

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СТРУКТУРИ ПЕРЕЖИВАННЯ
САМОТНОСТІ У ДОСЛІДЖУВАНИХ З РІЗНИМ РІВНЕМ
САМОТНОСТІ**

Олейник Н. О., викладач кафедри загальної та соціальної психології
Херсонського державного університету

Стаття містить результати аналізу особливостей організації структури переживання самотності у досліджуваних з різним показником самотності (низьким, середнім та високим). Проведене дослідження дозволило визначити показники переживання самотності, що можуть обумовлювати процес самоактуалізації досліджуваних.

Ключові слова: структура переживання самотності, усамітнення, ізоляція, відчуження, когнітивний компонент, емоційний компонент, поведінковий компонент, мотиваційно-вольовий компонент.

Статья содержит результаты анализа особенностей организации структуры переживания одиночества у испытуемых с разным показателем одиночества (низким, средним и высоким). Проведенное исследование позволило определить показатели переживания одиночества, обуславливающие процесс самоактуализации испытуемых.

Ключевые слова: структура переживания одиночества, уединение, изоляция, отчуждение, когнитивный компонент, эмоциональный компонент, поведенческий компонент, мотивационно-волевой компонент.

Oleynik N. O. ESPECIALLY THE ORGANIZATION STRUCTURE OF THE EXPERIENCE OF LONELINESS IN SUBJECTS WITH DIFFERENT LEVELS OF LONELINESS

The article contains the results of analysis of organization structure of the experience of loneliness in subjects with different measure of loneliness (low, medium and high). The conducted research allowed to determine the indicators of feelings of loneliness, can trigger the process of self-actualization of the subjects.

Key words: structure of feelings of loneliness, solitude, isolation, alienation, cognitive component, affective component, behavioral component, a motivational-volitional component.

Постановка проблеми. Вивчення різноманітних аспектів даної проблематики надзвичайно актуальне в наші дні. Природа самотності, її причини, вплив самотності на психічні стани людини є предметом вивчення особливого розділу психології – лонлінології (loneliness – з англ. «самотність») [3].

Широке і різноманітне використання терміна «самотність» у повсякденному житті й наукових джерелах, значний інтерес до проблеми самотності в окремих галузях психології поєднуються у вітчизняній психології з обмеженим числом наукових теоретико-емпіричних досліджень самотності.

У кінці ХХ – на початку ХХІ століття Україна знаходиться в умовах екзистенційно-антропологічної кризи [2]. Така криза постійно детермінує самотність та відчуження людей, що в свою чергу відображається на внутрішньому стані особистості, міжособистісних відносинах і деформує розгортання економічної та політичної консолідації українського суспільства. Проблема сутності самотності людини в психології пов'язана з особливостями світосприйняття людини, її станом, почуттями, мотивацією вчинків, самосвідомістю та особливостями подолання даного переживання. Загострені специфікою сучасної доби почуття непотрібності, покинутості, відчуженості, усамітнення виокремлюють актуальну проблему самотності.

Питання про визначення самотності обговорюється протягом майже цілого сторіччя, але так і не знайшло єдиного спільного рішення. Це пов'язано, насамперед, з тим, що існують дві точки зору щодо спрямованості переживання

самотності: одні вчені визнають негативну спрямованість, а інші, навпаки – позитивну. Позитивна слугує удосконаленню особистості, прояву її самосвідомості, а негативна – руйнуванню особистості.

У більшості досліджень розглядається саме негативна сторона переживання самотності, позитивній спрямованості самотності присвячено дуже мало наукових робіт. Слід зазначити, що позитивний зміст самотності полягає в тому, що вона є невід’ємною частиною становлення індивідуальності людини і, у цілому, процесу соціалізації.

В умовах сучасних соціальних трансформацій, не дивлячись на певні кризові обставини суспільства, збільшується також і роль активного ставлення суб’єкта до свого розвитку, важливе значення набуває усвідомлення людиною того, що будуючи власне життя, вона повинна покладатися перш за все на себе. Разом з тим, ще недостатньо проявляється відповідальне відношення сучасної особистості до власної самоактуалізації.

