

Олейник Н. О. Факторна модель переживання самотності / Н. О. Олейник // Психологічні перспективи. Випуск 27. – Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2016. – С. 125-136.

УДК: 159.923.2

Олейник Н.О.

ФАКТОРНА МОДЕЛЬ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

Резюме. Стаття присвячена дослідженню феномену самотності. Труднощі визначення та інтерпретації сутності переживання самотності пояснюються певною суперечністю в теоретичному усвідомленні самотності як психічного феномену. Визначено що самотність не завжди проявляється в негативному аспекті розвитку особистості. Часто самотність може слугувати необхідною умовою самовдосконалення особистості. Звісно самотність може супроводжуватися характерними негативними емоціями, почуттями та станами, та все ж таки людині просто необхідно в певних ситуаціях знаходити нові, чи зміцнювати старі точки внутрішнього опору, переорієнтуватися, перебудовувати систему значимих цілей, переключатися на інші сфери самореалізації (наприклад, творчість, зміна професійного статусу). Термін «самотність» в даному контексті розглядається як категорія переживання. На основі принципів та категоріального апарату системного підходу самотність розглядається як єдина, цілісна система; цілісність якої забезпечується тим, що переживання самотності функціонує на основі взаємодії таких компонентів, як когнітивний (забезпечує функції уявлення про переживання самотності і сприйняття себе як суб'єкта; складається з таких механізмів як ідентифікація і відокремлення), емоційний (забезпечує функції емоційної оцінки та особливості прийняття-неприйняття власних переживань), поведінковий (забезпечує дії на певні переживання; реалізується в таких механізмах, як, ізоляція, відчуження і усамітнення) та мотиваційно-вольовий (комплекс мотивів і вольових дій щодо переживання; складається з таких механізмів як, самоактуалізація та деперсоналізація). На основі теоретичної моделі переживання самотності був проведений факторний аналіз з метою виокремлення мінімального числа узагальнених факторів, які відображають найбільш значимі характеристики досліджуваного об'єкта.

Ключові слова: самотність, ізоляція, відчуження, усамітнення, дисоційований, самоактуалізація.

Oleynik N. O.

THE FACTOR MODEL OF THE SOLITUDE EMOTIONAL EXPERIENCE

Abstract. The article focuses on the investigation of solitude phenomenon. The difficulties in defining solitude and interpretation of the solitude emotional experience essence are explained by a certain contrariety in the theoretical understanding of solitude as a mental phenomenon. It is determined that solitude evinces not only in the negative aspect of personality development. Solitude can often serve as an indispensable condition of personality self-perfection. Indisputably solitude may be accompanied by typical negative emotions, feelings and states, and yet people just need to find new or strengthen old points of internal resistance in certain situations, to refocus, to rebuild the system of meaningful goals, to switch to the other areas of self-actualization (eg, creative work, professional status change). In this context the term "solitude" is regarded as a category of emotional experience. Based on the systematic approach principles and categorial apparatus, solitude is regarded as a unitary, integral system, the integrity of which is ensured by the fact that the emotional experience of solitude operates through interaction of such components as cognitive (provides the functions of solitude emotional experience idea and perception of oneself as a subject; consists of such mechanisms as identification and

separation), emotional (provides emotional evaluation functions and peculiarities of own feelings acceptance-rejection), behavioral (provides actions on certain emotional experiences; it is realized in such mechanisms as isolation, alienation and solitude), motivational and volitional (complex of motives and voluntary actions concerning emotional experience; consists of such mechanisms as self-actualization and depersonalization). Based on the theoretical model of solitude emotional experience, the factor analysis aimed on marking out the minimum number of generalized factors that reflect the most significant characteristics of the investigated object was conducted.

Key words: loneliness, isolation, alienation, solitude, dissociated, self-actualization.

Олейник Н.О.

