

Внутрішня організація переживання самотності

Н.О. Олейник

Херсонський державний університет

Анотація. Стаття присвячена дослідженню феномену самотності на основі авторської моделі переживання самотності. Створена теоретична модель переживання самотності була підтверджена результатами факторного аналізу. Відібрані методики та виокремлені показники дозволили визначити особливості переживання самотності на чотирьох компонентах: когнітивному, емоційному, поведінковому та мотиваційно-вольовому. Особливості такого функціонування переживання самотності було перевірено за допомогою кореляційного аналізу, який дозволив визначити яким саме чином взаємопов'язані визначені компоненти переживання самотності. На основі загального показника переживання самотності визначено оптимальний рівень переживання самотності, який може обумовлювати процес самоактуалізації особистості.

Ключові слова: компоненти переживання, модель переживання самотності, рівень самотності, самоактуалізація.

Аналіз розглянутої літератури від перших досліджень у філософії до сучасних психологічних, вказує на те, що проблема самотності є однією з найбільш актуальних і мало вивчених у сучасній вітчизняній психології і в той же час найбільш складною у плані дослідження. Узагальнюючи отримані результати варто відмітити, що в більшості існуючих психологічних досліджень самотність розглядається як проблема. Існують дані про зв'язки самотності з депресією, тривогою, зловживанням психоактивних компонентів і алкоголем, схильністю до суїциду. Але слід вказати, що в останні десятиліття вчені розглядають самотність і як позитивний ресурс, котрий потребує подальшої уваги та дослідження [2, 3, 4].

Роботи присвячені дослідженню переживань, які сприяють самоактуалізації особистості представлені дуже рідко. Як відмічає Ф. Є. Василюк «успішні людські переживання, які ведуть до розвитку, самоактуалізації і удосконаленню особистості, в психології аналізуються дуже рідко» [1, с. 372]. Слід вказати, що важливими умовами повноцінного розвитку людини є її усвідомлене прагнення до максимально повного розкриття та реалізації власних потенційних можливостей, здатність самостійно визначати свій життєвий шлях і досягати поставлених цілей. Тому ми вважаємо, що дослідження зв'язку переживання самотності з самоактуалізацією особистості дозволять в більшій мірі заповнити дану область актуальної психології.

На основі принципів та категоріального апарату системного підходу ми розглядаємо самотність як єдину, цілісну систему; цілісність якої забезпечується тим, що переживання самотності функціонує на основі взаємодії таких компонентів, як когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційно-вольовий. Дані компоненти переживання виступають елементами (підсистемами) переживання самотності.

Отже, переживання самотності ми розглядаємо як системне утворення і визначаємо його – як особливу форму суб'єктивного відображення свого положення в системі «Я-інші», що 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 (усамітнення, ізоляція, відчуження) – поведінковий компонент;
- у комплексі мотивів та вольових дій особистості, які виникають на певні механізми переживання самотності (самоактуалізація, деперсоналізація) – мотиваційно-вольовий компонент.

Створена теоретична модель переживання самотності була підтверджена результатами факторного аналізу. Отримані дані дозволяють стверджувати, що особливості переживання самотності залежать від функціонування всіх чотирьох компонентів. Єдина робота компонентів переживання (як цілісного, системного явища) забезпечує уявлення про власні переживання, їх оцінку, дію на означені переживання, вольову та мотиваційну спрямованість.

Аналіз результатів факторного аналізу дозволив визначити наступну закономірність функціонування переживання самотності як системного утворення (при взаємодії когнітивного, емоційного, поведінкового та мотиваційно-вольового компонентів):

- в ситуації усвідомлення власної самотності (образ «Я» як самотньої людини) як установки, у досліджуваних підвищується бажання ізолюватися від інших, що в свою чергу підвищує міру переживання самотності. Можемо припустити, що такий образ свого переживання провокує страх досліджуваних перед ним, а звідси й формування негативного контексту даних переживань, що в свою чергу знижує можливість використання вільного часу для розвитку власної особистості;
- оцінка власних переживань у позитивному контексті призводить до бажання досліджуваних залишатися на одинці з собою. Така позиція сприяє тому, що самотність сприймається в позитивному контексті, провокує бажання усамітнитися та використати цей час для себе.
- домінування дисоційованого виду самотності обумовлює зниження вольової та мотиваційної направленості, яке в цілому знижує бажання досліджуваних самоактуалізуватися.