Людина з високим рівнем самоактуалізації набагато легше робить свій життєвий вибір, вона більш активна і відповідальна за власні дії, більш оригінальна й ефективна у нестандартних життєвих ситуаціях, тобто є більш творчою. Враховуючи, що переживання самотності є досить актуальною темою сьогодення, ми вважаємо необхідним знаходити позитивні аспекти даного переживання, оскільки зв’язок самотності та самоактуалізації може акцентувати та звузити проблемне поле даних явищ.

Відомо, що самотність є складним і суперечливим феноменом розвитку особистості. Вона пов’язана з деформацією різних відносин особистості і в цьому випадку супроводжується усвідомленням або відчуттям не просто чужості світу, а й неможливості зайняти в ньому більш-менш стійку позицію. Також відомо, що самотність – це і феномен, що дозволяє зануритися в особистісну рефлексію, у роздуми про найважливіші сенсожиттєві проблеми, вона несе в собі можливість глибокого духовного розвитку особистості [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових праць і досліджень сучасних авторів показує, що в науці немає єдиного розуміння сутності

самотності, її генезису і особливостей протікання, що дозволяє виокремити проблемне поле феномену самотності: як соціально-психологічний феномен (К. Абульханова-Славська, Л. Варава, С. Вербицька, Є. Заворотних, С. Корчагіна, Д. Леонтьєв, Є. Осін, Ж. Пуханова, Л. Старовойтова, Т. Титаренко, Г. Тіхонов); культурно-історичні форми самотності (С. Ветров, О. Данчева, М. Покровський, Ю.Швалб); психологічні особливості самотності на різних вікових етапах (А. Артаманова, О. Долгінова, О. Кірпіков, Л. Клочек, І. Кон, О. Коротєєва, О. Лазарянц, В. Лашук, О. Мухіярова, О. Неумоева, Н. Перешина, О. Третьякова, Г. Шагівалєєва); опис явищ, близьких до самотності (ізоляція, відокремлення, відчуження, усамітнення) (Л. Клочек, О. Кузнєцов, В. Лебедєв, М. Мовчан, А. Третьякова, А. Хараш, І. Худякова); гендерні дослідження переживання самотності (О. Грановська, М. Кандиба, Л. Левченко, О. Пагава, В. Сіляєва, Н. Шитова).

Психологічне вивчення проблеми самоактуалізації представлено в працях К. Абульханової-Славської, О. Асмолова, Л. Анциферової, Л. Божович, О. Бондаренко, М. Боришевського, Б. Братуся, І. Булах, Є. Вахрамова, Д. Леонтьєва, О. Леонтьєва, С. Максименка, С. Рубінштейна, В. Русової, В. Татенка, Т. Титаренко та ін. Сучасні дослідження проблеми самоактуалізації, самореалізації та особистісної зрілості представлені в працях вітчизняних вчених: О. Баришевої, В. Бочелюка, Т. Вісковатової, М. Гасюк, Л. Засєкіної, В. Зеленіна, Є. Карпенка, З. Кіресєвої, Л. Кобильнік, В. Подшивалкіної, В. Русової, М. Садової, О. Штепи, О. Яремчук та інших.

Мета статті полягає у визначенні зв'язку домінуючого показника самотності з компонентами структури переживання самотності.

Виклад основного матеріалу. Враховуючи дуалістичність феномену самотності (позитивний та негативний аспекти) і недостатність у вивченні його категоріального апарату, запропоновано теоретичну модель переживання самотності з метою її емпіричної перевірки. Припущено, що самотність як суб'єктивне переживання можна розглядати як системне утворення, оскільки феномен самотності не можна зводити лише до афективних складових і

розуміти як певне почуття або стан. Самотність є переживанням і може супроводжуватися як різноманітними почуттями (наприклад, ворожість, ревності, задоволеність та інші) та емоціями (наприклад, горе, страх, впевненість, блаженство та інші), так і різноманітними станами (наприклад, стрес, фрустрація, апатія, ейфорія та інші).