ФАКТОРНАЯ МОДЕЛЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Резюме. Статья посвящена исследованию феномена одиночества. Трудности определения и интерпретации сущности переживания одиночества объясняются определенной противоречивостью в теоретическом осознании одиночества как психического феномена. Выявлено, что одиночество не всегда проявляется в негативном аспекте развития личности. Часто одиночество может служить необходимым условием самосовершенствования личности. Конечно, одиночество может сопровождаться характерными негативными эмоциями, чувствами и состояниями, и все же человеку просто необходимо в определенных ситуациях находить новые или укреплять старые точки внутреннего сопротивления, переориентироваться, перестраивать систему значимых целей, переключаться на другие сферы самореализации (например, творчество, изменение профессионального статуса). Термин «одиночество» в данном контексте рассматривается как категория переживания. На основе принципов и категориального аппарата системного подхода одиночество рассматривается как единая, целостная система; целостность которой обеспечивается тем, что переживание одиночества функционирует на основе взаимодействия таких компонентов, как когнитивный (обеспечивает функции представления о переживании одиночества и восприятия себя как субъекта; состоит из таких механизмов как идентификация и обособление), эмоциональный (обеспечивающий функции эмоциональной оценки и особенности принятия-непринятия собственных переживаний), поведенческий (обеспечивает действия на определенные переживания; реализуется в таких механизмах, как, изоляция, отчуждение и уединение) и мотивационно-волевой (комплекс мотивов и волевых действий относительно переживания; состоит из таких механизмов как, самоактуализация и деперсонализация). На основе теоретической модели переживания одиночества был проведен факторный анализ с целью выделения минимального числа обобщенных факторов, отражающих наиболее значимые характеристики изучаемого объекта.

Ключевые слова: одиночество, изоляция, отчуждение, уединение, диссоциированный, самоактуализация.

Постановка наукової проблеми, її значення. У кінці ХХ на початку ХХІ століття Україна знаходиться в умовах екзистенційно-антропологічної кризи. Така криза постійно детермінує самотність та відчуження людей, що в свою чергу відображається на внутрішньому стані особистості та міжособистісних відносинах. Загострені специфікою сучасної доби почуття непотрібності, покинутості, відчуженості, усамітнення, виокремлюють актуальну проблему самотності.

Суб'єктивне переживання самотності може виникати завжди і в кожній людині. Унікальність даного феномена полягає в тому, що він проявляється у кожній людині з різною силою та відрізняється емоційним відтінком. Часто ми помічаємо лише максимальну силу переживання самотності, а найменші прояви самотності майже не фіксуються. Збільшення кількості людей, що переживають самотність та недостатність дослідження з теми вимагають ретельного вивчення даного феномену, з орієнтацією на позитивну сторону такого переживання, що полягає в актуалізації позитивного потенціалу переживання самотності.

Аналіз останніх досліджень з цієї проблеми. Теоретичний аналіз проблеми самотності свідчить про те, що дослідження даного феномену проводилося упродовж століть, але лише в ХХ столітті виокремлено основні підходи щодо означеної проблематики. Огляд наукових праць з теми самотності дозволяє зробити висновок про багатовимірність підходів до вивчення цього явища. Базовою є погодженість стосовно її негативних аспектів та шкідливого впливу на психічне і на фізичне здоров'я. Також було виявлено, що самотність виражається через форму самопізнання, котра супроводжується гострими переживаннями [1,2]. Можемо припустити, що в ситуаціях рефлексії, самоаналізу, людина може зіштовхуватися з даними переживаннями, що і є за природою самотністю. Однак, в таких випадках, людина намагається розпізнати свої глибокі, творчі начала, які допомагають покращити своє самопочуття та взаємовідносини.

Негативне переживання самотності може трансформуватися у позитивне, як бажання особистості усамітнитися та використати цей час для себе. Така трансформація може відбутися тільки в тому випадку, коли це бажання не пов'язане з дефіцитом певних стосунків або зв'язків. Таке переживання самотності може слугувати необхідною умовою самовдосконалення особистості. Саме активна позиція особистості до себе та власного життя, позитивне сприйняття переживання самотності, можуть обумовлювати механізми самоактуалізації.

В основі нашого дослідження ми поклали припущення про те, що самотність може як призводити до негативних переживань особистості (станів, емоцій, почуттів), так і до позитивних, які можуть обумовлювати розвиток та самоактуалізацію особистості.

