

Гусейнова Н.О.

аспірантка кафедри практичної

психології

Херсонського державного університету

### **МЕХАНІЗМИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ**

***Анотація.** У статті представлені результати дослідження феномену самотності як суб'єктивного переживання. Розглядаються основні категорії до вивчення самотності: емоції, психічні стани та переживання. На основі аналізу самотності як переживання запропонована модель механізмів переживання самотності, виходячи з загальної системи явищ самотності на основі когнітивного, емоційного, поведінкового та мотиваційно-вольового компонентів відношення.*

***Ключові слова:** емоції, переживання, психічні стани, самотність, механізми, відособлення, ідентифікація, усамітнення, відчуження, ізоляція, самореалізація, дереалізація.*

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования феномена одиночества как субъективного переживания. Рассматриваются основные категории к изучению одиночества: эмоции, психические состояния и переживания. На основе анализа одиночества как переживания предложена модель механизмов переживания одиночества, исходя из общей системы явлений одиночества на основе когнитивного, эмоционального, поведенческого и мотивационно-волевого компонентов отношения.*

***Ключевые слова:** эмоции, переживания, психические состояния, одиночество, механизмы, отчуждение, идентификация, уединение, отчуждение, изоляция, самореализация, дереализация.*

***Annotation.** The article presents the results of the research of the phenomenon of loneliness as a subjective experience. Covers basic categories to the study of loneliness: emotions, mental States and emotions. Based on the analysis of loneliness, as an experience of the proposed model mechanisms feelings of loneliness, proceeding from*

*the General system of the phenomena of loneliness on the basis of cognitive, emotional, behavioural and motivational and volitional component relations.*

**Key words:** *emotions, feelings, mental state, loneliness, mechanisms, alienation, identity, privacy, alienation, isolation, self-realization, derealization.*

**Вступ.** Дослідницький інтерес до розробки проблеми самотності набуває у наш час особливої актуальності оскільки досить широко і різноманітно використовується термін „самотність” у повсякденному житті та наукових джерелах. Відтак, ускладнення процесу соціалізації особистості, обмеження конструктивних стосунків із світом, розвиток особистісних якостей, що ускладнюють інтеграцію у соціумі, ось далеко неповний перелік негативних проявів самотності. Водночас, динамізм сучасного життя вимагає від особистості гнучкості, оперативності, вміння вибудовувати власну життєву стратегію, адекватну цілям суспільства і власній самореалізації.

Аналіз наукових праць і досліджень сучасних авторів показує, що в науці не має єдиного розуміння сутності самотності, його генезису і особливостей протікання, і дозволяє відмітити проблемне поле вивчення феномену самотності: вивчення самотності як соціально-психологічного феномену (К.О. Абульханова-Славська, Л.А. Варава, С.Л. Вербицька, Є.М. Заворотних, Л.І. Старовойтова, Г.М. Тіхонов, С.Г. Трубінкова, Ж.В. Пуханова); вивчення культурно-історичних форм самотності (С.О. Ветров, О.В. Данчева, М.Є. Покровський, Ю.М. Швалб,); психологічні особливості самотності на різних вікових етапах (О.Б. Долгінова, О.Р. Кірпіков, І.С. Кон, О.Н. Мухіярова, О.В. Неумоєва, Н.В. Перешина); опис явищ, близьких самотності (ізоляція, відокремлення) (В.І. Лебедев, Л.В. Клочек, О.М. Кузнецов, А.У. Хараш); гендерні дослідження переживання самотності (О.Я. Грановська, Л.Ю. Левченко, В.І. Сіляєва, О.К. Папага, Н.В. Шитова).

**Формулювання мети статті та завдань.** Метою даної статті є уточнення специфіки визначення самотності через категорію переживання та виявлення механізмів переживання самотності.

**Виклад основного матеріалу статті.** Кожній людині з внутрішнього досвіду відомо, що наші переживання протікають спонтанно, вони не потребують спеціальних зусиль, дані нам безпосередньо, самі собою. Але сказати, що

переживання дані нам «самі собою» - значить підкреслити, що вони не пов'язані з актами свідомості та рефлексії. Як писав Василюк Ф.Є. «.... те, що Спостерігається в даному випадку активне, а отже, є логічним суб'єктом, а Спостерігач, навпаки, лише відчуває і зазначає дію даності, пасивний і тому виступає як логічний об'єкт» [2, с. 9].