Таким чином, на основі принципів та категоріального апарату системного підходу самотність розглянуто як єдину систему, цілісність якої забезпечується тим, що переживання самотності функціонує на основі взаємодії таких компонентів, як когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційно-вольовий (рис. 1). Дані компоненти переживання виступають елементами (підсистемами) переживання самотності.



Рис. 1. – Теоретична структурно-функціональна модель переживання самотності

Когнітивний компонент переживання самотності спрямований на виконання підготовчої функції в переживанні самотності, котра виражається в інформуванні про перебіг переживання та його наслідки; емоційний компонент переживання самотності спрямований на виконання оцінної функції; поведінковий компонент забезпечує виконання регулятивної функції та реалізується у певному впливі на означені переживання, а мотиваційно-вольовий виконує стимулюючу функцію, яка складається з комплексу мотивів

та вольових дій особистості, які виникають як реакція на певні форми вияву переживання самотності та може мати дві форми завершення комплексу переживання самотності – позитивну та негативну.

Перша форма виявляється в мобілізації ресурсів особистості, в пошуках можливостей використання ситуації самотності та є позитивною стороною даного переживання і виступає чинником самоактуалізації особистості (комплекс мотивів удосконалення, саморозвитку, самовираження, самоствердження; комплекс вольових зусиль, які сприяють позитивному переживанню самотності). Механізм самоактуалізації виявляється в тому, що людина використовує такий досвід переживання самотності задля власного вдосконалення. Мотиваційно-вольові аспекти посилюють бажання індивіда досягти особистісного розвитку, саморозуміння та в цілому власної самоактуалізації. Друга форма виявляється у демобілізації ресурсів особистості, що виражається у порушенні внутрішньої цілісності особистості. Домінування даної форми у переживанні самотності може призвести до дереалізації особистості, що виявляється в тяжких порушеннях, які пов'язують саме з негативним аспектом переживання самотності, що супроводжується негативним емоціями, почуттями та станами.

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.

Наступним етапом дослідження було визначення показників та оптимального показника переживання самотності, які можуть обумовлювати процес самоактуалізації досліджуваних. Слід нагадати, що за факторним аналізом нами були виявлені обернені показники за мотиваційно-вольовим

компонентом переживання самотності, отже, у подальшому ми будемо орієнтуватися саме на такі дані.

У відповідності з означеною метою використали процедуру Z-перетворення та розраховали за кожним досліджуваним сумарні показники у відповідності до запропонованої моделі переживання самотності. За загальним показником переживання самотності ми виокремили 3 підгрупи досліджуваних, які набрали найбільш високі результати за кожним рівнем: з високим показником переживання самотності (54 особи), середнім (44 особи) та низьким (42 особи).

Отже, у досліджуваних, що мають *високий загальний показник переживання самотності* (рис. 2), підвищуються результати за когнітивним ($r = 0,57$), емоційним ($r = 0,36$), поведінковим ($r = 0,34$) та мотиваційно-вольовим компонентом ($r = 0,34$). Таку ж тенденцію ми отримали й за загальними результатами досліджуваних. Але слід вказати, що в групі досліджуваних з високим показником самотності спостерігається інша структура взаємозв'язків між компонентами. Так, когнітивний компонент негативно пов'язаний з поведінковим ($r = -0,33$); емоційний негативно пов'язаний з мотиваційно-вольовим ($r = -0,38$), а поведінковий має негативний зв'язок з мотиваційно-вольовим компонентом ($r = -0,35$).

У досліджуваних, що мають високий показник переживання самотності, не тільки підвищується домінанта когнітивного компонента, яка виявляється у сприйнятті себе самотньою людиною та в бажанні ізолюватися, а й знижуються показники поведінкового компонента. Отже, такі досліджувані негативно ставляться до самотності, бажають уникати власних переживань та мають залежність від спілкування. При позитивній оцінці власних переживань (емоційний компонент) та при бажанні усамітнитися (поведінковий компонент) підвищуються показники вольової та мотиваційної спрямованості.