В цілому ми розглядаємо самотність як широке поняття, яке включає в себе такі механізми переживання як, ізоляцію, відчуження і усамітнення. Означені переживання мають різні особливості функціонування, але й мають певні схожості в тому аспекті, що є вимірами одного й того ж переживання. Термін «самотність» ми розуміємо як суб'єктивне переживання, яке проявляється у добровільній або вимушеній неможливості людини задовольнити потребу у взаємодії, спілкуванні, інтимності та супроводжується широким спектром емоційних проявів. На основі таких даних ми припустили, що когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційно-вольовий компоненти в максимальній мірі розкривають сутність переживання самотності.

В нашій роботі ми розглядаємо *переживання самотності* як системне утворення і визначаємо його – як особливу форму суб'єктивного відображення свого положення в системі «Я-інші», котре виражається:

- в уявленнях про переживання самотності та сприйнятті себе як суб'єкта, що може проявлятися як ототожнення себе з іншими людьми та включенні їх у свій внутрішній світ (ідентифікація), або як відстоювання власної індивідуальності та неприйнятті цінностей інших (відособлення) - когнітивний компонент переживання самотності;
- в емоційній оцінці та прийнятті або неприйнятті власних переживань - емоційний компонент;
- у мірі активності особистості в різних формах міжособистісної взаємодії (ізоляція, відчуження, усамітнення) – поведінковий компонент;
- у комплексі мотивів та вольових дій особистості, які виникають на певні механізми переживання самотності (самоактуалізація, деперсоналізація) – мотиваційно-вольовий компонент.

Мета даної статті полягає у перевірці запропонованої теоретичної моделі переживання самотності за допомогою факторного аналізу.

Методи та методики. В емпіричному дослідженні нами був використаний наступний комплекс діагностичного інструментарію:

1. Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона) (Модифікована шкала вимірювання самотності UCLA) з метою визначення загального рівня переживання самотності.
2. «Диференціальний опитувальник самотності» (Є. М. Осіна, Д. О. Леонтєва) ДОПС-3 для визначення самотності як багатомірного феномена, що включає в себе як негативні сторони, що лежать на поверхні, так і позитивні, які грають величезну роль в розвитку зрілої особистості.
3. «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С. Г. Корчагіної) для виявлення домінуючого виду переживання самотності.
4. Анкета «Самотність» (Г. Р. Шагівалєєвої) у власній модифікації - з метою вивчення особливостей переживання самотності (на основі запропонованої моделі переживання самотності).
5. Методика «Семантичний диференціал» (авторська розробка Є. М. Заворотньої) з метою дослідження відношення досліджуваних до переживання самотності.
6. Методика «Діагностика самоактуалізації особистості» (А. В. Лазукіна, адаптація Н. Ф. Каліні) для визначення прагнення досліджуваних до самоактуалізації.
7. «Тест-опитувальник особистісної зрілості» (Ю. З. Гільбуха) з метою вивчення рівня особистісної зрілості досліджуваних.
8. Методика «Дослідження вольової саморегуляції» (А. В. Зверькова та Є. В. Ейдмана) з метою дослідження рівня вольової саморегуляції.

Емпіричну вибірку склали особи юнацького віку (від 18 до 24 років), а також представники періоду ранньої дорослості (25-45 років). Всього було досліджено

190 осіб, з них 157 представників жіночої статі (82,6 %) та 33 особи представників чоловічої статі (17,4 %).

Для досягнення поставленої мети ми використали процедуру факторного аналізу, головною метою якого є створення моделі, що дозволяє виокремити мінімальне число узагальнених факторів, які відображають найбільш значимі характеристики досліджуваного об'єкта. Така процедура дозволяє визначити ступінь придатності обраної батареї методик для виявлення прихованої латентної структури, а саме – компонентів переживання самотності. При виконанні процедур факторного аналізу ми зупинилися на чотирьохфакторному рішенні як такому, що найбільш відображає запропоновану нами модель переживання самотності.

Виклад основного матеріалу. Результати факторного аналізу після процедури ротації Varimax normalized свідчать про те, що переживання самотності визначається структурними особливостями організації окремих компонентів переживання, а саме когнітивним, емоційним, поведінковим та мотиваційно-вольовим.

Для простоти представлення результатів і загального аналізу ми залишили за кожним фактором найбільш значимі показники, та зобразили кожен фактор з перемінними окремо.