Для того щоб виділити специфіку переживання як особливого режиму функціонування свідомості, необхідно розібратися з даними комбінаторними можливостями функціонування свідомості. В тому випадку, коли свідомості функціонує як активний Спостерігач, тобто і Спостерігач і те, що Спостерігається володіють активною, суб'єктною природою, ми маємо справу з рефлексією. В ситуації ж коли Спостерігач і те, що Спостерігається є об'єктами, тобто спостерігання зникає, відбувається процес переживання, який може протікати як свідомо так і несвідомо [1].

Ми згодні з думкою Василюка Ф.Є. щодо визначення поняття «переживання» - «це особливе, суб'єктивне, пристрасне відображення, причому відображення не оточуючого предметного світу, з точки зору уявлених ним (світом) можливостей задоволення актуальних мотивів та потреб суб'єкта [2, с. 10]. В даному випадку мова йде про переживання, як форму відображення.

Василюк Ф.Є. в своїх роботах намагався ввести категорію переживання в теорію діяльності. Специфіка даної діяльності визначається в першу чергу особливостями життєвих ситуацій, які ставлять суб'єкта перед необхідністю переживання. Такі ситуації автор називає «критичними (стрес, фрустрації, конфлікти, кризи) [2].

В нашому дослідженні ми розглядаємо переживання у формі відображення, оскільки феномен самотності в даному контексті, на нашу думку, в більшій мірі розкриває психологічні особливості «переживання самотності». Ми намагаємося розглянути феномен самотності у структурі переживання, як форми відображення, та визначити яку роль та місце в даному випадку відіграють різні інтрапсихічні процеси.

Як зазначав З. Фрейд: «.... «у виставах» переживання зайнята звичайно вся трупна психічний функцій, але кожний раз одна з них може відігравати головну

роль, беручи на себе основну частину роботи переживання, тобто роботи по вирішенню не розрішеної ситуації. В даній ролі часто виступають емоційні процеси, але це не говорить про те, що саме «емоції», а не переживання відіграють головну роль в реалізації переживань [10].

Щоб більш точно дослідити феномен самотності необхідно розібратися яке саме психологічне поняття більш точно розкриє його специфіку. Аналіз літературних джерел дозволяє зупинитися на наступних основних поняттях: емоції (почуття), психічні стани та переживання.

Емоції та почуття вивчалися в роботах В.К. Вілюнаса, Л.Я. Гозмана, К. Ізарда, В.Н. Куніциної, С.Л. Рубінштейна та багато інших.

Як зазначає Шагівалеева Г.Р. «...в якості багатоманітності емоцій, можна виділити дві базові емоції. Це – радість (задоволення) і горе (страждання). Вже у ранньому віці людина починає відчувати тривогу і страх, пізніше формується емоція гніву. По мірі дорослішання відбувається поступова диференціація емоцій за силою, в результаті чого, наприклад, багатоманітні відтінки горя стає можливо ідентифікувати за іншими назвами: печаль, смуток, туга [9, с. 26].

Ці дані можуть вказувати на те, що хоча й існують конкретні емоції та почуття, термін самотності не може відноситися до даної категорії. Оскільки, самотність конкретної людини може супроводжуватися різноманітними емоціями та почуттями, все залежить від індивідуальних особливостей людини. Так, як, самотність ми розуміємо як суб'єктивну форму, то і його механізм досить специфічний і звісно не може остаточно виокремлюватися через дану категорію. Звісно, феномен самотності характеризується емоційною складовою, без якої не можливо більш точно розкрити специфіку даного терміну, та все ж, не можна його звести до емоцій та почуттів. Тим більш не можливо виявити певну емоцію, яка буде відноситися тільки до самотності.

Поняттю психічних станів присвячені роботи Л.В. Кулікова, О.М. Леонтьєва, В.М. Мясіщева, О.О. Прохорова.

Як зазначає Шагівалеева Г.Р. «... психічні стани – це цілісна характеристика психічної діяльності людини за певний проміжок часу, яка відображає своєрідність протікання його психічних процесів в залежності від її попереднього

стану і характерних для неї психічних характеристик. Час і його характеристики слугують одним із важливих ознак, які відрізняють психічні стани [9, с. 29].

