, яка фокусується на внутрішньому спокої та прийнятті неминучих аспектів життя. Стоїцизм, зокрема в поп-культурі, пропонує стратегії для подолання стресу, тривоги та самотності через зосередження на тому, що можна контролювати, і

прийняття того, що поза нашим контролем. Це підхід, який сприяє внутрішній гармонії, зменшуючи залежність від зовнішніх факторів і надаючи людині інструменти для самопідтримки в моменти відчуженості чи самотності. Поп-стоїцизм дозволяє людям віднайти внутрішній баланс навіть у складних життєвих ситуаціях, що є важливим аспектом подолання самотності [35, с.101].

Коучінг, на відміну від поп-стоїцизму, акцентує увагу на активній роботі над особистими цілями і досягненнями. Це практичний підхід, орієнтований на досягнення конкретних результатів через планування, мотивацію і постійний прогрес. Коучінг сприяє зниженню самотності, оскільки активно включає взаємодію з іншими людьми, зокрема через індивідуальні сесії з коучем, групові тренінги та підтримку з боку однодумців. Цей підхід зазвичай вимагає зовнішньої підтримки, що дає людині відчуття приналежності і соціальної інтеграції, зменшуючи ризик соціальної ізоляції.

Досліджено і те, що DIY-філософії зосереджені на самостійності, креативності і самореалізації. Цей підхід передбачає створення власного шляху через власні зусилля, що може включати будь-яку діяльність від ремесел і хобі до розробки персональних проєктів або бізнес-ініціатив.

DIY-філософії є потужним інструментом для саморозвитку, адже вони дозволяють людям знаходити сенс у своїй діяльності, створювати щось нове і значуще для себе. Однак цей підхід також має ризик спричинити ізоляцію, якщо людина занурюється лише у власні проєкти без взаємодії з іншими. Самотність може бути компенсована внутрішньою самодостатністю, але важливо знаходити баланс між індивідуальними інтересами і соціальними контактами [35, с.104].

Отже, кожен з цих підходів має свої переваги у боротьбі з самотністю. Поп-стоїцизм пропонує інструменти для внутрішнього самоконтролю і спокою, що допомагає прийняти самотність як частину життя. Коучінг фокусується на зовнішніх досягненнях і соціальній інтеграції, пропонуючи активну підтримку для досягнення життєвих цілей. DIY-філософії надають свободу і творчість у самореалізації, але вимагають уважності до балансування з соціальними взаємодіями, щоб уникнути ізоляції.

РОЗДІЛ 2

УСАМІТНЕННЯ ЯК ФОРМА ОСОБИСТІСНОЇ ПРАКТИКИ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ВИБОРУ

2.1. Концептуальне розмежування визначень усамітнення і самотності

Усамітнення і самотність є двома психологічними станами, які часто використовуються як синоніми, однак між ними існують значні концептуальні відмінності.

Усамітнення зазвичай асоціюється з обраним або свідомим відокремленням від соціуму, з метою здобуття внутрішнього спокою, самопізнання чи зосередження на певних особистих цілях. Самотність, в свою чергу, частіше має негативний відтінок, вказуючи на відсутність бажаного соціального зв'язку, що може супроводжуватись відчуттям ізоляції та емоційної порожнечі. Тому, розмежування цих двох понять є необхідним для розуміння психологічних і соціальних процесів, що стоять за ними.

Усамітнення можна визначити як добровільний процес, у якому особа відокремлюється від соціального оточення з певною метою. Це може бути спробою знайти спокій або зосередитися на своїх внутрішніх переживаннях. Наприклад, усамітнення може бути частиною медитативних практик, коли людина свідомо намагається відійти від зовнішніх подразників для поглиблення духовних або творчих пошуків. Важливою рисою усамітнення є відсутність відчуття втрати або недостатності зв'язків, оскільки воно базується на свідомому виборі особи, яка шукає особисту гармонію через віддаленість від інших. Самотність, натомість, часто розглядається як неприємний стан, пов'язаний із відсутністю бажаних соціальних контактів або відчуттям ізоляції. Це явище може бути як суб'єктивним, так і об'єктивним.

О. Колінько зазначає, що людина може відчувати себе самотньою навіть у великих соціальних групах, коли вона відчуває емоційну відчуженість або непорозуміння з оточенням. Самотність супроводжується почуттям порожнечі,

нереалізованих потреб у спілкуванні, що може призвести до тривоги, депресії та інших психічних розладів. Різниця між усамітненням і самотністю також полягає в їхній спрямованості на особистісний розвиток. Усамітнення має більш конструктивний і позитивний контекст, оскільки воно передбачає активну участь особи у процесі саморозвитку. Людина, яка свідомо обирає усамітнення, може шукати відповіді на питання самопізнання, творчості або медитації. Вона може використовувати час наодинці для самопоглиблення, що сприяє підвищенню її внутрішньої гармонії та духовного зростання [11, с.56].

Самотність, в свою чергу, є більш реактивною і часто викликає негативні емоції. Це може бути результатом зовнішніх обставин, таких як соціальна ізоляція або розрив важливих стосунків. Людина може відчувати самотність не тому, що прагне уникати контакту з іншими, а тому що ці контакти є дефіцитними або не приносять ейфорії. Самотність, таким чином, часто супроводжується сумом, відчуттям невизначеності та втрати, а не бажаною внутрішньою рівновагою, як це буває в разі усамітнення. Ще однією відмінністю є те, що усамітнення може бути тимчасовим і періодичним, в той час як самотність зазвичай є більш тривалим і стійким станом. Людина, що переживає самотність, може відчувати її протягом довгого часу без можливості змінити ситуацію. Усамітнення ж зазвичай є коротким процесом, що має обмежену тривалість, оскільки воно є вибором особи, а не наслідком зовнішніх або внутрішніх обставин.

Не менш важливим, як стверджує О. Пальчевська, є й аспекти соціальної взаємодії в цих двох явищах. Усамітнення не обов'язково передбачає повну відсутність соціальних контактів, оскільки людина може свідомо вибирати момент, коли зосереджується на собі або своїй діяльності. Наприклад, художники, письменники чи філософи часто шукають усамітнення для творчої роботи або саморефлексії, але при цьому вони можуть бути інтегровані в соціум через свої твори або ідеї [19, с.172].