Таблиця 1

Когнітивний компонент переживання самотності

Показники	Фактор 4
Ізоляція	0,668
Самовідчуття	0,747
Відчуження	0,501
Загальне переживання самотності	0,664
Близькі люди, з якими можна поділитися власними переживаннями	-0,589
Бажання побути на самоті	0,395
Уявлення про себе, як про самотню людину	0,594
Частота бажання залишитися на самоті	0,411
% загальної дисперсії	4,196

У таблиці 1 зазначені факторні навантаження основних параметрів, які утворили четвертий фактор. Даному фактору відповідають такі змінні, як: самовідчуття (0,747), ізоляція (0,668), загальне переживання самотності (0,664), уявлення про себе, як про самотню людину (0,594), близькі люди (-0,589), відчуження (0,501) та частота бажання залишитися на самоті (0,411). Зважаючи на значущі факторні навантаження шкал, що утворили цей фактор, ми його ідентифікували як «когнітивний компонент переживання самотності». Даний компонент забезпечує уявлення особистості про власні переживання, а також сприйняття себе під час такого переживання.

Конструювання досліджуваних «образу Я» як самотньої людини (показник самовідчуття) співвідноситься з високим показником ізоляції та загальним переживанням самотності. Таке уявлення призводить до того, що досліджувані відчувають дефіцит у міжособистісних відносинах, не можуть знайти інших людей з якими можна контактувати, що в свою чергу підвищує їх міру переживання самотності.

Як відмічають Є. М. Осін та Д. О. Леонт'єв усвідомлення своєї самотності може визивати у людини почуття нековкості і сорому, оскільки самотність нерідко стигматизується суспільством. Самотні люди сприймаються слабкими і звідси породжується страх самотності. Такий страх може призводити до витіснення переживання самотності, або навпроти, постійному пошуку компанії і встановлені багаточисленних поверхових контактів. В будь-якому випадку страх самотності виступає серйозною перешкодою на шляху особистісного розвитку [2, с. 58].

Сприйняття себе, як самотньої людини призводить до втрати досліджуваними значимих зв'язків з оточуючими, що свідчить про домінування механізму відчуження у власних переживаннях. Таке сприйняття також провокує бажання залишатися наодинці та формує уявлення про те, що в колі оточення не має

близьких людей, до яких можна прийти і поділитися власними думками та переживаннями. Таким чином, склад першого фактору відображає уявлення про власні переживання, а також відображає міру такого уявлення, що формує рівень переживання самотності, саме як механізм відособлення за моделлю внутрішньо-особистісного генезу явища самотності С. Г. Корчагіної [1].

Зміст першого фактору (таблиця 2) задається наступними змінними: приємна самотність (0,793), приваблива (0,788), бажана (0,740), корисна (0,693), добра (0,668), важлива (0,659), розслаблююча (0,658), потрібна (0,618), значима (0,539), суттєва (0,507) та бажанням уникати переживання самотності (-0,372). Цей фактор характеризує емоційну оцінку власних переживань та особливості їх прийняття або неприйняття, тому позначений нами як «емоційний компонент переживання самотності».

Таблиця 2

Емоційний компонент переживання самотності

Показники	Фактор 1
Добра	0,668
Приємна	0,793
Приваблива	0,788
Потрібна	0,618
Корисна	0,693
Бажана	0,740
Важлива	0,659
Значима	0,539
Суттєва	0,507
Розслаблююча	0,658
Бажання уникати переживання самотності	-0,372
% загальної дисперсії	5,455

Оцінювання власних переживань у позитивному контексті, а саме оцінка самотності, як приємного, привабливого, бажаного, доброго, потрібного, корисного, важливого, значимого, суттєвого та розслаблюючого переживання призводить до того, що досліджувані бажають не уникати ситуацій самотності. Можемо припустити, що при такій емоційній оцінці власних переживань

досліджувані мають бажання залишитися на одинці, а саме використати самотність для власного розвитку та власних бажань, що не призводить до негативного самопочуття, а в цілому може відображати позитивний напрям переживання самотності.