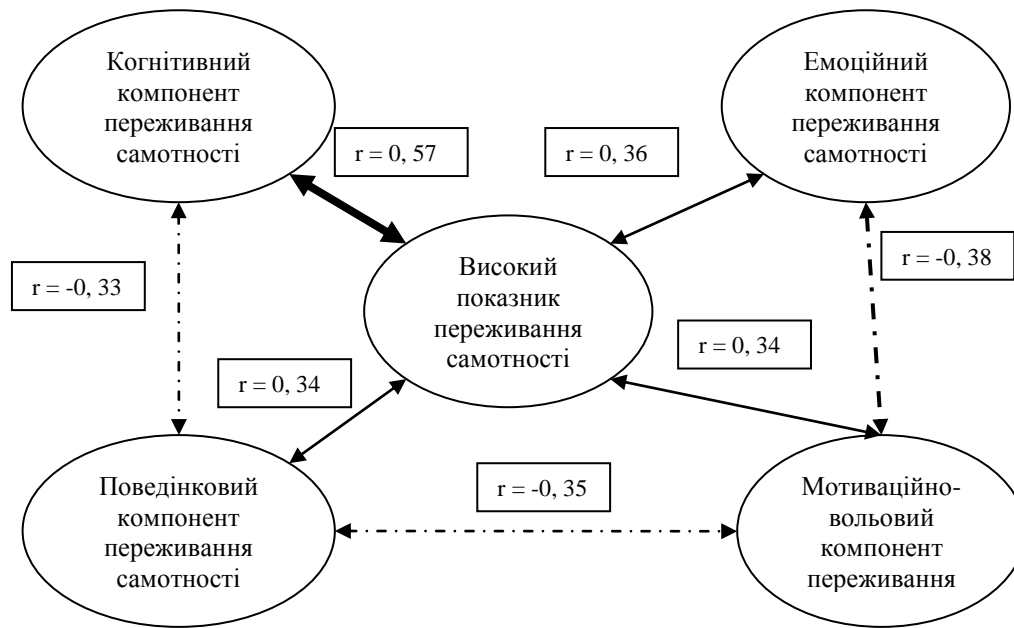


Рис. 2. – Значимі кореляційні зв'язки між показниками структури переживання самотності, отримані у осіб з високим показником переживання самотності

Отже, досліджувані з високим показником 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 виявляється 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 показник переживання самотності досліджуваних (рис. 3) має позитивний зв'язок з емоційним компонентом ($r = 0,35$), негативний зв'язок з когнітивним ($r = -0,34$) та мотиваційно-вольовим ($r = -0,43$). Отримані дані свідчать про те, що досліджувані з таким рівнем самотності позитивно ставляться до самотності, не сприймають себе самотніми та мають високі показники мотиваційно-вольової спрямованості. Також слід вказати, що у таких

досліджуваних відсутній прояв поведінкового компоненту. Вважаємо, це пов'язано саме з тим, що міра переживання самотності знаходиться в «нормальному», допустимому діапазоні, тому й не обумовлює комплекс дій досліджуваних як реакцію на означені переживання.