З іншого боку, самотність передбачає відсутність або недостатність бажаних соціальних взаємодій. Це не просто відсутність зовнішніх контактів, але

й відчуття емоційної порожнечі, що виникає через нехватку значущих зв'язків. Людина, що переживає самотність, часто відчуває потребу в людському спілкуванні, але не може знайти можливості для задоволення цієї потреби, що посилює її відчуття ізоляції та самотності.

Важливим є також розуміння різниці між вибором усамітнення і втратою соціальних зв'язків через зовнішні обставини. Усамітнення часто є результатом свідомого рішення, в той час як самотність може бути наслідком соціальної ізоляції, втрати важливих стосунків або неможливості знайти розуміння серед інших. У тому числі це може бути спричинено проблемами в адаптації до нових соціальних умов, наприклад, через переїзд, зміну роботи чи втрату близьких.

Отже, доцільно встановити, що усамітнення та самотність мають різні емоційні та психологічні відтінки, навіть якщо обидва стани стосуються певної віддаленості від інших людей. Усамітнення є вибором і інструментом для самопізнання та розвитку, в той час як самотність має негативний характер і асоціюється з відчуженням та соціальною ізоляцією. Потрібно усвідомлювати ці відмінності, щоб краще розуміти, як ці стани впливають на наше життя і психологічне благополуччя. Розмежування цих понять також важливе для розробки стратегій допомоги людям, які переживають ці стани. Наприклад, терапевтичні підходи для людей, що переживають самотність, можуть бути спрямовані на відновлення соціальних контактів і інтеграцію в соціум, тоді як для людей, які обирають усамітнення, можуть бути корисні методи розвитку внутрішнього світу та саморефлексії.

Таким чином, хоча усамітнення і самотність можуть здаватися схожими, насправді вони різні за своєю природою та впливом на психіку. Усвідомлення цих відмінностей є ключовим для кращого розуміння психологічних процесів, що стоять за кожним із цих станів, і допомагає знайти більш ефективні способи їх подолання чи адаптації.

2.2. Усамітнення у філософських і релігійних традиціях

Усамітнення відіграє важливу роль у багатьох філософських та релігійних традиціях. Це явище часто розглядається як шлях до самопізнання, духовного зростання або пошуку істини. Від початку історії людства, усамітнення було використано як спосіб віддалення від світської метушні і наближення до вищої реальності.

Філософи та релігійні мислителі підкреслювали важливість цього стану як необхідного для досягнення внутрішнього спокою та зростання духовної сили. У християнстві усамітнення часто пов'язується з відлюдництвом, коли монах чи монахиня відокремлюється від світу для того, щоб цілком присвятити себе молитві та роздумам про Бога. Такий підхід мав на меті не лише фізичну відокремленість, але й очищення душі.

Одна з відомих цитат, що описує усамітнення в християнстві, належить святому Августину: «Ми не можемо знайти себе у суєті світу, лише в тиші та усамітненні можемо знайти справжній мир» [2, с.72].

У буддизмі усамітнення також розглядається як шлях до досягнення просвітлення. Будда, згідно з джерелами, шукав просвітлення через тривале усамітнення, відмовляючись від матеріальних благ і соціальних зв'язків. Відомий буддійський вислів «У тиші й у спокої можна знайти істину» вказує на важливість усамітнення як методу досягнення духовного просвітлення [8, с.110].

Варто зазначити і те, що у буддизмі це є частиною практики медитації, яка здійснюється в умовах відокремленості від світу.

Філософія Сократа, одного з найбільш відомих стародавніх мислителів, також відображала важливість усамітнення, але з іншої перспективи. Він вірив, що внутрішнє самопізнання є ключем до істинного розуміння світу. Сократ, хоча й не практикував фізичне усамітнення, підкреслював необхідність відстороненості від зовнішніх впливів для того, щоб мати можливість слухати своє внутрішнє «я». Його знаменитий вислів: «Незнання себе – це найбільша

невдача» може бути інтерпретовано як заклик до відокремлення від світу задля глибшого розуміння самого себе [21, с.44].

У середньовічній європейській філософії усамітнення набуло особливого значення завдяки монашеским традиціям, що процвітали в цей період. Філософи та теологи того часу, зокрема Августин і Тома Аквінський, вважали усамітнення шляхом до пізнання божественного порядку. Вони розглядали усамітнення як спосіб очищення душі, який дозволяє людині наблизитися до Бога і розуміти небесні закони [2, с.145].

В сучасній філософії ідейні пошуки усамітнення стали більш індивідуалістичними і психологічними. Філософи, такі як Мартін Гайдеггер і Фрідріх Ніцше, розглядали усамітнення не лише як шлях до пізнання внутрішнього «я», але й як відстань від світу, яка дозволяє критично оцінити сучасне суспільство [35, с.95].

Гайдеггер, зокрема, підкреслював, що самотність дозволяє людині відкрити свою істинну сутність, відкинувши соціальні маски, які часто нав'язуються суспільством [31, с.165].

Фрідріх Ніцше вважав усамітнення необхідним для розвитку великої особистості, яка має вийти за межі звичних соціальних обмежень і моральних норм. Він писав: «Лише в самотності ми можемо знайти своє справжнє «я», коли всі чужі впливи і соціальні забобони залишають нас». Для Ніцше усамітнення стало важливим інструментом для створення власної моралі і філософії життя [18, с.35]. У традиціях даосизму усамітнення є важливою складовою шляху досягнення дао – шляху гармонії з природою і всесвітом. Даосисти вважали, що лише через усамітнення і практику внутрішнього зосередження можна досягти справжньої мудрості і гармонії. Однією з основних даосистських ідей є те, що тиша і усамітнення відкривають можливість для злиття з природним потоком всесвіту.