Існують класифікації психічних станів, та знов таки, ми стикаємося з тим, що психічні стани точно не можуть описати явище самотності, оскільки не можна виділити конкретний стан характерний для самотності.

Заворотних Є.М. вважає, що поняття психічного відображення стану відображає не цілісну реакцію на ситуацію, а часткову, на кожен нову ситуацію людина реагує певним психічним станом [4].

Проблема переживання вивчалася в працях Л.С. Виготського, Ф.Є. Василюка, В.К. Вілюнаса, Ю.Б. Гіппенрейтер, М.Д. Левитова.

Переживання нерозривно пов'язані з емоційними станами, але ці поняття повинні розводитися. При вузькому розумінні переживання як конкретної емоції, яка охоплює людину в даний момент, вона перетворюється в один із важливих параметрів стану. Якщо дотримуватися широкого підходу до розуміння сутності переживання як процесу цілісного різностороннього усвідомлення ситуації чи події, воно може складатися з ряду послідовно змінюючи один одного емоційних станів [4, с. 37].

Значний вклад в дослідження переживання як центральної одиниці психічного зробив Л.С.Виготський. «Місце і функції переживання в структурі особистості змінюються (посилюються) в процесі психічного розвитку. Поступово воно стає центром душевного життя, його головним стержнем. Переживання, є спочатку засобом орієнтації людини в її взаємовідносинах з оточуючим середовищем, набуває потім самостійного значення і саме виступає в якості тої психологічної реальності, в якій людина починає відчувати потребу [3, с. 148].

Отже, категорія переживання невід'ємно пов'язана з емоціями, станами, а також зі складовою свідомості, оскільки когнітивний аспект переживання дозволяє зрозуміти, що саме відбувається з людиною.

Як відмічає Слободчиков В.І. « .... Переживання самотності є суттєвою характеристикою особистості, те базове переживання, котре супроводжується процесом особистісного розвитку, з'єднуючись з найбільш значними

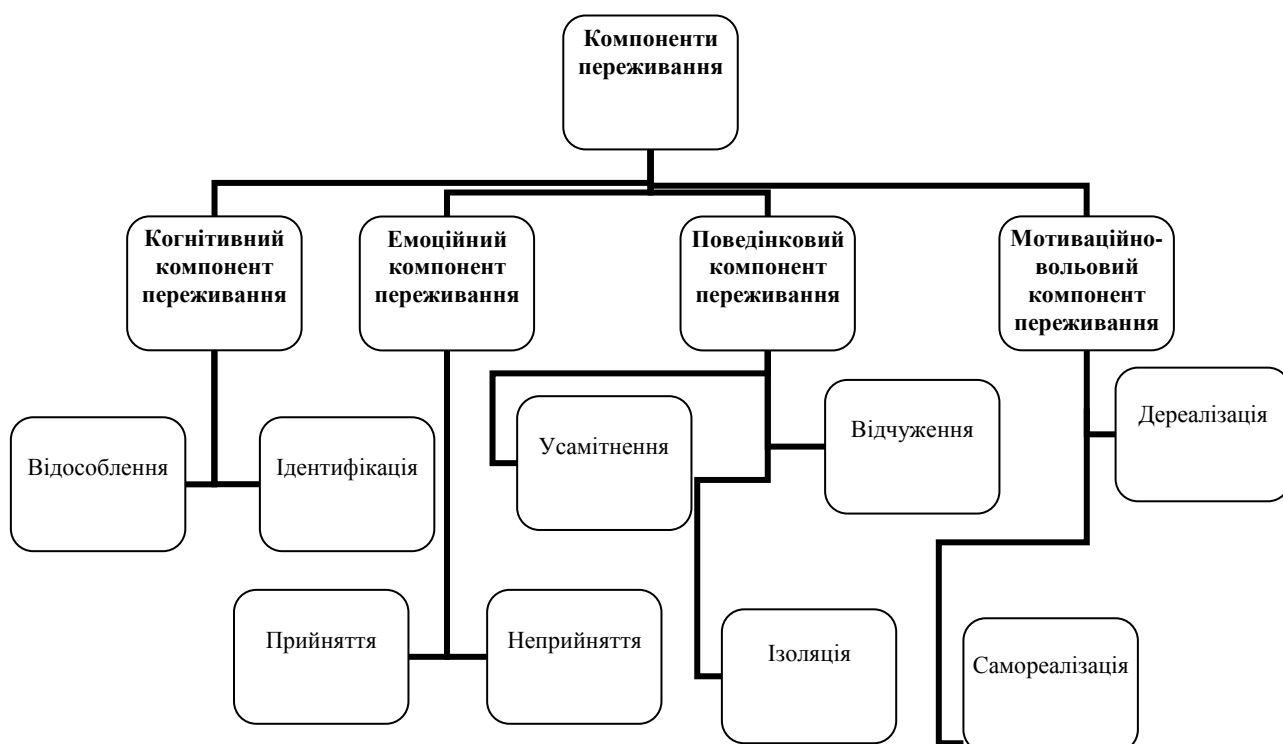
особистісними змістовними змінними – самосвідомістю, рефлексією, оформленням «Я» - прямо визначає характер розвитку особистості і міру особистісного зрілості» [8, с. 19].

