

нальний стиль (0,816), партнерський стиль (0,763). Позиція зближення почуттєвої та розумової сфер, налагодження їх взаємодії, що відображається у вказаних стилях, орієнтує до інтерпретації цього фактору як функції пізнавальних почуттів, спрямованої на оцінку ступеня цілісності внутрішньоособистісних конструктів. У межах цієї функції також відбувається контроль за стабілізацією центральних структур: патернів, гештальтів, сформованих у досвіді особистості.

Фактор 3 (інформативність 17%) визначається значним навантаженням змінної конфліктний стиль (0,905) і на протилежному полюсі змінною партнерський стиль (-0,317). Змістові характеристики конфліктного стилю визначають зміщення балансу у напрямку стимуляції динаміки переструктурування досвіду суб'єкта. Цей процес відповідає транзитивній функції пізнавальних почуттів, яка спрямована на регуляцію артикульованості та диференційованості особистісних конструктів, супровід руху суб'єкту з однієї системи значень до іншої. Досліджувані переживають процес внутрішньоособистісних перетворень, як конфліктний стан.

Висновки. Отже, символічна інтерпретація експресивної проективної продукції досліджуваних за методикою «Зірки та хвилі» дає змогу стверджувати наступне. Психологічні особливості пізнавальних почуттів, центрованих на образі відображаються у символах зірок, хвиль та додаткових центральних об'єктах.

Підходи до рішення рисунків характеризують внутрішній стан досліджуваних. Доповнення проективних рисунків вільними творами збагачує матеріали дослідження інформацією більш усвідомленого рівня, адже

вона вербалізується. Утворений тестовий комплекс дозволяє виділити основні стилі рішення теми.

Структурні та процесуальні складові образу «Я» досліджуваних по різному представлені у виділених стилях. Диференціація образу «Я» досліджуваних пов'язана з актуалізацією пізнавальних почуттів, при дистанційованні емоційної та почуттєвої сфер усвідомлення компонентів «Я» знижується, що гальмує процеси оновлення центральних структур елементів досвіду.

В основі формування стилів лежать функціональні особливості пізнавальних почуттів. Цими латентними чинниками є почуття структури образу «Я», почуття цілісності системоутворюючих конструктів всередині «Я» та почуття дестабілізації, динаміки центральних структур.

Таким чином, рисункові проективні методи та їх модифікації є досить ефективним інструментарієм у дослідженні почуттєвої сфери особистості та її само-свідомості.

Література:

1. Аве-Лаллемант У. Графический тест «Звезды и Волны» / Урсула Аве-Лаллемант. – СПб. : Речь, 2002. – 239 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика : [учеб. для вузов] / Л.Ф. Бурлачук – СПб. : Питер, 2006. – 351 с.
3. Калинин В.К. Рисуночный тест Вартега / В.К. Калинин. – М. : Смысл, 2011. – 240 с.
4. Юнг К.Г. Структура и динамика психического: [статья, эссе] / Карл Густав Юнг ; [пер. с англ. В.В. Зеленский]. – М. : Когито-Центр, 2008. – 480 с.

УДК 159.923.2

САМОТНІСТЬ ЯК СУБ'ЄКТИВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ

Гусейнова Н.О., асистент кафедри загальної та соціальної психології
Херсонський державний університет

Стаття присвячена аналізу сутності феномену самотності, а саме її суб'єктивної сторони переживання. В ній містяться результати аналізу феномену самотності з позиції різних підходів. Також у статті представлені сучасні результати дисертаційних досліджень, автори яких наводили свої класифікації видів самотності та досліджували їх на практиці.

Ключові слова: самотність, усамітнення, ізоляція, конструктивна самотність, деструктивна самотність, інтернальна самотність, екстернальна самотність.

Статья посвящена анализу сущности феномена одиночества, а именно ее субъективной стороны переживания. В ней содержатся результаты анализа феномена одиночества с позиции различных подходов. Также в статье представлены современные результаты диссертационных исследований, авторы которых представляли свои классификации видов одиночества и исследовали их на практике.

Ключевые слова: одиночество, уединение, изоляция, конструктивное одиночество, деструктивное одиночество, интернальное одиночество, экстернальное одиночество.

Huseynova N.O. LONELINESS AS A SUBJECTIVE EXPERIENCE

This article analyzes the nature of the phenomenon of loneliness, namely its subjective side of experience. It contains an analysis of the phenomenon of loneliness from the perspective of different approaches. Also, the paper presents the current results of the dissertation research, the authors have cited their classification of loneliness and studied them in practice.