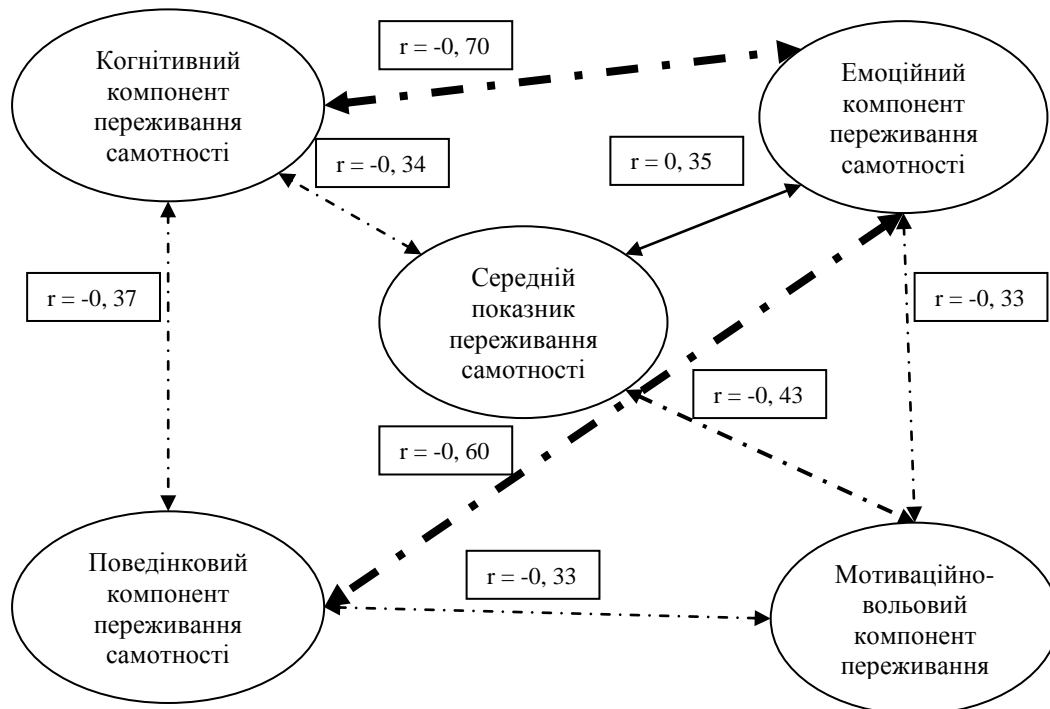


Рис. 3 – Значимі кореляційні зв'язки між показниками структури переживання самотності, отримані у осіб з середнім показником переживання самотності

У тій ситуації, коли підвищуються показники когнітивного компоненту переживання самотності, у досліджуваних знижуються показники за емоційним ($r = -0,70$) та поведінковим ($r = -0,37$) компонентами. Підвищення емоційного компоненту обумовлює зниження мотиваційно-вольового ($r = -0,33$) та поведінкового компонентів ($r = -0,60$).

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 наодинці. 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 підвищені показники мотиваційно-вольової спрямованості.

Результати досліджуваних, що мають середній показник переживання 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 показник переживання самотності, свідчать про наступне (рис. 4).