Отже, усамітнення в різних релігійних і філософських традиціях займає важливе місце, адже воно допомагає людині заглибитися в себе, знайти істину і досягти внутрішнього спокою. Від християнських монастирських традицій до

даосистських практик – усамітнення стало методом саморозуміння і духовного розвитку, що продовжує впливати на сучасну філософію і практики саморозвитку. Усамітнення є універсальним концептом, що використовується як в релігійних практиках, так і в філософських системах для досягнення духовного очищення та самопізнання. Воно допомагає людині знайти свій внутрішній світ, відновити гармонію з навколишнім світом і досягти духовного просвітлення. Через усамітнення людина може відновити свою автентичність і зрозуміти глибші аспекти існування. Сучасні філософи і психологи також визнають важливість усамітнення для психічного здоров'я. Стан усамітнення дозволяє людині отримати емоційну та ментальну відновленість, дає можливість розібратися в собі і прийняти правильні рішення. Однак важливо зазначити, що усамітнення має бути усвідомленим і бажаним процесом, а не результатом примусової ізоляції, що може призвести до депресії чи інших негативних наслідків.

Таким чином, усамітнення є потужним інструментом саморозвитку і очищення в багатьох релігійних та філософських традиціях, і продовжує залишатися актуальним для сучасної людини, яка шукає відповіді на питання внутрішнього миру і глибшого розуміння самого себе.

2.3. Усамітнення в культурі селф-девелопменту: від ретритів до цифрових детоксів

Усамітнення в культурі саморозвитку стало популярним напрямом у сучасному світі, де люди часто шукають способи відновлення та внутрішнього зростання. Ретрити, цифрові детокси та інші форми усамітнення стали важливими інструментами для тих, хто прагне втекти від насиченого і часто перенавантаженого повсякденного життя. В умовах постійної доступності через соціальні мережі та інформаційні технології, потреба в усамітненні стає не

просто бажаною, а й необхідною для збереження психічного здоров'я та емоційної стабільності.

Ретрит – це спеціалізоване усамітнення, яке пропонується в різних формах: від медитативних тихих сесій на природі до філософських і психологічних семінарів, які сприяють глибокому самопізнанню та відновленню енергії. Цей процес дозволяє людям відключитися від зовнішнього світу та заглибитись у власні думки, переживання і рефлексії [5, с.83].

Ретрит є своєрідним перезавантаженням для душі та розуму, що дозволяє не лише набутти спокою, а й змінити внутрішній стан, зняти стрес і отримати ясність у своїх цілях. Цифрові детокси, зокрема, стали частиною культури саморозвитку в останні роки, коли надмірне використання гаджетів і соціальних мереж впливає на фізичне й психічне здоров'я людини. Вони передбачають усамітнення від цифрових пристроїв на певний період часу з метою зниження рівня стресу, підвищення концентрації та покращення загального самопочуття. Це стає особливо важливим в епоху, коли людина постійно перебуває в контакті з інформацією, що викликає перенавантаження та зниження здатності до глибоких роздумів і самоосмислення.

Доцільно встановити, що роль усамітнення в культурі селф-девелопменту полягає у наступних аспектах:

- самороздуми і самопізнання: усамітнення дозволяє людині зосередитися на внутрішньому світі, аналізуючи свої емоції, думки та переживання. Це допомагає краще розуміти себе та свої потреби, що є основою для особистісного розвитку;
- підвищення самодисципліни: коли людина проводить час наодинці, це дає їй можливість тренувати власну самодисципліну, встановлювати та досягати особистих цілей;
- зменшення стресу та перевантаження: у самотності можна відновитися від соціальних та професійних навантажень, що сприяє відновленню емоційної рівноваги і зменшенню стресу;

- творчість і глибоке мислення: усамітнення створює простір для глибших роздумів, аналізу і креативного мислення. Це сприяє розвитку нових ідей і підходів, що є важливою частиною процесу саморозвитку;
- посилення внутрішньої мотивації: самотність дозволяє людині працювати над своїми амбіціями без зовнішніх впливів, що сприяє розвитку внутрішньої мотивації і більш чіткому розумінню своїх життєвих орієнтирів;
- відновлення енергії: усамітнення дає можливість відновити енергетичні ресурси, знижуючи рівень виснаження та підвищуючи здатність до подолання складних ситуацій;
- вдосконалення здатності до самопідтримки: людина, яка звикає до самотності, навчається бути самодостатньою, покладаючись на свої внутрішні ресурси та підтримку, що сприяє її особистісному зростанню;
- гармонія з природою: усамітнення в природі може призвести до глибшого зв'язку з навколишнім світом, що, у свою чергу, допомагає знайти баланс між внутрішнім і зовнішнім середовищем;
- виявлення особистих цінностей: під час усамітнення людина може детальніше замислитися над власними цінностями, переконаннями та життєвими цілями, що допомагає сформулювати більш чітке бачення свого життя;
- покращення якості життя: змістовне усамітнення може призвести до розвитку глибоких зв'язків з самим собою, що в кінцевому результаті покращує загальну якість життя, роблячи його більш змістовним і гармонійним [5, с.183].

Усамітнення є важливим аспектом в культурі селф-девелопменту, оскільки дозволяє людині зосередитися на внутрішньому світі, що є основою для глибокого самопізнання та особистісного розвитку. Відсутність зовнішніх факторів впливу створює умови для глибших роздумів, самороздумів і аналізу власних емоцій, що допомагає краще розуміти свої потреби та бажання. Це, в

свою чергу, сприяє більш усвідомленому підходу до життя та підвищенню якості прийнятих рішень.

Окрім цього, усамітнення сприяє розвитку самодисципліни та внутрішньої мотивації. В умовах самотності людина може встановлювати власні цілі та працювати над їх досягненням без впливу ззовні, що допомагає зміцнити внутрішній стержень. Це також сприяє зниженню стресу та перевантаження, даючи можливість відновити енергетичні ресурси і відновити гармонію з собою та навколишнім світом.

Отже, усамітнення є потужним інструментом для підвищення особистісної зрілості та вдосконалення якості життя. Самотність дає можливість людині знайти внутрішній спокій, покращити свою емоційну стабільність і стати більш самодостатньою. Це дозволяє людині досягати більш глибоких зв'язків з собою та світом, створюючи умови для здорового та гармонійного життя.