Key words: loneliness, solitude, isolation, loneliness constructive, destructive loneliness internal'nyloneliness, loneliness externalities.

Постановка проблеми. 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, порушення розвитку мотиваційної сфери та внутрішньої цілісності особистості, розвитку 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 само-реалізації. Все це в цілому спонукає науковців до необхідності дослідження проблеми самотності, розробки діагностичного інструментарію з оцінки її стану та особливостей психокорекції і психопрофілактики.



Виклад основного матеріалу. Концептуальні положення вивчення самотності складаються на початку ХХ століття, хоча й в античній філософії здійснювалися спроби щодо висвітлення природи даного феномена. Платон і Аристотель вважали самотність негативним явищем й пропонували способи її подолання в насолоді благом товаришкості й любові.

Велика увага проблемі переживання самотності приділяється у філософії екзистенціалізму. Її прихильники М. Бердяєв, М. Бубер, А. Камю, Ж.-П. Сартр вважають, що переживання самотності є невід'ємним елементом існування людини. Представники феноменологічної думки П. Бергер, Е. Гуссерль, Т. Лукман, У. Садлер і А. Шюц звертають увагу на виявлення змістовної сторони самотності, розглядаючи її як переживання.

Самотність як психологічний феномен постає у працях Дж. Зілберга, Г. Саллівана, В. Франкла, З. Фройда, Е. Фромма, Ф. Фромм-Рейхман. Вчені розкривають питання переживання самотності як внутрішнього специфічного почуття й відчуття певної втрати внутрішнього світу особистістю, питання тривалості протікання самотності й причини її виникнення. У твердженні, що людині властива потреба у спілкуванні, вони наголошують на переживанні самотності, як на патології, що веде до деградації особистості [7].

У сучасній науці досить докладно розроблена проблема причин даного явища. Так, Е. Фромм обґрунтовує ідею про те, що незадоволеність вищих потреб (потреба в повазі, у визнанні й у самореалізації) є причиною переживання самотності. Інші дослідники вбачають причину самотності в прискоренні темпів життя, у наявності умов, коли людина залишається на самоті в юрбі (Д. Рісмен, Е. Тоффлер); у втраті цінностей і сенсу життя (В. Франкл) [3].

У процесі вивчення переживання самотності філософи, соціологи, соціальні психологи, антропологі виділяють такі тлумачення: самотність – це форма вираження емоційного переживання; самотність – це складний стан, що опановує людину цілком – почуттями, думками, вчинками; самотність – форма свідомості [6].

Питання про визначення самотності обговорюється протягом майже цілого сторіччя, але так і не знайшло власного 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. Оскільки переживання самотності – суперечливий феномен, то важко дати йому універсальне й однозначне визначення [7].

Багато дослідників вважають, що самотність існує в житті кожної людини, всі ми в певні моменти свого життя стикаємося з даним почуттям або станом. Слід відмітити, що кожна людина індивідуальна, тому і переживання її самотності також буде індивідуальним. Неважливо скільки років людині, дитина вона, доросла, в зрілому вона віці або в періоді старості – це почуття, однакове для всіх. Звісно, інтенсивність, причинність цього почуття буде різною, та значення самотності не змінюється.

За останні десять років збільшився інтерес до феномену самотності, психологи намагаються розібратися в даній темі, оскільки феномен самотності на сьогоднішній день ще не має конкретних теоретичних та методологічних положень, які б дали точне обґрунтування, класифікацію самотності. Кожен автор пропонує свою концепцію, доводить її на теоретичному та практичному рівнях дослідження.

У теоретичній спадщині глибокого осмислення проблеми самотності існує кілька підходів, однак

число моделей самотності не представляють собою повного і систематичного пояснення. Більшість теоретичних міркувань про самотність пов'язані з клінічною практикою чи впливали з уже існуючих теорій.

Перший психологічний аналіз самотності опублікував Зілбург (1938 р.). Він розглядав феномени самотності та усамітнення. Усамітнення – це стан, що виникає в результаті відсутності конкретного «когось». Самотність — це нездоланне постійне відчуття самотності. Неважливо, чим людина зайнята, але самотність, як «черв'як», роз'їдає її серце. Згідно з теорією Зілбурга, самотність є відображенням характерних рис особистості: нарцисизму, манії величності, ворожості. Зілбург простежив походження самотності, починаючи з дитячої віку. Дитина пізнає радість бути любимим і викликати захоплення разом з потягінням, породженим тим, що вона – маленька слабка істота, змушена чекати задоволення своїх потреб від інших. Це і є, за Зілбургом, зародження відчуженості, ворожості та агресивності самотнього [4, с. 153].