Третій фактор (таблиця 3) містить такі показники, як залежність від спілкування (-0,748), дисфорія (-0,735), проблемна самотність (-0,679), позитивна самотність (0,656), радість усамітнення (0,634), потреба в компанії (-0,590), ресурс усамітнення (0,415), частота бажання залишитися наодинці (0,383) та дії під час переживання самотності (0,358). Даний фактор уточнює особливості активності суб'єкта в різних формах міжособистісної взаємодії. Враховуючи зміст факторних навантажень, цей фактор був ідентифікований як «поведінковий компонент переживання самотності».

Таблиця 3

Поведінковий компонент переживання самотності

Показники	Фактор 3
Дисфорія	-0,735
Проблемна самотності	-0,679
Потреба в компанії	-0,590
Радість усамітнення	0,634
Ресурс усамітнення	0,415
Залежність від спілкування	-0,748
Позитивна самотність	0,656
Частота бажання залишитися наодинці	0,383
Дії під час переживання самотності	0,358
% загальної дисперсії	4,386

Здатність досліджуваних спокійно і толерантно відноситися до власної самотності обумовлює їх загальне позитивне сприйняття самотності та сприяє домінуванню позитивних почуттів під час даного переживання. Зниження залежності досліджуваних від спілкування зменшує їх бажання перебувати у компаніях, провокує бажання відсторонитися від оточуючих та залишитися наодинці.

Слід вказати, що за даним фактором найбільше навантаження мають 1 та 6 змінні, що відображають не тільки дії досліджуваних на переживання, а й уявлення про них. Ми вважаємо, що це пов'язано саме з тим, що запропонована модель переживання самотності є системним утворенням, і її функції плавно перетікають в кожен зазначений компонент. Так, уявлення про переживання самотності, його оцінка, сприяють певним діям особистості. Показник залежності від спілкування в більшій мірі відображає певну установку досліджуваних, що може бути прийнята як дія на основі уявлень та оцінки самотності.

Показники, що увійшли до третього фактору відображають дії досліджуваних на переживання самотності, в тій ситуації коли особистість не має залежності від спілкування та оточуючих людей. Така позиція сприяє бажанню досліджуваних усамітнитися та використати цей час для власного розвитку. Залежність від спілкування може призвести до самовідчужуючої самотності, а саме до втрати власної індивідуальності у зв'язку з тим, що такі досліджувані мають надмірну залежність від оточуючих, не можуть відокремитися від інших та знайти позитивні аспекти в перебуванні наодинці з собою.

Зміст другого фактора (таблиця 4) задається наступними показниками: рівень наполегливості (-0,834), рівень вольової саморегуляції (0,797), рівень самообладання (-0,711), рівень самоактуалізації (-0,627), мотивація досягнення (-0,563), саморозуміння (-0,466) та дисоційований вид самотності (0,443). Даний фактор може бути позначений як «мотиваційно-вольовий компонент переживання самотності», оскільки відображає вольові та мотиваційні зусилля особистості, які виникають на переживання самотності.

Найбільше навантаження за даним фактором мають такі показники, як рівень наполегливості, вольової саморегуляції та самообладання, а отже дані змінні в більшій мірі обумовлені дією даного фактора. Негативні ваги цих показників сполучаються з негативним вагами показників міри самоактуалізації та особистісної саморегуляції. Разом з тим дані змінні пов'язані з позитивною вагою показника - дисоційований вид самотності.

Отже досліджувані, які отримали високі показники за дисоційованим видом самотності володіють низьким рівнем вольової саморегуляції, низькою мотивацією досягнення, сенситивністю та чуттєвістю до власних переживань. В даному випадку таке негативне переживання самотності обумовлене одночасною дією та різкою зміною механізмів ідентифікації і відособлення. Можемо припустити, що така неоднозначність позиції досліджуваних стосовно власних переживань знижує їх можливість до використання ситуації самотності в позитивному контексті, а саме не сприяє акумуляції вольових та мотиваційних дій. Домінування такого виду самотності призводить до низького бажання досліджуваних самоактуалізуватися, що в кінцевому результаті може мати негативні тенденції функціонування особистості, оскільки такий вид самотності може призвести до дуже гострого та важкого переживання, а без вольової та мотиваційної направленості може обумовлювати деперсоналізацію досліджуваних.

