

СТРУКТУРА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

Н. О. Олейник

Постановка наукової проблеми, її значення. 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 джерела, які допомагають покращити своє самопочуття та взаємовідносини.

У цілому ми розглядаємо самотність як широке поняття, яке включає в себе такі механізми переживання як ізоляція, відчуження і усамітнення. Означені переживання мають різні особливості функціонування, але й мають певні

подібності в тому аспекті, що є вимірами одного й того ж переживання – самотності. 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.

У нашому дослідженні *переживання самотності* ми визначаємо як особливу форму суб'єктивного відображення свого положення в системі «Я-Інші», що функціонує як цілісне, динамічне утворення, та виражається: у підготовчій функції, яка забезпечує формування уявлення про переживання самотності, сприйняття себе як суб'єкта та формування домінуючої форми ототожнення себе з іншими (як ідентифікація або як відособлення) – когнітивний компонент переживання самотності; у оціночній функції, яка забезпечує формування емоційної оцінки та прийняття або неприйняття власних переживань – емоційний компонент; у регулятивній функції, яка забезпечує міру активності особистості у переживанні самотності (усамітнення, ізоляція, відчуження) – поведінковий компонент; у стимулюючій функції, яка складається з комплексу мотивів та вольових дій особистості, які виникають як реакція на певні форми прояву переживання самотності (мобілізація або демобілізація ресурсів особистості) – 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: методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона) (Модифікована шкала вимірювання самотності UCLA); «диференціальний опитувальник самотності» (Є. М. Осіна, Д. О. Леонтєва) ДОПС-3; «опитувальник для виявлення виду самотності» (С. Г. Корчагіної); анкета «Самотність» (Г. Р. Шагівалеевої) у власній модифікації; методика «Семантичний диференціал» (авторська розробка Є. М. Заворотньої); методика «Діагностика самоактуалізації особистості» (А. В. Лазукіна, адаптація Н. Ф. Каліни); «тест-

опитувальник особистісної зрілості» (Ю. З. Гільбуха); методика «Дослідження вольової саморегуляції» (А. В. Зверькова та Є. В. Ейдмана).

Емпіричну вибірку склали особи раннього дорослого віку (від 18 до 25 років), а також представники середнього дорослого віку (26-40 років). Всього було досліджено 190 осіб.

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.

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 підготовчу функцію у переживанні самотності.

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	0,401
Уявлення про себе, як про самотню людину	0,594
Частота бажання залишитися на самоті	0,411
% загальної дисперсії	5,296

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. В такому випадку досліджувані переживають ізоляцію та недостатність емоційної близькості з іншими людьми.

Як відмічають Є. М. Осін та Д. О. Леонтьєв [2, с. 58] 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.

Сприйняття себе самотньою людиною 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), хороша (0,668), важлива (0,659), розслаблююча (0,658), потрібна (0,618), значима (0,539), суттєва (0,507) та бажанням уникати переживання самотності (-0,420). 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
Погана-хороша	0,668
Неприємна-приємна	0,793
Неприваблива-приваблива	0,788
Непотрібна-потрібна	0,618
Некорисна-корисна	0,693
Небажана-бажана	0,740
Неважлива-важлива	0,659
Не значима-значима	0,539
Несуттєва-суттєва	0,507
Напружуюча-розслаблююча	0,658
Бажання уникати переживання самотності	-0,420
% загальної дисперсії	6,455

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 самотності (-0,735), самотність як проблема

(-0,679), позитивна самотність (0,656), радість усамітнення (0,634), потреба в компанії (-0,590), ресурс усамітнення (0,415), частота бажання залишитися наодинці (0,418) та дії під час переживання самотності (0,413). 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 самотності	-0,735
Самотність як проблема	-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	0,418
Дії під час переживання самотності	0,413
% загальної дисперсії	5,486

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 також зменшує їх бажання перебувати у компаніях, провокує бажання відсторонитися від оточуючих та залишитися наодинці.

Слід вказати, що за даним фактором найбільше навантаження мають перша та шоста змінні, що відображають не тільки дії досліджуваних стосовно 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 в результаті 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 самоконтролю (-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.

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 самоконтролю	-0,711
% загальної дисперсії	5,508

Найбільше навантаження за даним фактором мають такі показники, як рівень наполегливості, вольової саморегуляції та самоконтролю, а, отже, дані змінні в більшій мірі обумовлені дією даного фактора (мотиваційно-вольовим компонентом переживання самотності). 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 дереалізацію досліджуваних.

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 відчуження 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.

Висновки, перспективи подальшого дослідження. Результати факторного аналізу підтвердили висунуту теоретичну модель переживання самотності в тому аспекті, що особливості переживання самотності залежать від функціонування всіх чотирьох компонентів. Єдина робота компонентів

переживання самотності (як цілісного, системного явища) забезпечує підготовчу, оцінну, регулятивну та стимулюючу функції. Таким чином, структурно-функціональна організація переживання самотності може бути проаналізована у вигляді системної моделі, котра інтегрує її основні компоненти у їх внутрішніх взаємозв'язках. Але нами не було доведено, що переживання самотності обумовлює бажання досліджуваних самоактуалізуватися. Ми пов'язуємо таку тенденцію тим, що підвищення показників самоактуалізації залежать від особливостей переживання самотності у кожному компоненті. Аналіз структурних, функціональних та результативних змін структури переживання самотності і буде предметом наших подальших досліджень.

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.
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.