Таким чином можемо стверджувати, що сприйняття себе як самотньої людини, звідси високий рівень переживання самотності, обумовлюють в кінцевому результаті дисоційований вид самотності, який призводить до зниження бажання досліджуваних самоактуалізуватися. Хоча й саме функціонування переживання самотності проявляється в позитивній оцінці власних переживань, в бажанні усамітнитися, все ж таки не обумовлює позитивну спрямованість досліджуваних.

Особливості такого переживання самотності ми вирішили перевірити за допомогою кореляційного аналізу, який дозволить визначити яким саме чином взаємопов'язані визначені компоненти переживання самотності. З метою визначення структури кореляцій ми використали процедуру Z-перетворення. Застосування сумарних оцінок показників, котрі увійшли в кожен з чотирьох факторів дозволило визначити загальний показник переживання самотності. Отримана структура кореляційних зв'язків виглядає наступним чином (рис. 1):

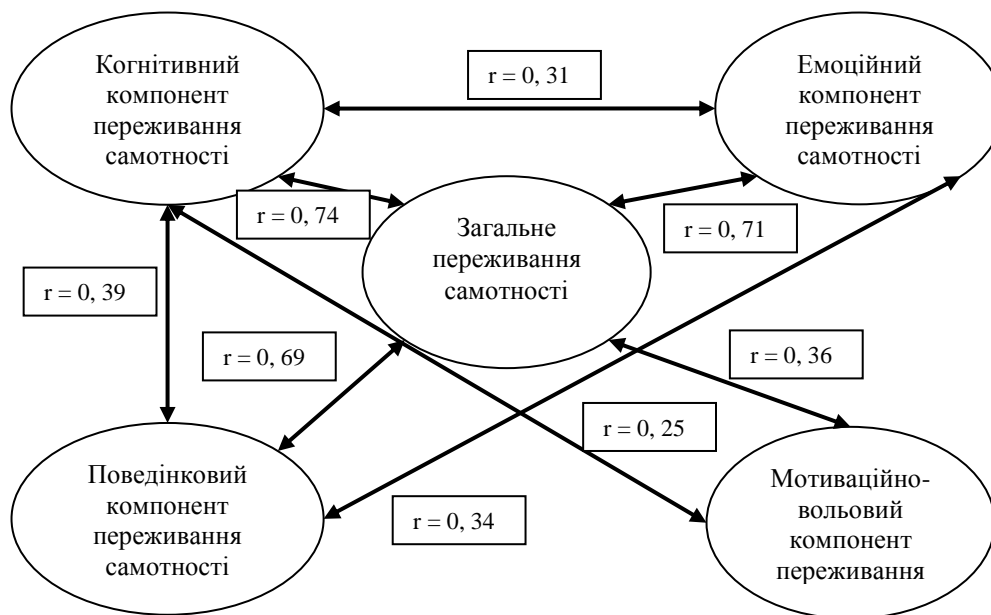


Рис. 1 – Структура кореляційних зв'язків рівня виразності переживання самотності з компонентами переживання самотності

Загальне переживання самотності позитивно пов'язано з когнітивним ($r=0,74$, при $p \leq 0,001$), емоційним ($r=0,71$, при $p \leq 0,001$), поведінковим ($r=0,69$, при $p \leq 0,001$) та мотиваційно-вольовим ($r=0,36$, при $p \leq 0,001$) компонентами структури переживання. Отже, підвищення загального показника переживання самотності досліджуваних сприяє підвищенню усіх показників структури переживання самотності. Ми вважаємо, що така неоднозначність у власних переживаннях: з однієї сторони - сприймання себе самотньою людиною, бажання ізолюватися від інших, з іншої сторони – позитивна оцінка переживання самотності та бажання усамітнитися, призводять до формування дисоційованого виду самотності, який полягає у різкій зміні механізмів ідентифікації та відособлення. Дана тенденція проявляється то в бажанні досліджуваних ідентифікуватися з іншими, то в бажанні відсторонитися від них. Така зміна механізмів самотності має негативний вплив на досліджуваних, оскільки

призводить до гострого та важкого переживання самотності, що в свою чергу не дозволяє мобілізувати волю та мотиваційну спрямованість на боротьбу з таким переживанням.