Таблиця 4

Мотиваційно-вольовий компонент переживання самотності

Показники	Фактор 2
Дисоційований вид самотності	0,443
Рівень самоактуалізації	-0,627
Саморозуміння	-0,466
Мотивація досягнення	-0,563
Рівень вольової саморегуляції	-0,797
Рівень наполегливості	-0,834
Рівень самообладання	-0,711
% загальної дисперсії	4,508

Аналізуючи результати за всіма факторами слід відмітити, що показник – частота переживання самотності увійшов в структуру третього та четвертого фактора. Дані фактори відображають когнітивний та поведінковий компоненти переживання самотності. Ми пов'язуємо дану тенденцію з тим, що уявлення про переживання самотності обумовлюють сприйняття себе в даних переживаннях, а звідси і частоту бажання залишатися на одинці з собою. Така тенденція звісно

трансформується і на поведінковий компонент, оскільки саме від неї залежить спосіб функціонування з даним переживанням.

Результати факторного аналізу підтвердили висунуту теоретичну модель переживання самотності лише в тому аспекті, що особливості переживання самотності залежать від функціонування всіх чотирьох компонентів. Єдина робота складових переживання (як цілісного, системного явища) забезпечує уявлення про власні переживання, їх оцінку, дії на означені переживання, вольову та мотиваційну спрямованість. Але нами не було доведено, що переживання самотності обумовлює бажання досліджуваних самоактуалізуватися. Аналіз структурних, функціональних та результативних змін структури переживання самотності і буде предметом наших подальших досліджень.

Висновки, перспективи подальшого дослідження. Проведений факторний аналіз дозволив визначити наступну закономірність переживання самотності як системного утворення (при взаємодії когнітивного, емоційного, поведінкового та мотиваційно-вольового компонентів) :

- в ситуації усвідомлення власної самотності (образ «Я» як самотньої людини) у досліджуваних підвищується бажання ізолюватися від інших, домінує механізм відособлення у власних переживаннях та підвищується рівень самотності;
- оцінка власних переживань у позитивному аспекті призводить до бажання досліджуваних усамітнитися та використати цей час для себе;
- домінування дисоційованого виду самотності обумовлює зниження вольової та мотиваційної направленості досліджуваних, яке в цілому не обумовлює їх бажання самоактуалізуватися.

Отже, можемо стверджувати, що усвідомлення себе самотньою людиною, відособлення у власних переживаннях, звідси підвищення рівня самотності (когнітивний компонент переживання самотності), обумовлюють в кінцевому результаті домінування у досліджуваних дисоційованого виду самотності. Такий вид самотності знижує вольову та мотиваційну спрямованість досліджуваних та

не обумовлює їх бажання використати ситуацію самотності для власної самоактуалізації. Навіть виявлена позитивна емоційна оцінка самотності (емоційний компонент) та бажання усамітнитися (поведінковий компонент) в кінцевому результаті не призводять до підвищення показників самоактуалізації досліджуваних.

Виявлену закономірність в переживанні самотності в подальшому необхідно перевірити за допомогою кореляційного аналізу, який дозволить визначити яким саме чином загальний рівень самотності взаємопов'язаний з компонентами переживання самотності. Також необхідно проаналізувати особливості переживання самотності у різному віці та у осіб з різним видом самотності, що дозволять визначити динамічні особливості переживання самотності.

Література

1. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография / С. Г. Корчагина. – М. : МПСИ, 2005. - 196 с.
Korchagina S. G. Genезis, vidy i proјavlenija odinochestva: monografija [Genesis, types and manifestations of solitude: a monograph] / S. G. Korchagina. – M. : MPSI, 2005. – 196 p.
2. Осин Е. Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. – Т. 10, № 1. – С. 55-81.
Osin E. N. Differencial'nyj oprosnik perezhivaniја odinochestva: struktura i svojstva [Differential questionnaire of experiences of loneliness: structure and properties] / E. N. Osin, D. A. Leont'ev // Psichologiya. Zhurnal, 2013. – T. 10, № 1. – P. 55-81.

Email: Narmina88@gmail.com

Тел. 096-679-2071