Таким чином, в даний час в науковій літературі немає однозначного підходу до розуміння феномену самотності. Самотність розглядається різними авторами або як почуття, або як стан, а також як процес чи відношення. Ми згодні з думкою Заворотних Є.М., що терміном для визначення самотності є переживання як психічне явище, оскільки воно в більшій мірі враховує всю специфіку переживання самотності.

Дані результати дозволили нам визначити модель механізмів переживання самотності, виходячи з загальної системи явищ самотності на основі когнітивного, емоційного, поведінкового та мотиваційно-вольового компонентів відношення (таблиця 1).

*Таблиця 1*

### Механізми переживання самотності



Так, як будь-які переживання супроводжуються певним сприйняттям, емоціями, діями та включають механізми мотиваційно-вольової структури особистості, ми припускаємо, що на різних складових переживання, самотність

може видозмінюватися або набувати певний відтінок (в залежності від взаємодії компонентів). Наприклад, неусвідомлена самотність часто супроводжується негативними емоціями (неприйняттям, емоційний компонент переживання), може проявлятися у відчуженні (когнітивний компонент) і як негативний вихід переживання самотності може переходити в тяжкі порушення психіки людини (мотиваційно-вольовий компонент).

Дана модель, на наш погляд, дозволяє стерти непогодженість стосовно самотності та близьких до неї понять (усамітнення, відчуження, ізоляція). Ми вважаємо, що такі поняття як, усамітнення, ізоляція, відчуження є механізмами прояву переживання самотності.

При суб'єкт-об'єктному відношенні до речей пізнавальна активність будується за принципом протиставлення суб'єкта об'єкту. На основі акту об'єктивізації свідомості презентуються окремі якості предмета чи їх комплекс, предмет співвідноситься з потребами суб'єкта і його цілями, а також з можливостями їх досягнення [2].

Когнітивний компонент переживання самотності виявляється також у аспектах усвідомлення або не усвідомлення даних переживань. Виділення когнітивного компоненту свідчить про те, що самотність – це особлива форма самосприйняття, особлива форма самосвідомості. Є.Є. Рогова зазначає: «Когнітивна самотність розглядається як стан, який відчуває людина в результаті усвідомлення нею ситуації власної деривації (внутрішнє відчуття самотності)» [7, с. 42]. Так, специфічною особливістю когнітивного аспекту є процес сприйняття і оцінки самим суб'єктом міжособистісних зв'язків та їх дефіциту.

Слід вказати, що когнітивна складова переживання самотності може носити тимчасовий характер і не виявлятися у механізмах мотиваційно-вольового рівня, оскільки, інші переживання можуть бути сильнішими і значимими для особистості.

Теоретичним обґрунтуванням переживання самотності на когнітивному рівні є модель внутрішньо-особистісного генезу явища самотності Корчагіної С.Г. Основу даної моделі займають уявлення З.Фрейда про роль базових психодинамічних тенденцій в структурі особистості. Послідовна зміна дій таких

механізмів як, ідентифікація («процес і результат неусвідомленого ототожнення себе з іншими людьми, певною групою на основі певного емоційного зв'язку, а також включення їх у свій внутрішній світ і прийняття як власних норм, цінностей») [5, с. 39] і відособлення («протилежний ідентифікації процес усвідомлення і відстоювання індивідом своєї природної людської і особистісної цінності») [5, с. 40] дає ключ до розуміння внутрішньо-особистісного генезу самотності.