Також слід відзначити, що саме когнітивний компонент пов'язаний з усіма останніми компонентами структури переживання самотності: з емоційним компонентом ($r=0,31$, при $p \leq 0,001$), поведінковим ($r=0,39$, при $p \leq 0,001$) та мотиваційно-вольовим ($r=0,25$, при $p \leq 0,001$). Отже, перша підсистема переживання самотності – когнітивний компонент, забезпечує функціонування переживання самотності на трьох останніх, що в цілому забезпечує формування загального переживання самотності. Тобто, уявлення про власні переживання, сприйняття себе в таких переживаннях обумовлюють емоційну оцінку самотності, комплекс дій на власні переживання та особливості вольової та мотиваційної спрямованості.

Отже, нами було виявлено позитивний зв'язок загального переживання самотності з усіма компонентами структури переживання самотності. Ми вважаємо, що самотність досліджуваних має неусвідомлений характер, яка проявляється у нестійкій позиції (то ідентифікації, то відособленні), що в цілому не сприяє їх бажанню самоактуалізуватися, оскільки переживання самотності має нестійкий, незрозумілий та болісний аспект.

Узагальнюючи отримані результати необхідно відмітити, що проведений факторний та кореляційний аналіз підтвердив запроповану модель переживання самотності. Але нами не було виявлено показників, що сприяють самоактуалізації досліджуваних під час переживання самотності. У зв'язку з цим ми вирішили визначити показники та оптимальний рівень переживання самотності, які можуть обумовлювати процес самоактуалізації досліджуваних. У відповідності з означеною метою ми знов використали процедуру Z перетворення та розрахували за кожним досліджуваним сумарні показники у відповідності до запропованої моделі переживання самотності. За загальним показником переживання самотності ми виокремили 3 підгрупи досліджуваних, які набрали найбільш високі результати за кожним рівнем: з високим рівнем переживання самотності, середнім та низьким.

У досліджуваних, що мають високий загальний показник переживання самотності підвищуються результати за когнітивним компонентом ($r=0,57$, при $p \leq 0,001$), емоційним ($r=0,36$, при $p \leq 0,001$), поведінковим ($r=0,24$, при $p \leq 0,01$) та мотиваційно-вольовим ($r=0,22$, при $p \leq 0,01$). Таку ж тенденцію ми отримали й за загальними результатами досліджуваних. Але слід вказати, що у групі досліджуваних з високим показником самотності спостерігається інакша структура взаємозв'язків між компонентами. Так, когнітивний компонент негативно пов'язаний з поведінковим ($r=-0,18$, при $p \leq 0,01$); емоційний негативно пов'язаний з мотиваційно-вольовим ($r=-0,28$, при $p \leq 0,001$), а поведінковий має негативний зв'язок з мотиваційно-вольовим компонентом ($r=-0,35$, при $p \leq 0,001$).

Також у досліджуваних з високим рівнем самотності не тільки підвищується когнітивний компонент, який проявляється у сприйнятті себе самотньою людиною та в бажанні ізолюватися, а й знижуються показники поведінкового компонента. Отже, такі досліджувані негативно відносяться до самотності, бажають уникати власні переживання та мають залежність від спілкування. При позитивній оцінці власних переживань (емоційний компонент) та при бажанні усамітнитися (поведінковий компонент) підвищуються показники вольової та мотиваційної напруженості.

Отже, досліджувані, що мають високий рівень переживання самотності можуть використати власні переживання для самоактуалізації в тій ситуації, коли в них підвищуються показники емоційного та поведінкового компонентів, а когнітивного та мотиваційно-вольового знижуються. Така тенденція проявляється в тому, що досліджувані не сприймають себе самотніми, не мають бажання ізолюватися від інших, позитивно сприймають власні переживання, не мають залежності від спілкування та мають бажання усамітнитися. Такі особливості переживання самотності й обумовлюють бажання досліджуваних використати ситуацію самотності для власного розвитку, оскільки в них домінує мотивація досягнення, підвищується рівень наполегливості, вольової саморегуляції та рівень самоактуалізації.

Середній рівень переживання самотності досліджуваних має позитивний зв'язок з емоційним компонентом ($r=0,35$, при $p \leq 0,001$), негативний зв'язок з когнітивним ($r=-0,22$, при $p \leq 0,01$) та мотиваційно-вольовим ($r=-0,23$, при $p \leq 0,01$). Отримані дані свідчать про те, що досліджувані з таким рівнем самотності позитивно відносяться до самотності, не сприймають себе самотніми та мають високі показники мотиваційно-вольової спрямованості. Також слід вказати, що у таких досліджуваних відсутній прояв поведінкового компоненту. Можливо це пов'язано саме з тим, що міра переживання самотності знаходиться в «нормальному», допустимому діапазоні, тому й не обумовлює комплекс дій досліджуваних на означені переживання.