РОЗДІЛ 3

ПРИВАТНІСТЬ У ДОБУ ЦИФРОВОГО СПОСТЕРЕЖЕННЯ ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1. Приватність як право, простір і соціальний конструкт

Поняття приватності у філософії охоплює комплекс питань, пов'язаних із внутрішнім світом особистості, її правом на особистий простір, самовираження та автономію. У широкому розумінні приватність означає можливість людини бути собою, відокремлювати себе від інших і зберігати певні аспекти свого життя поза межами суспільного контролю чи впливу. Ця категорія виникає на перетині етики, онтології, права та політики, стаючи центральною у дискусіях про свободу, гідність та межі втручання в особисте життя.

У філософії Нового часу, зокрема у творах Джона Локка, виникає уявлення про індивіда як автономну істоту, яка володіє природними правами, включно з правом на власність і приватне життя. Ці ідеї стали фундаментом для формування концепції приватності в ліберальній традиції, де приватна сфера розглядається як невід'ємна складова свободи особистості. Із розвитком демократій та індивідуалістичних уявлень приватність набуває політичного виміру, стаючи бар'єром проти свавільного втручання держави чи суспільства у життя людини [15, с.112].

Разом з тим, у філософських підходах ХХ століття, зокрема в екзистенціалізмі (Ж.-П. Сартр, М. Гайдеггер), приватність набуває глибшого екзистенційного виміру: як простір автентичного буття, де людина постає перед собою в істинності, поза масками соціальних ролей. Приватність стає простором самовизначення, в якому суб'єкт приймає відповідальність за власне життя. Це поняття також пов'язане з концепцією «внутрішнього голосу», який вказує на цінності, моральні переконання і сутність особистого вибору. У цифрову епоху філософське осмислення приватності зазнає нових викликів [31, с.170].

З розвитком інформаційних технологій та соціальних мереж виникають питання про межі публічного й приватного, втрату особистої автономії в умовах масового збору даних, а також про те, як зберегти людську гідність у світі тотального спостереження. У цьому контексті приватність стає не лише особистим правом, а й моральним обов'язком – як перед собою, так і перед суспільством, що ґрунтується на взаємній повазі до особистого простору кожного.

Приватність як право, простір і соціальний конструкт – це складне багатовимірне поняття, яке охоплює юридичні, філософські, соціокультурні й психологічні аспекти. У сучасному світі воно постає як одне з ключових понять у розмові про свободу особистості, її недоторканність та гідність. Приватність є фундаментальним елементом, що формує уявлення про індивіда як автономного суб'єкта у відносинах із суспільством, державою та іншими людьми.

Як право, приватність закріплена у багатьох міжнародних та національних актах. Загальна декларація прав людини (ст. 12) та Європейська конвенція з прав людини (ст. 8) гарантують право на повагу до приватного і сімейного життя, житла та кореспонденції. Це право покликане захищати особу від втручання з боку держави, комерційних структур чи інших людей. Воно також пов'язане з правом на свободу думки, совісті, віросповідання і свободу самовираження.

Варто зауважити, що у демократичних суспільствах приватність розглядається як один із наріжних каменів прав людини. Як простір, приватність стосується фізичного, інформаційного та психологічного виміру. Люди прагнуть мати зони, де вони можуть залишатися самими собою, не відчуючи зовнішнього тиску чи контролю. Це може бути власна кімната, особистий щоденник, паролі на електронну пошту, а також внутрішній світ думок і почуттів.

У приватному просторі індивід відновлює свої сили, рефлексує, приймає важливі рішення. Втрата контролю над цим простором породжує тривогу, стрес і відчуття беззахисності. Як соціальний конструкт, поняття приватності формується й змінюється залежно від культурного, історичного та

технологічного контексту. У різних епохах і культурах уявлення про межі особистого і публічного простору істотно відрізнялися. Наприклад, у традиційних суспільствах, де спільнота мала значну владу над індивідом, простір приватності був майже відсутній. Натомість у сучасних індивідуалістичних суспільствах приватність є ознакою особистої автономії [6, с.66].

Сучасні технології змінюють уявлення про приватність. Соціальні мережі, камери спостереження, мобільні додатки, які відстежують місце перебування – усе це створює нові виклики. Люди часто добровільно публікують особисту інформацію, з одного боку, прагнучи відкритості та визнання, а з іншого – втрачаючи контроль над тим, як ця інформація використовується. У такому контексті постає потреба в нових етичних і правових механізмах захисту приватності.

Досліджено, що у філософії приватність часто розглядається як передумова свободи. Без гарантованого приватного простору неможливо сформувати незалежну думку, вільно мислити чи критикувати публічні інституції. Такі мислителі, як Джон Стюарт Мілль, наголошували на важливості обмеження впливу більшості на приватне життя окремої особи, щоб захистити її від морального тиску та уніфікації [16, с.97-98].

Приватність також пов'язана з ідентичністю. Вона дозволяє людині вибирати, які аспекти своєї особистості відкривати іншим, а які – зберігати в собі. Це створює простір для самопізнання, самоаналізу і самоконструювання. Право на приватність – це не лише захист від зовнішнього вторгнення, а й можливість формувати власну унікальність. Водночас, абсолютна приватність не завжди є можливою чи бажаною. Людина живе в суспільстві, де взаємодія і спільність є необхідними. Тому виникає питання про баланс між особистим і публічним, між правом на усамітнення і потребою в комунікації. Цей баланс є динамічним і потребує постійного переосмислення в умовах змін соціального контексту. Приватність як соціальний конструкт може бути інструментом влади або засобом опору. Держава чи корпорації можуть контролювати особу, порушуючи її приватність через спостереження, цензуру або збір персональних даних. У

відповідь люди можуть використовувати приватний простір для протесту, альтернативного мислення, творчості або самовизначення. Таким чином, приватність набуває і політичного значення.

Отже, приватність – це не просто захист особистої інформації. Це глибоке філософське, етичне і правове поняття, що відображає складну взаємодію між особою, суспільством і державою. У сучасному світі, де кордони між приватним і публічним розмиваються, особливо важливо не втратити здатність захищати приватний простір як основу людської гідності, свободи та самореалізації.