Заворотних Є.М. у своїй дисертації «Соціально-психологічні особливості самотності як суб'єктивного переживання» виділяє три рівня самотності як суб'єктивного переживання:

1. Негативна самотність (низький рівень).
2. Комфортна самотність (середній рівень).
3. Деструктивна самотність (високий рівень) [4].

Вона доводить що самотність як суб'єктивне переживання відносно незалежне від об'єму і характеру міжособистісних контактів людини і визначається її особистісними характеристиками. Так наприклад, особистість, яка має власну сім'ю, яка включена в широку систему соціальних зв'язків, з соціальної точки зору не являється самотньою, та протягом життя вона стикається з даним почуттям.

У роботах Є.М. Заворотних розкрито роль суб'єктивної оцінки людиною власної самотності, на основі наявного власного досвіду [4]. Дослідниця наголосувала, що самотність, як суб'єктивне переживання, може бути схарактеризована наступними чинниками: емоційна зрілість, суб'єктивний контроль, невротизація особистості, осмисленість життя. Діагностування видів самотності, як суб'єктивного переживання, авторка пропонувала проводити за наступними критеріями: суб'єктивна оцінка сили прояву самотності, ступінь визнання самотності (рівень і характер психологічного захисту) та емоційне забарвлення (характер емоційного забарвлення) самотності.

Таким чином, авторка доводить, що самотність як суб'єктивне переживання позиціонується особистістю за шкалою «Я один – Я не один», являється відносно незалежним від особливостей міжособистісних контактів, психологічного здоров'я, емоційного тону, а в більшій мірі залежить від індивідуальних особливостей особистості. Тому кожна людина може по-різному переживати дане почуття, в кожній людині є свій комфортний рівень самотності, який не має негативного впливу на її внутрішній стан, почуття та відносини з оточуючими.

Дослідження Серми Вело та групи аспірантів Йорського університету в Торонто, які протягом років збирали дані про випадки самотності за допомогою автобіографічних звітів, структурованих інтерв'ю, анкет і тестів свідчить про наступне. Так, детальне вивчення 401 розповідей респондентів про переживання самотності не виявило значного зв'язку між мірою фізичної ізоляції кожного з них від інших людей і силою почуття самотності. Фактичне вивчення відповідей довело, що тяжка форма самотності характерна для ситуацій, коли людина не відчувала самотності у спілкуванні. Більш складніше було подолати почуття самотності, котре не проходить, не дивлячись на те, що вони знаходилися у компанії друзів чи членів родини. Таким чином, в даному дослідженні також виявлено

суб'єктивний характер переживання самотності [3].

Багато сучасних дослідників виділяють позитивний та негативний бік самотності, беручи до уваги певний критерій.

Так, Неумоева О. В. вважає, що з однієї сторони самотність пов'язана з деформацією різноманітних відносин особистості, а з іншої сторони, це феномен, який дозволяє погрузитися в особистісну рефлексію, в міркуванні про сенсожиттєві проблеми. Тому вона стверджує, що якщо сутність і психологічна структура феномену самотності розкривається через амбівалентний характер самотності, то подолання негативного впливу самотності на особистість можливе тоді, коли буде використовуватися позитивний потенціал самотності в цілях розвитку особистості. В дослідженні Неумоева О.В. наводить аргументи позитивної динаміки факторів самовідношення, самосприяття, збільшення комунікативної компетентності, які приводять до позитивного полюсу самотності.

Авторка виділяє чотири види самотності в залежності від інтеральної та екстеральної направленості: інтеральна негативна самотність, екстеральна негативна самотність, інтеральна позитивна самотність та екстеральна позитивна самотність [5].

Вербицька С.Л. досліджує самотність з позиції патерів поведінки і стану особистості. Вона виділяє деструктивний характер переживання (неприйняття свого стану) та конструктивний (позитивне відношення до життя, до себе). Таким чином, образ самотньої людини визначається в патерах закритості, пасивності та слабкості. Стан самотності супроводжується конструктивними або деструктивними переживаннями. Таким чином, вибір стратегії поведінки забезпечує трансформацію негативного переживання в позитивне і наступне його подолання [1].