В тій ситуації, коли підвищуються показники когнітивного компоненту переживання самотності у досліджуваних знижуються показники за емоційним ($r=-0,70$, при $p \leq 0,001$) та поведінковим ($r=-0,17$,

при $p \leq 0,01$) компонентами. Підвищення емоційного компоненту обумовлює зниження мотиваційно-вольового ($r = -0,21$, при $p \leq 0,01$) та поведінкового компонентів ($r = -0,60$, при $p \leq 0,001$). Отже, коли досліджувані починають сприймати себе самотніми людьми та мають бажання ізолюватися від інших вони починають негативно оцінювати такі переживання, проявляють залежність від спілкування та не мають бажання залишатися на одинці. Саме такі уявлення про самотність та її негативна оцінка обумовлюють прояв поведінкового компонента. Коли ж досліджувані позитивно оцінюють переживання самотності, мають бажання усамітнитися вони демонструють підвищенні показники мотиваційно-вольової спрямованості.

Результати досліджуваних з середнім рівнем самотності свідчать про те, що саме оптимальний рівень їх самотності може обумовлювати бажання самоактуалізуватися. Та слід відмітити, що підвищення показників когнітивного компоненту можуть знижувати таку ймовірність розвитку, оскільки негативні уявлення про власні переживання обумовлюють комплекс дій, який не призводить до підвищення показників вольової та мотиваційної направленості.

Результати останньої підгрупи досліджуваних, що мають низький рівень самотності свідчать про наступне: низький показник переживання самотності позитивно пов'язаний з когнітивним ($r = 0,49$, при $p \leq 0,001$), емоційним ($r = 0,67$, при $p \leq 0,001$) та поведінковим ($r = 0,52$, при $p \leq 0,001$) компонентами структури переживання самотності. Слід вказати, що у таких досліджуваних не проявляється мотиваційно-вольовий компонент, а отже не підвищуються показники бажання самоактуалізуватися.

Виявлена парадоксальна залежність у досліджуваних з відсутнім переживання самотності (досліджувані сприймають себе самотніми та мають бажання ізолюватися) може свідчити про те, що такі уявлення є сталими та перешли у особистісну характеристику, що не відображають реальну картину переживання. Відсутність переживання самотності обумовлює позитивне оцінювання даного феномену, такі досліджувані не мають залежності від спілкування та мають бажання усамітнитися. Тобто, в тій ситуації, коли досліджувані не переживають самотність, вони лояльно відносяться до такого переживання, але з іншого боку все одно сприймають себе самотніми.

Підвищення показників емоційного компонента сприяє підвищенню поведінкового ($r = 0,20$, при $p \leq 0,01$) та знижує показники мотиваційно-вольового ($r = -0,47$, при $p \leq 0,001$) компонентів переживання самотності. Позитивна оцінка переживання самотності підвищує бажання досліджуваних усамітнитися та підвищує показники мотиваційної та вольової спрямованості.

Проведений факторний та кореляційний аналіз дозволяють визначити наступні особливості *внутрішньої організації переживання самотності* у осіб з різним рівнем самотності:

Високий рівень самотності досліджуваних позитивно пов'язаний з емоційним та поведінковим компонентами; негативно пов'язаний з когнітивним та мотиваційно-вольовим. Навіть в тій ситуації, коли досліджувані мають високий рівень самотності можливе позитивне протікання такого переживання, але тільки в тому випадку, коли досліджувані не мають стійкого сприймання себе самотніми, коли вони позитивно оцінюють самотність, не мають залежності від спілкування та мають домінуючий механізм самотності – усамітнення. Їх бажання усамітнитися обумовлює підвищення показників вольової та мотиваційної спрямованості, що і виступає чинником самоактуалізації.

Досліджувані з середнім рівнем самотності мають підвищені показники за емоційним та знижені показники за когнітивним та мотиваційно-вольовим компонентами структури переживання самотності. Відсутність прояву поведінкового компоненту переживання самотності вказує на оптимальний рівень самотності. Такі досліджувані не сприймають себе самотніми, позитивно відносяться до власних переживань та демонструють високий рівень наполегливості, мотивації досягнення та високий рівень самоактуалізації.