3.2. Аналітика соцмережності: алгоритми, ідентичності та межі інтимного

Соцмережність – це явище, що виникло на перетині технологій, комунікації та соціальної поведінки. Вона означає залученість людини до мережевих зв'язків через цифрові платформи, зокрема соціальні мережі, які стають простором самовираження, взаємодії, обміну інформацією та формування ідентичності. Соцмережність змінює спосіб, у який люди спілкуються, будують стосунки, виявляють свої погляди й впливають на суспільні процеси. Людина в умовах соцмережності постає як активний учасник інформаційного середовища, здатний не лише споживати контент, а й створювати його, коментувати, поширювати, формуючи таким чином публічний простір.

У контексті філософії та соціології соцмережність розглядається як нова форма соціальності, де традиційні уявлення про приватне і публічне зазнають трансформації. Люди дедалі більше розкривають елементи свого особистого життя у відкритому цифровому просторі, добровільно змінюючи межі приватності. Водночас соцмережність породжує нові виклики – зокрема питання цифрової ідентичності, автентичності, контролю над особистими даними та впливу алгоритмів на сприйняття реальності. Таким чином, соцмережність є

складним феноменом, що поєднує свободу самовираження з ризиками маніпуляції, втрати автономії та порушення приватності [9, с.67].

Аналітика соцмережності представлена у таблиці 3.1. (Див. Додаток В).

Соцмережність – це сучасне явище, що охоплює не лише використання цифрових платформ для комунікації, а й глибокі трансформації у способах самоідентифікації, міжособистісної взаємодії та побудови соціальної реальності. Алгоритми, які керують соцмережами, виступають не просто технічними інструментами, а активними учасниками процесу формування світогляду. Вони визначають, який контент буде показаний, на що варто звернути увагу, кого варто «почути» або «помітити» [36].

Унаслідок цього виникають своєрідні інформаційні бульбашки, у яких користувач бачить лише ті думки, що збігаються з його світоглядом, а інакші точки зору часто залишаються за межами видимого простору.

Одним із найяскравіших проявів соцмережності є цифрова ідентичність – образ, який людина свідомо або несвідомо формує в мережі. Вона складається з фото, підписів, коментарів, тем для обговорення і навіть емодзі, які стають частиною мови самовираження. Цифрова ідентичність може бути автентичною, а може бути кардинально відмінною від реального «я», виконуючи роль маски, бренду або інструменту соціального капіталу. У цьому контексті межі приватності постійно зсуваються: користувачі самостійно переносять особисте у публічний простір, викладаючи особисті історії, фото з родиною, думки про інтимне чи політичне, що раніше вважалося приватним.

Також у процесі взаємодії з соціальними мережами формується специфічний соціальний капітал, де кількість підписників, лайків і репостів стає символом впливовості та значущості в цифровому просторі. Людина з великою аудиторією може перетворитися на «опініон-лідера», навіть не маючи фахової експертизи в темі – це змінює уявлення про авторитет і довіру в суспільстві. Соцмережність також впливає на емоційні та психологічні процеси: почуття самореалізації, порівняння з іншими, залежність від оцінки (лайків), постійна

присутність у «полі зору» інших – усе це породжує нові виклики для психічного здоров'я, особливо в молоді.

Отже, варто встановити, що соцмережність – це не просто про технології. Це явище, що охоплює нові форми суб'єктивності, соціальності та публічності, і саме тому потребує глибокого критичного осмислення.

3.3. «Публічна приватність»: інстаграм-біографії, TikTok-щоденники та межі особистого

Публічна приватність – це складне і суперечливе явище сучасної цифрової доби, яке полягає в тому, що особисте, інтимне або приватне стає доступним широкій аудиторії через соціальні мережі. У традиційному розумінні приватність означала контроль над інформацією про себе, її обмежене поширення та право на «особистий простір».

Однак із розвитком цифрових платформ ці межі стали розмитими: люди самостійно публікують те, що раніше залишалося у межах родини, дому або внутрішнього світу – особисті переживання, стосунки, щоденні емоції, тілесність, хвороби або духовні пошуки. Цей процес не є однозначно негативним чи позитивним – публічна приватність виконує низку функцій.

З одного боку, вона дозволяє користувачам будувати образ себе, отримувати підтримку, знаходити спільноти за інтересами або пережитим досвідом (наприклад, мами-блогерки, ЛГБТК+ спільноти, люди з хронічними хворобами тощо). З іншого боку, така відвертість може призводити до втрати контролю над інформацією, її викривлення, маніпуляції або хейту з боку аудиторії [36].

Приватне стає публічним – але не завжди на власних умовах, бо цифрові алгоритми підсилюють одні теми й приглушують інші, керуючись популярністю, а не етичністю. Особливу роль у публічній приватності відіграє візуальна культура соцмереж: фотографії тіл, селфі, сторіз з особистого життя

перетворюються на інструменти самопрезентації. Людина «дизайнує» себе для глядача: підбирає кадри, фільтри, підписи – і тим самим формує певну версію своєї особистості. Проте ця медійна версія часто ідеалізована або фрагментарна, що може створювати тиск на інших: «якщо всі мають ідеальні тіла, стосунки, подорожі, кар'єру – чому я ні?» [36].

Відповідно до цього, варто зауважити, що публічна приватність не лише трансформує індивідуальне, а й колективне уявлення про «норму» і «успіх». У підсумку, публічна приватність – це не просто новий стиль поведінки, а результат глибоких змін у способах комунікації, самоусвідомлення та взаємодії з соціальним простором. Вона відкриває можливості для самовираження, солідарності, демократизації голосів, але також ставить нові виклики: як зберегти автентичність у цифровому образі, як убезпечити себе від надмірної вразливості, як навчити дітей орієнтуватися в цій новій публічно-приватній реальності. У цих питаннях важливою є цифрова грамотність, критичне мислення та усвідомлення меж – як особистих, так і соціальних.

