

СЕКЦІЯ 11. ДУХОВНИЙ СВІТ ОСОБИСТОСТІ

Н.О. Олейник

*викладач кафедри загальної та соціальної психології, Херсонський
державний університет,
м. Херсон, Україна
Narmina88@gmail.com*

ЕМОЦІЙНА СКЛАДОВА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

Під час вивчення феномену самотності у психологічному дискурсі ми прийшли до висновку, що дана категорія має дуалістичний характер дослідження, оскільки більшість вчених розглядають або позитивну, або негативну сторону даного переживання. У зв'язку з труднощами вивчення категоріального апарату самотності ми запропонували 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 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. У даній статті зупинимося саме на емоційній складовій переживання самотності.

У дослідженні взяли участь особи раннього дорослого віку (від 18 до 25 років), а також представники середнього дорослого віку (26-40 років). Всього було досліджено 190 осіб.

Сила емоційного ставлення досліджуваних до переживання самотності вимірювалася за допомогою методики «Семантичний диференціал» (авторська розробка Є. Заворотних), результати зображені в таблиці 1.

Отримані результати свідчать про нейтральне емоційне ставлення досліджуваних до переживання самотності (середній бал за шкалами 4,0). Таке ставлення може бути пов'язане з тим, що переживання самотності має як позитивну, так і негативну сторону, що в свою чергу ускладнює визначення.

Таблиця 1

Загальне емоційне ставлення досліджуваних до переживання самотності

Шкали	Середня оцінка
Погана-хороша	3,5
Неприємна-приємна	3,3
Неприваблива-приваблива	3,4
Непотрібна-потрібна	4,3
Некорисна-корисна	4,6
Небажана-бажана	3,7
Неважлива-важлива	4,1
Не значима-значима	4,5
Несуттєва-суттєва	4,4
Напружуюча-розслаблююча	3,9
Середня оцінка за всіма шкалами	4,0

Стосовно окремих шкал емоційного ставлення варто зазначити, що тільки шкали «погана-хороша» (3,5), «приємна-неприємна» (3,3) та «приваблива-неприваблива» (3,3) у більшій мірі відображають негативне ставлення, але не в максимальній силі, а в мінімальній. Так, при оцінці своєї самотності досліджувані схильні вважати її скоріше поганою, ніж хорошою, у більшій мірі неприємною та непривабливою. На наш погляд, дані шкали відображають раціональну оцінку свого переживання (саме уявлення про самотність).

Середні оцінки мають такі шкали, як «непотрібна-потрібна» (4,3), «небажана-бажана» (3,7), «неважлива-важлива» (4,1), «не значима-значима» (4,5), «несуттєва-суттєва» (4,4), «напружуюча-розслаблююча» (3,9). Такі

показники досліджувані не можуть оцінити в позитивному або негативному ракурсі, вони для них займають нейтральну позицію.

Що стосується позитивного ставлення, то шкала «некорисна-корисна» (4,6) у більшій мірі тяжіє до позитивного ставлення в мінімальній силі. Отже, більшість досліджуваних не можуть точно стверджувати, що самотність є корисною, оскільки дане переживання можуть супроводжувати негативні емоції та почуття.

Емоційну складову переживання самотності ми також досліджували за допомогою анкети «Самотність» (Г. Шагівалєєвої) в авторській модифікації. До емоційного блоку анкети увійшли три питання, що дозволили визначити міру прийняття власного переживання самотності, визначення основних емоцій та почуттів під час переживання самотності.

Встановлено, що більшість досліджуваних (52,6 %) намагаються уникати самотності, 47,4 % такого бажання не мають. Парадоксально, але більшість досліджуваних (59,5 %) також намагаються прийняти та усвідомити, що вони переживають самотність, 21,6 % респондентів не замислювалися над цим. Можемо припустити, що на несвідомому рівні більша відсоткова доля досліджуваних не приймає власну самотність, а точніше, уникає усвідомлення такого переживання. У ситуації ж, коли самотність має більшу емоційну силу, досліджувані намагаються усвідомити та прийняти дане переживання.

Найбільш розповсюдженою емоційною реакцією досліджуваних під час переживання самотності виявилася туга (44,7 %), 40,5 % відчувають спокій та поганий настрій, 29,5 % – умиротворення, 28,9 % – тугу за конкретною людиною, 27,9 % – тривогу, 27,8 % – роздратування та образу, 24,2 % – депресію, 19,5 % – незахищеність та вразливість. Такий спектр емоційного переживання вказує у більшій мірі на негативні переживання досліджуваних. Отже, можемо припустити, що емоції та почуття, що супроводжують переживання самотності, у досліджуваних мають негативний полюс.

Останнє питання анкети дозволило нам визначити, з яким кольором у досліджуваних асоціюється переживання самотності. Варто зазначити, що

кольорові асоціації – це не просто відчуття людини, які пов’язані з певним об’єктом, це складні образи, а також споріднені з ними спогади, емоції і психічні стани. У даному випадку власне переживання самотності досліджувані порівнювали з певним кольором. Такі результати дозволяють проаналізувати певні емоційні стани, уявлення досліджуваних про дане переживання, які мають в більшій мірі неусвідомлений характер. Розподіл отриманих результатів зображений в таблиці 2.

Таблиця 2

Колірні асоціації досліджуваних з переживанням самотності

Колір	% вибору
Сірий	53,2 %
Білий	14,2 %
Чорний	12,6 %
Фіолетовий	6,9 %
Синій	4,2 %
Коричневий	3,7 %
Зелений	2,6 %
Червоний	2,6 %

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що для більшості досліджуваних (53,2 %) самотність асоціюється з сірим кольором. За методикою М. Люшера [2], сірий колір є ні кольоровим, ні світлим, ні темним. Він абсолютно не дратує і не має жодної психічної тенденції. Сірий колір – це нейтральність як суб’єкта, так і об’єкта, як всередині, так і зовні. Даний колір не напружує та не розслаблює. Такі дані підтверджують попередні результати, оскільки знову ж таки доведено, що з самотністю пов’язані нейтральні емоції та почуття.

Таким чином, за результатами дослідження емоційної складової переживання самотності було виявлено, що самотність може бути для людини «позитивною», «негативною» або «нейтральною». Аналогічні дані були отримані у дослідженні Є. Заворотних [2]. У цілому за отриманими даними важко з’ясувати однозначне ставлення досліджуваних до самотності, та все ж

такі більшість респондентів мають нейтральне емоційне ставлення до переживання самотності та демонструють негативні емоції та почуття, що супроводжують дане переживання.

Список використаних джерел

1. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук // 3-е изд. – СПб. : Питер, 2007: ил. – (серия «Мастера психологи»). – 528 с.
2. 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.
3. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами : Монография / Шагивалеева Гузалия Расиховна. – Елабуга : Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007. – 157 с.

Для отримання примірника матеріалів конференції автором тез:

Олейник Нарміна Оруджівна, м. Херсон, моб. тел.. 096-679-20-71, Нова пошта: відділення № 7, м. Херсон, вул. проспект 200 років Херсона, 30.

E-mail: Narmina88@gmail.com.