Домінування одного з механізмів призводить до негативних наслідків переживання самотності. Так, домінування механізмів емпатії (ідентифікація), і як наслідок, обмеження дії механізмів відособлення (відчуження) сприяє появі у індивіда відчуття загубленості, що може призвести згодом до деперсоналізації. Крайня форма відчуження проявляється у відособленні від інших людей, цінностей, певної групи, світу в цілому. Даний вид стану, за Корчагіною С.Г., має назву «відчужуюча самотність».

Психологічною конверсією ідентифікації є відчуження. Як зазначає Крупник Є.П., це процес, при якому продукти діяльності суб'єкта, він сам, інші індивіди і соціальні групи усвідомлюються як протилежні (від несхожості до неприйняття і ворожості). В даному випадку особистість ототожнює себе з певними людьми чи групою та постійно втрачає своє «Я», котре стає чужим, незрозумілим. На основі дії такого механізму, за думкою Корчагіної С.Г., виникає такий вид самотності – як «самовідчужуюча самотність» [5].

Слід вказати, що кожен з цих механізмів має не тільки негативні наслідки, а й позитивні. В нашій роботі ми не акцентуємо увагу на даних аспектах. На наш погляд, головним є розуміння який саме механізм домінує та до чого він може привести. Слід додати, що все ж таки, ідеальна форма роботи даних механізмів полягає у послідовній зміні процесів ідентифікації та відособлення, що свідчить про нормальний хід символічного механізму соціалізації [5].

Емоційні переживання задоволення-незадоволення, прийняття-відштовхування відображають процеси реального чи потенційного задоволення. Одні предмети можуть мати емоційно-привабливу, а інші – емоційно-



відштовхуючу силу; суб'єкт може також відчувати амбівалентні емоційні відношення до тієї чи іншої категорії речей.

Виходячи з загальної теорії емоцій, ми вважаємо, що емоційний компонент відношення складається з дії механізмів прийняття-неприйняття. В даному контексті, особистість може приймати, може не приймати, а може «чередувати» дані переживання. Звісно, дія цих механізмів може мати як усвідомлений, так і неусвідомлений аспект. Тобто, людина може оцінювати що в даний час переживає самотність, може приймати дане почуття і намагатися з ним функціонувати (на інших компонентах). Може не приймати дане почуття, ігнорувати переживання, та від цього механізму самотність не зникає і може мати негативні наслідки для людини, які можуть відобразитися в таких механізмах – як відчуження (на поведінковому компоненті).

Поведінковий компонент відношення реалізується у певних діях на означені переживання. Ми вважаємо, що даний компонент складається з таких механізмів як, усамітнення (зовнішньо або внутрішньо обумовлене переживання самотності, яке проявляється у добровільному перебуванні на одинці з собою), ізоляція (зовнішньо обумовлене переживання самотності, яке проявляється у фізичній неможливості контактувати з іншими людьми) та відчуження (внутрішньо обумовлене переживання самотності, що проявляється у втраті людиною власного «Я», власної суб'єктивності). В даному аспекті ми звертаємо увагу на суб'єктивні (внутрішні) та об'єктивні (зовнішні) умови даних механізмів, оскільки саме вони дозволяють відмежувати дані поняття одне від одного.

Мотиваційно-вольовий компонент представляє собою комплекс мотивів та вольових дій особистості, які виникають на певні механізми переживання самотності. Даний компонент, на наш погляд, має два напрями механізмів переживання самотності. Перший – це переживання самотності як детермінанти самореалізації (комплекс мотивів удосконалення, самоактуалізації; вольових зусиль, які сприяють позитивному переживанню самотності). Механізм самореалізації 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. Другий механізм виявляється в тому, що самотність призводить до дереалізації особистості, що виявляється в тяжких порушеннях, які пов'язують саме з негативним аспектом переживання самотності, який супроводжується депресією, аномією та іншими негативними станами. Дану тенденцію ми пов'язуємо з особистісними характеристиками конкретної людини, зі сформованістю структури мотиваційно-вольової сфери, яка повинна регулювати певні переживання людини.

Звісно, ми не можемо стверджувати, що наслідком переживання самотності може бути лише два механізми – самореалізація або дереалізація. Все залежить від багатьох факторів (обставини, особистісні характеристики індивіда), також особистість може не переживати самотність саме в даному компоненті.