Інстаграм-біографії, TikTok-щоденники та загалом особистий контент у соцмережах демонструють нову форму цифрової самопрезентації, в якій межі між публічним і приватним постійно переглядаються, перетинаються і трансформуються.

Біографія в Instagram – це невеликий фрагмент тексту, який став майданчиком для самовираження: тут користувачі зазначають свої професійні ролі, життєві кредо, родинні стосунки, інтереси або навіть емоційні стани. Часто цей текст створений у специфічному жанрі – поєднання гумору, іронії, емодзі й коротких фраз, що сигналізують про індивідуальність та водночас – приналежність до певної цифрової культури.

TikTok-щоденники, у свою чергу, – це відеоформат публічної інтимності. Люди записують свої думки, емоційні стани, щоденні побутові сцени, іноді – сльози, зізнання, стосункові переживання або навіть кадри з психотерапії. Це стає формою терапевтичного висловлення, де публіка – не просто глядач, а співучасник або співпереживач. Платформа TikTok, завдяки короткому формату

відео, спонукає до щирості, миттєвості, а іноді – до спонтанного емоційного виверження. Так створюється ефект «щоденника навиворіт», у якому особисте одразу потрапляє в публічний простір. Ці формати змінюють саме уявлення про особисте як щось інтимне, «приховане» [36].

Сьогодні особисте – це те, що може стати частиною цифрової історії, сторіз або відеоряду. Користувачі самі обирають, які частини свого життя показати: хтось фільтрує лише позитивне, хтось демонструє вразливість, але продумано і з естетикою, хтось навпаки – шокує або провокує. Усе це відбувається у тісному зв'язку з очікуваннями аудиторії та алгоритмами, які визначають, що буде «займатися» і отримає видимість. Водночас така відкритість вимагає перегляду понять етичності, кордонів дозволеного і самозбереження.

Досліджено, що деякі користувачі згодом видаляють старі пости або жалкують про публічну демонстрацію інтимного. Усе частіше постає запитання: чи справді ми самі вирішуємо, що ділитися – чи це диктує логіка платформи, яка винагороджує відвертість лайками й увагою? Інстаграм-біо й TikTok-відеощоденники перестають бути просто розвагою – вони стають актом формування ідентичності в новому цифровому ландшафті.

Таким чином, межі особистого більше не є сталими: вони постійно змінюються під впливом технологій, трендів і нашого бажання бути побаченими. Цифрова культура створює нові типи «я», які одночасно щирі й сконструйовані, інтимні й публічні.

ВИСНОВКИ

Отже, у підсумку до поставлених завдань, варто встановити такі висновки:

1. Самотність є складним і багатограним феноменом, який протягом історії змінював своє трактування в залежності від соціокультурних контекстів. Спочатку це поняття часто асоціювалося з покаранням або відокремленням від суспільства, проте з часом виникли різні філософські підходи, що розглядали самотність як стан внутрішнього розвитку, творчості чи навіть духовного очищення. В епоху модерну самотність стала предметом психологічних досліджень і філософських рефлексій, де її оцінюють як індивідуальний досвід, що може бути як стражданням, так і можливістю для самозаглиблення та самопізнання.
2. У цифрову епоху самотність набуває нових рис, оскільки взаємодія через соціальні мережі і онлайн-платформи не завжди дозволяє людині відчувати справжнє соціальне зв'язування. Парадоксально, але навіть в умовах глобальної підключеності, люди все частіше відчують ізоляцію, яку спричиняють поверхневі зв'язки, втрачена глибина комунікацій та зниження реальних соціальних контактів. Цей феномен стає частиною нової соціальної реальності, де людині все важче знаходити глибокі емоційні зв'язки.
3. Сучасні філософії самодопомоги, такі як поп-стоїцизм, коучінг і DIY-методи, стали популярними як способи подолання особистісних труднощів, зокрема самотності. Вони пропонують інструменти для саморозвитку та самоусвідомлення, які дозволяють людині отримувати більше контролю над своїм емоційним станом. Ці підходи, хоча й допомагають у боротьбі з самотністю, не завжди враховують глибину соціальних і психологічних факторів, які можуть бути основою самотнього стану.
4. Усамітнення і самотність – це дві різні концепції, які часто плутаються. Усамітнення, як правило, є добровільним процесом, що передбачає вибір

людиною відокремлення від соціуму для досягнення внутрішнього спокою, самозаглиблення або духовного розвитку. Натомість самотність зазвичай асоціюється з неприємним, часто невибраним станом ізоляції, що виникає через відсутність соціальних контактів і може викликати відчуття болю та страждання.

5. Історично усамітнення вважалося важливим елементом духовного і філософського розвитку. Різні релігійні та філософські традиції використовували усамітнення як засіб для досягнення глибшого розуміння себе і світу. Наприклад, у християнстві відлюдники шукали близькості до Бога через відокремленість від світу, а у східних філософіях, таких як буддизм, усамітнення було частиною практик самопізнання та просвітлення.
6. Сучасна культура саморозвитку активно популяризує усамітнення як метод для досягнення психологічного благополуччя та особистісного росту. Практики усамітнення можуть включати ретрит-центри, медитацію, цифрові детокси та інші заходи, що дозволяють людині відновити внутрішній баланс і знайти час для рефлексії. В умовах постійної інформаційної перевантаженості усамітнення стає важливим інструментом для збереження психічного здоров'я.
7. Приватність у цифрову епоху набуває нових викликів і суперечностей. У той час як соціальні мережі та інші цифрові платформи дають змогу ділитися інформацією та з'єднуватися з іншими, вони також створюють загрозу порушення приватності. Індивіди часто стикаються з проблемою контролю за тим, хто має доступ до їхніх особистих даних, а також з тим, як їхня інформація використовується без їхньої згоди.
8. Алгоритмічна аналітика, яку використовують великі технологічні компанії, здатна суттєво змінювати межі особистого простору людини. Аналіз великих даних дозволяє створювати детальні профілі користувачів, що впливає на їхнє сприйняття реальності і навіть може визначати їхні поведінкові моделі. Відповідно, особистий простір стає менш визначеним,

оскільки алгоритми можуть проникати в усі сфери життя людини, маніпулюючи її вибором та уподобаннями.