У досліджуваних з низьким рівнем самотності не проявляється мотиваційно-вольовий компонент структури переживання самотності. Такий рівень самотності позитивно пов'язаний з емоційним компонентом, когнітивним та поведінковим. Навіть під час відсутності переживання самотності такі досліджувані все одно сприймають себе самотніми, можемо припустити, що такий рівень самотності є динамічним та може час від часу змінюватися.

Узагальнюючи отримані результати можемо стверджувати, що оптимальним рівнем самотності, котрий обумовлює бажання досліджуваних самоактуалізуватися - виявився середній. Відсутність гострого та болісного переживання самотності сприяє підвищенню показників мотиваційно-вольової направленості та рівня самоактуалізації.

Також слід вказати, що відсутність образу «Я-самотня людина», відсутність бажання ізолюватися від інших, позитивна оцінка переживання самотності та бажання усамітнитися, не залежно від домінуючого рівня самотності, можуть обумовлювати бажання досліджуваних розвивати власну особистість.

Отже, показниками переживання самотності, що обумовлюють процес самоактуалізації досліджуваних виявилися: знижені показники когнітивного та мотиваційно-вольового компонентів, підвищені показники емоційного та поведінкового компонентів структури переживання самотності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василюк Ф. Е. Современные представления о переживании / Ф. Е. Василюк // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – С. 362-372.
2. Грановська О. Я. Роль самотності у процесі становлення особистості / О. Я. Грановська // Психологічна спадщина Г.І. Челпанова : сучасний погляд / Матеріали круглого столу (м. Київ, 25 квітня 2012 р.). - Ніжин, 2012. - С. 22-23.
3. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография / С. Г. Корчагина. – М. : МПСИ, 2005. - 196 с.
4. 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.

REFERENCES

1. Vasilyuk F. E. Sovremennye predstavleniya o perezhivani [Modern views on experientiam] / F. E. Vasilyuk / pod red. Y. B. Gippenrejter, M. V. Falikman. - M. :AST: Astrel, 2009. – S. 362-372.
2. Granovska O. Ya. Rol samotnosti v procesi stanovlennya osobystosti [The role of loneliness in the process of becoming a person] / O. Ya. Granovska // Psichologichna spadshhina G.I. Chelpanova : suchasnij poglyad / materialy kruglogo stolu (m. Kiiiv, 25 kvitnya 2012 r.). - Nizhin, 2012. - s. 22-23.
3. Korchagina S. G. Genezis, vidy i projavlenija odinochestva: monografija [Genesis, types and manifestations of solitude: a monograph] / S. G. Korchagina. – M. : MPSI, 2005. – 196 s.
4. Osin E. N. Differencial'nyj oprosnik perezhivaniya 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. – S. 55-81.

The internal organization of the solitude emotional experience

N. O. Oleynik

Abstract. The article is devoted to the investigation of the solitude phenomenon based on the author's emotional experience model. The created theoretical model of the solitude emotional experience was confirmed by the results of the factor analysis. The selected methodologies and indexes allow to determine the peculiarities of the solitude emotional experience on four components: cognitive, emotional, behavioral, motivational and volitional. The peculiarities of such solitude emotional experience functioning were tested by the instrumentality of correlational analysis, which allowed to determine exactly how the defined components of the solitude emotional experience are interconnected. On the basis of the total index of the solitude emotional experience the optimum level of the solitude emotional experience which can stipulate the process of self-actualization is defined.

Key words: *components of the experience, the model experience of loneliness, level of loneliness, self-actualization.*

Внутренняя организация переживания одиночества

Н.О. Олейник

Аннотация. Статья посвящена исследованию феномена одиночества на основе авторской модели переживания одиночества. Созданная теоретическая модель переживания одиночества была подтверждена результатами факторного анализа. Отобранные методики и выделенные показатели позволили определить особенности переживания одиночества на четырех компонентах: когнитивном, эмоциональном, поведенческом и мотивационно-волевом. Особенности функционирования такого переживания одиночества было проверено с помощью корреляционного анализа, который позволил определить, каким образом взаимосвязаны выделенные компоненты переживания одиночества. На основе общего показателя переживания одиночества определен оптимальный уровень переживания одиночества, который может обуславливать процесс самоактуализации личности.

Ключевые слова: *компоненты переживания, модель переживания одиночества, уровень одиночества, самоактуализация.*