**Висновки.** На основі визначення самотності як суб'єктивного переживання ми пропонуємо наступне визначення феномену самотності: це суб'єктивне переживання, яке проявляється у неможливості задовольнити потребу у взаємодії, спілкуванні, інтимності з іншою людиною або відчутті власної покинутості незалежно від присутніх оточуючих людей. Самотність виявляється у механізмах прояву на когнітивному, емоційному, поведінковому та мотиваційно-вольовому компонентах відображення даного переживання та може призводити до самореалізації або до дереалізації особистості.

### **Література:**

1. Алейникова О. С. Одиночество: философско-культурологический анализ : дисс. кан. филос. наук : 24.00.01 / Ольга Сергеевна Алейникова. - СПб. : СПбГУ, 2005. - 155 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. - М : Издательство Московского университета, 1984. - 200 с.
3. Выготский Л. С. Проблемы развития психики. Собрание сочинений : В 6-ти т. Т.3. / Под ред. А. М. Матюшкина. - М. : Педагогика, 1983. - 368с.
4. Заворотных Е. Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания : дисс... канд. психол. наук: 19.00.05 -

- социальная психология / Евгения Николаевна Заворотных. - Санкт-Петербург, 2009. - 254 с.
5. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография / С.Г. Корчагина. – М. : МПСИ, 2005. - 196 с.
  6. Прохоренкова Е. В. Влияние одиночества на духовное развитие человека / Е. В. Прохоренкова, Е. В. Неумоева // Человек и культура. Статьи и тезисы. - Тюмень : Издательство ТюмГУ, 2001. - С. 90 – 97.
  7. Рогова Е. Е. Психологические особенности одиночества у подростков с разной социальной направленностью : автореф. дисс. канд. психол. наук : 19.00.13 – психология развития, акмеология / Евгения Евгеньевна Рогова. - Ростов-на-Дону, 2005. - 19с.
  8. Слободчиков И. М. Современные исследования переживания одиночества / И. М. Слободчиков // Психологическая наука и образование, 2007. - № 3. – С. 27-34.
  9. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами : Монография / Гузалия Расиховна Шагивалеева. - Елабуга : Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007. - 157 с.
  10. Sartre J.-P. Exquisse d'une theorie des emotions / J.-P. Sartre. - Paris : Normann, 1965. - 64 с.

### **References:**

1. Aleinikova O. S. Loneliness: philosophical and culturological analysis : diss. kann. filos. sciences : 24.00.01 / Olga Aleinikova. - SPb. : St. Petersburg state University, 2005. – S. 155.
2. Vasilyuk F. E. Psychology experiences (analysis of overcoming critical situations) / F. E. Vasilyuk. - Moscow : Publishing house of Moscow University, 1984. – 200 s.
3. Vygotsky L. S. Problems of development of the psyche. Collection of posinenie : 6 so CALLED. / Ed. by A. M. Matyushkin. - M : Longman, 1983. – 368 s.
4. Zavorotnij E. N. Socio-psychological peculiarities of loneliness as subjective experiences : diss... cand. the course of studies. Sciences:

- 19.00.05 - social psychology / Yevgeniya Nikolaevna Zavorotnij. - St. Petersburg, 2009. – 254 s.
5. Korchagina S. Genesis, types and symptoms of loneliness: monograph / YEAR Korchagin. - M : NSI, 2005. - 196 s.
  6. Prohorenkov E. C. Impact of loneliness on human spiritual development / E. C. Prokhorenkov, E. C. Neumoev // Man and culture. Articles and theses. - Tyumen : Publishing house of the Tyumen state University, 2001. - S. 90 - 97.
  7. Rogova E. E. Psychological features of loneliness in adolescents with different social orientation : avtoref. diss. cand. the course of studies. Sciences : 19.00.13 - psychology of development, psychology / Evgeniya Evgenyevna Rogova. - Rostov-on-don, 2005. – 19 s.
  8. Slobodchikov I. M. Modern research experiences of loneliness / I. M. Slobodchikov // Psychological science and education, 2007. - № 3. - S. 27-34.
  9. Shagivaleev, R. Loneliness and especially its experiences students : Monograph / guzalia Rasykhovna Shagivaleev. - Moscow : Publishing house JSC Almedia", 2007. - 157 s.
  10. Sartre J.-P. Exquisse d'une theorie des emotions / J.-P. Sartre. - Paris : Hormann, 1965. - 64 c.