9. Явище «публічної приватності» описує парадокс, коли людина, створюючи образ у соціальних мережах, одночасно публічно відкриває аспекти свого особистого життя, але в той же час намагається зберегти контроль над тим, як ці аспекти представлені. Ця форма цифрової самопрезентації стала важливим елементом сучасної культури, де межа між особистим і публічним все більше розмивається, і люди шукають способи збалансувати свою приватність із вимогами публічної видимості.

Таким чином, аналіз самотності та усамітнення в сучасному світі демонструє, як ці поняття еволюціонували від духовних практик і філософських пошуків до соціальних і психологічних викликів сучасності. В історичному контексті самотність сприймалася як відокремленість, що має духовну або соціальну мету, однак у XXI столітті вона все більше набуває аспектів ізоляції в умовах цифрової реальності. Разом з тим, феномен самотності в епоху цифрових технологій і соціальних мереж виявляє нові форми, де відсутність реальних зв'язків не завжди супроводжується фізичною ізоляцією, що створює нові виклики для індивідуальної психіки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абідін К. Видима праця: взаємодія з інфлюенсерами у модному брендуванні та рекламних кампаніях #OOTD в Instagram // Media International Australia. – 2016. – № 161(1). – С. 86-100.
2. Августин Блаженний. Сповідь. Переклад: Ю. Мушак. – К.: Свічадо, 2021. – 356 с.
3. Айвазян Л.Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський, 2011. – С. 12–21.
4. Артамонова А.А. Переживання самотності як чинник розвитку особистісного потенціалу студентів-першокурсників: Автореф. дис. канд. психол. наук. – К., 2008. – 194 с.
5. Бауман З. Плинні часи. Життя в добу непевності. К.: Критика, 2013 – 176 с.
6. Бубер М. Я і Ти. Шлях людини за хасидським вченням. Пер. з нім. - К.: Дух і літера, 2012. – 272 с.
7. Будда Шак'ямуні. Дхаммапада. – К.: 1995. – С. 85–90.
8. Будда Шак'ямуні. Сутри Будди. – К.: 1998. – С. 110–115.
9. Варава Л.А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: Автореф. дис. канд. психол. наук. – К., 2009. – 194 с.
10. Вірич О. Концепт «самотність» у прозі М. Матіос // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2018. – № 21(1). – С. 67–71.
11. Колінько О.П. Екзистенційна самотність генія в новелістиці к. XIX – поч. XX ст. (на матеріалі творів українських і російських письменників) // Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. – Бердянськ, 2015. – С. 163–169.

- 12.Копилова С. Екзистенціали людського буття: дис. ... канд. філософ. наук. – Запоріжжя, 2008. – 195 с.
- 13.Левінас Е. Між нами. Дослідження. Думки- про- іншого / Е. Левінас ; пер. з фр. В. Куринський ; ред. М. Погребинський [та ін] ; Національний ун-т «Києво-Могилянська академія». – К. : Дух і Літера : Задруга, 1999. – 291 с.
- 14.Лісова Ю.О. Актуалізація стану самотності постмодерністського персонажа на інтертекстуальному рівні // Науковий вісник Чернівецького університету: Романо-слов'янський дискурс. – Чернівці, 2012. – С. 84-87.
- 15.Локк Дж. Два трактати про правління. – Київ: Основи, 2001. – С. 112–130.
- 16.Мілль Дж. С. Про свободу: Есе / Пер. з англ. – К: Основи, 2001. – 463 с.
- 17.Монтень М.-Е. де // Філософський енциклопедичний словник / В.І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. – К., 2002. – С. 742.
- 18.Ніцше, Ф. Так мовив Заратустра / Пер. З нім. Л. Гринюк, В. Винниченко. – К.: Темпора, 2024. – 464 с.
- 19.Пальчевська О.Г. Екзистенційно-смишлужиттєві орієнтації віруючих пізнопротестантських конфесій: дис. ... канд. філософ. наук. – Рівне, 2016. – 210 с.
- 20.Переломова О.С. Семантичне наповнення концептів «самотність» і «одиначество» в українському і російському художніх дискурсах // Компаративні дослідження слов'янських мов і літератур. Пам'яті академіка Леоніда Булаховського. – 2010. – С. 335–340.
- 21.Платон. Аполוגія Сократа. – К.: Фоліо, 2022. – 406 с.
- 22.Платон. Федр. – К.: Фоліо, 2022. – 406 с.
- 23.Руссо Ж.-Ж. // Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. – К., 2002. – С. 558.
- 24.Сартр Жан-Поль // Філософський енциклопедичний словник / В.І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. – К., 2002. – С. 565.
- 25.Сартр Жан-Поль. Буття і ніщо: Нарис феноменологічної онтології / Пер. з фр. В.Лях, П.Тарашук. – К.: Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2001. – 854 с.

- 26.Соловйов А.І. Філософія права. – Київ: Видавничий центр «Академія», 2014. – С. 214–230.
- 27.Фома Аквінський. Сума теології [Текст] / Святий Тома з Аквіну ; [пер. з латин. П. Содомора]. – Л. : Сполом, 2010 . Кн. 1 : Про Бога. Питання 1-43. – 2010. – 518 с.
- 28.Berlant, L. The Female Complaint: The Unfinished Business of Sentimentality in American Culture, Duke University Press, 2008.
- 29.Castells M. The Rise of the Network Society. Information Age, vol. 1; 2nd Edition with a New Preface edition. Wiley-Blackwell, 2009.
- 30.Couldry N. Media, Society, World: Social Theory and Digital Media Practice. London: Polity., 2012
- 31.Heidegger, Martin. (1968). What is Called Thinking? Translated by Grey, J. New York, Harper & Row.
- 32.Marwick Alice E. Status Update: Celebrity, Publicity, and Branding in the Social Media Age. New Haven, CT: Yale University Press, 2013. – 368 pp.
- 33.Papacharissi, Z. A Private Sphere: Democracy in a Digital Age. Cambridge: Polity Press., 2010.
- 34.Pressly, L. The right to oblivion : privacy and the good life / Lowry Pressly. Cambridge, Massachusetts ; London, England : Harvard University Press, 2024. – 237 p.
- 35.Senft T. M., Baym N. K. (2015) What does the Selfie Say? Investigating a Global Phenomenon.International Journal of Communication, vol. 9, 2015. – pp. 1588-1606.
- 36.Tiidenberg, K. Selfies, why we love (and hate) them. London, Emerald Publishing Limited., 2018.
- 37.Westin, A.F. Privacy And Freedom, 25 Wash. & Lee L. Rev. 166 (1968).