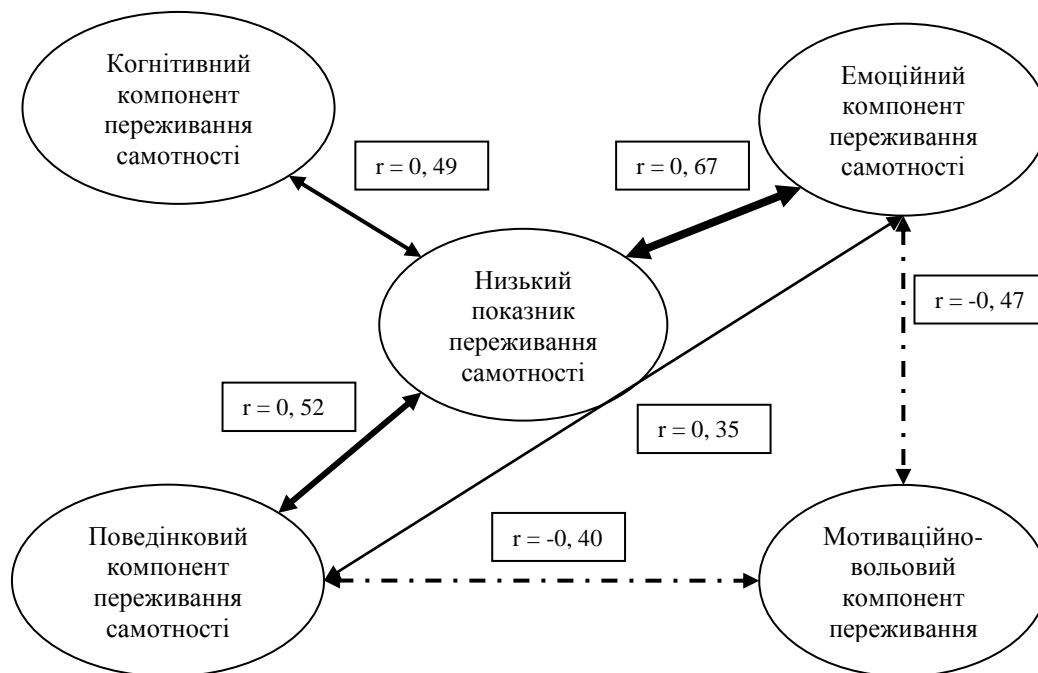


Рис. 4 – Значимі кореляційні зв'язки між показниками структури переживання самотності, отримані у осіб з низьким показником переживання самотності

Низький показник переживання самотності позитивно пов'язаний з когнітивним ($r = 0,49$), емоційним ($r = 0,67$) та поведінковим ($r = 0,52$) компонентами структури переживання самотності. Слід вказати, що в таких досліджуваних не виявляється мотиваційно-вольовий компонент, а отже, не підвищуються показники бажання самоактуалізуватися.

Виявлена парадоксальна залежність у досліджуваних з низьким показником переживання самотності (досліджувані сприймають себе самотніми та мають бажання ізолюватися) свідчить про те, що такі уявлення є сталими та перейшли в особистісну характеристику, що не відображає реальної картини 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 ставляться до такого переживання, але з іншого боку, все одно сприймають себе самотніми.

Підвищення показників емоційного компонента сприяє підвищенню показників поведінкового ($r = 0,35$) та знижує показники мотиваційно-вольового ($r = -0,47$) компонентів переживання самотності. Позитивна оцінка переживання самотності підвищує бажання досліджуваних усамітнитися і підвищує показники мотиваційної та вольової спрямованості.

Висновки. Таким чином, проведений кореляційний аналіз дозволив визначити наступні особливості внутрішньої організації переживання самотності у осіб з різним показником переживання самотності:

Високий показник переживання самотності досліджуваних позитивно пов'язаний з когнітивним, емоційним, поведінковим та мотиваційно-вольовим компонентами структури переживання самотності. 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. Їхнє бажання усамітнитися обумовлює підвищення показників вольової та мотиваційної спрямованості, що і виступає чинником самоактуалізації.

Досліджувані з середнім показником переживання самотності мають підвищені показники за емоційним і знижені показники за когнітивним та мотиваційно-вольовим компонентами структури переживання самотності. Такі

респонденти не сприймають себе самотніми, позитивно ставляться до власних переживань та демонструють високий рівень наполегливості, мотивації досягнення та високий рівень самоактуалізації.

У досліджуваних з низьким показником переживання самотності не виявляється мотиваційно-вольовий компонент структури переживання самотності. Такий показник позитивно пов'язаний з емоційним, когнітивним та поведінковим компонентами. 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.

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

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. **Перспективи подальших досліджень** ми вбачаємо у визначенні гендерних відмінностей у переживанні самотності, у виявленні типологічних особливостей переживання самотності у осіб з різним рівнем прагнення до самоактуалізації.

Література

1. Заворотных Е. Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания : дисс. канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Заворотных Евгения Николаевна. – Санкт-Петербург, 2009. – 254 с.
2. Мовчан М. М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук : спец. 09.00.04 «Філософська антропологія, філософія культури» / Мовчан Михайло Михайлович. – Київ, 2008. – 16 с.

3. Наталушко І. Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості / І. Ю. Наталушко // Практична психологія та соціальна робота. – № 3, 2008. – С. 13-18.