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1.1.

Аналіз історичної еволюції уявлень про самотність у різні періоди

Історичний період	Основні риси уявлень про самотність	Характеристика самотності
Первісне суспільство	Людина як частина племені, залежність від спільноти	Негативна: ізоляція - загроза виживанню
Античність	Філософське усамітнення (Сократ, Платон), пошук істини	Амбівалентна: позитивна в контексті самопізнання, але загалом – негативна
Середньовіччя	Аскетизм, чернецтво, самотність заради Бога	Позитивна (добровільна самотність), негативна (вигнання, покарання)
Відродження і Просвітництво	Індивідуалізм, особистісна свобода, формування «Я»	Позитивна: шлях до самореалізації
XVIII–XIX ст. (Романтизм)	Образ самотнього генія, меланхолія, урбанізація	Емоційно насичена, трагічна, водночас глибока
XX ст. (Екзистенціалізм)	Людина як «засуджена до свободи», самотність – онтологічна даність	Філософська: поєднання страху й свободи
Масова культура (XX ст.)	Соціальна ізоляція в натовпі, втрата глибоких зв'язків	Негативна: психологічна самотність
Цифрова епоха (XXI ст.)	Самотність в умовах онлайн-зв'язку, віртуальні комунікації	Парадоксальна: технічна присутність без емоційної близькості

Період пандемії COVID-19	Примусова ізоляція, посилення проблем самотності серед різних груп	Гостра соціальна та психологічна проблема
Сучасність	Багатогранне явище: одночасно джерело кризи і можливість самопізнання	Залежить від контексту: як проблема, так і ресурс

Розроблено автором

Таблиця 1.2.

Порівняння поп-стоїцизму, коучінгу та DIY-філософій у контексті подолання самотності

Критерій	Поп-стоїцизм	Коучінг	DIY-філософії
Основна ідея	Прийняття неминучих обставин, зосередження на внутрішньому контролі.	Допомога в досягненні особистих цілей через стратегічне планування.	Самостійний розвиток, створення сенсу через власні дії.
Мета	Зменшення стресу і тривоги, досягнення внутрішнього спокою.	Досягнення практичних результатів, підвищення особистої ефективності.	Створення самодостатнього, значущого життя через творчість.
Цільова аудиторія	Люди, які шукають емоційного спокою, контролю над стресом.	Люди, які хочуть покращити свої професійні і особисті досягнення.	Люди, які прагнуть бути самостійними і креативними.
Методи	Роздуми, медитації, переписування старих переконань, застосування принципів стоїцизму.	Індивідуальні сесії, мотивація, постановка цілей і планування.	Хобі, творчість, самоосвіта, волонтерська діяльність, створення проєктів.
Ефективність для	Дає змогу приймати самотність як	Підвищує соціальну	Створення внутрішнього

подолання самотності	частину життя, даючи інструменти для внутрішньої гармонії.	активність, але потребує підтримки від інших для кращих результатів.	світу і самозадоволення, зменшує залежність від зовнішніх факторів.
Основний фокус	Внутрішній контроль, емоційна стабільність, відмовлення від залежності від зовнішніх факторів.	Практичні навички і досягнення цілей, активне рішення проблем.	Саморозвиток, творчість, самодостатність і незалежність.
Підходить для	Людей, які шукають психологічну рівновагу та прагнуть зменшити стрес і тривогу.	Людей, які хочуть досягти конкретних результатів у житті або кар'єрі.	Людей, які прагнуть до самореалізації через творчість і незалежність.
Потенціал для довгострокових змін	Високий, оскільки стоїцизм пропонує глибокий внутрішній процес змін.	Середній, оскільки коучінг часто фокусується на досягненні конкретних цілей.	Високий, оскільки акцент на постійному самовдосконаленні і творчості.
Доступність	Легко доступно через книги, онлайн-курси, статті.	Вимагає інвестування часу та грошей у індивідуальні сесії.	Легко доступно, але залежить від рівня самодисципліни.
Можливі обмеження	Може бути складним для тих, хто не має	Може не враховувати емоційний стан	Може призвести до ізоляції, якщо не збалансувати з

	досвіду в саморефлексії.	людини, якщо немає підтримки.	реальними соціальними контактами.
--	-----------------------------	----------------------------------	---

ДОДАТОК В

Таблиця 3.1.

Аналітика соцмережності

Категорія	Характеристика	Приклади / Коментарі
Алгоритми	Цифрові механізми, що визначають, який контент користувач бачить.	Алгоритми TikTok, Facebook, Instagram формують стрічку відповідно до поведінки користувача.
Цифрова ідентичність	Самопрезентація особистості у віртуальному середовищі, формування іміджу через контент.	Аватар, ім'я користувача, фото, дописи, репости – все це складові онлайн-образу.
Інтимність / межі приватного	Зміщення кордонів між особистим і публічним; добровільне оприлюднення приватної інформації.	Ведення блогів про особисте життя, викладання сімейних фото, розмови про стосунки в публічному просторі.
Соціальний капітал	Кількість зв'язків, впливовість у мережі, лайки, підписники як показники «цінності» у цифровому середовищі.	Користувачі з великою аудиторією можуть монетизувати контент і мати значний вплив на думки інших.
Вплив алгоритмів на реальність	Алгоритми не лише відображають, а й формують уявлення про світ, акцентуючи увагу на певному контенті.	Створення «інформаційних бульбашок», у яких люди бачать лише контент, що збігається з їхніми поглядами.

Розроблено автором