В роботі «Психологія самотності: Генезис, види, проявлення» Трубинкова С.Г. виділяє такі види самотності: стан відчуженої самотності – домінування в особистості тенденції до відособлення; стан самовідчуженої самотності – результат надмірної ідентифікації особистості з іншими людьми, відчуження від особистого «Я»; усамітнення – оптимальне співвідношення процесів ідентифікації та відокремлення. Отже можна знову відмітити позитивний і негативний бік самотності [8].

Вивчаючи самотність в просторово-часових рамках, К. Голдберг зазначав, що «... самотність – це відмова від моменту сьогодення, від його можливостей і вимог. Втрата цього справжнього і призводить до порушеного погляду на час: відчуття того, що справжнє завмерло, воно нескінченно і не має майбутнього. Це порушене сприйняття часу послаблює здатність суб'єкта до міжособистісного спілкування, що ще більше посилює відчуття самотності» [3]. Отже, самотність – це порушене сприйняття часу внаслідок незадоволеної протягом тривалого часу потреби в турботі. До часових характеристик онтологічного порушення К. Голдберг відносив: провину (минуле), сором (справжнє), побоювання (майбутнє).

Етимологічний аналіз походження слова «самотність» в українському мовленні висвітлює декілька значень української лексики «сам», а також розкриває сутність понять «самотність» та «усамітнення» й відзначає специфіку переживань людини, котрі спричиняються явищем самотності.

Варто зазначити, що як самотність, так і усамітнення утворюються під впливом соціального та індивідуального, об'єктивного та суб'єктивного, де переважають соціальні чинники. Тому переважно усамітнення людини за власною волею й зустрічається нечасто й існує, скоріше за все, як виняток.

Висновки. Таким чином, слід відмітити, що самотність являється однією з найбільш актуальних проблем і в той же час найбільш складною в плані дослідження. На сьогоднішній день більшість дослідників розглядають самотність як суб'єктивне переживання, виділяють позитивний та негативний контекст даного стану з позиції різних підходів. Також слід зауважити, що більшість авторів детально вивчають негативний бік самотності, про позитивну сторону даного феномену лише зауважують, оскільки цей вид самотності є ще складнішим в плані дослідження.

Переживання самотності розуміється як внутрішнє переживання, суб'єктивний стан свідомості, що має прояв як інтимність, потайливість; переживання дефіциту щирих соціальних зв'язків та спілкування; те, що є відмінним від власне фізичної ізоляції або творчого усамітнення; стан, котрий переважно негативно сприймається суб'єктом; глибинний внутрішній стан свідомості особистості, котра переживає нестачу різних соціальних зв'язків, що негативно сприймається та супроводжується дистресовим синдромом.

Аналіз різноманітних підходів до феномену самотності дозволяє аргументувати, що самотність як психологічне явище потребує великої уваги дослідників, оскільки залишається ще недостатньо вивченим. Існують різні підходи до трактування самого поняття «самотність», причин його виникнення та наслідків, до яких воно призводить. Проте залишаються відкритими питання про механізми формування даного почуття, значення, яке воно відіграє для особистості та впливу на її життєдіяльність, а також вікові та гендерні відмінності у переживанні даного феномену.

Література:

1. Вербицька С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 – социальная психология. – СПб., 2002. – 19 с.
2. Голдберг К. Одиночество как нарушение восприятия времени // Journal of Contemporary Psychotherapy. Vol. 31, 2001. № 4.
3. Джонг-Гирвельд, Д. Типы одиночества Текст. / Д. Джонг-Гирвельд, Д. Раадшелдерс // Лабиринты одиночества : сб. науч. тр. – М. : Прогресс, 1989. – С. 301–319.
4. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 – социальная психология. – Санкт-Петербург, 2009. – 254 с.
5. Неумоева Е.В. Одиночество как общественно-историческое явление и как явление индивидуальной жизни // Гуманитарный вектор. Вестник Забайкальского отделения Академии гуманитарных наук. – № 1–2 (10–13). – Чита : Изд-во ЗабГПУ. – 2004. – С. 23–29.
6. Пепло Л.Е. Теоретические подходы к одиночеству / Л.Е. Пепло, Д. Перлман // Лабиринты одиночества : пер. С англ., сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989.
7. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці [Рукопис] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Лашук Вікторія Григорівна. – Київ, 2010. – 184 с.: табл., рис. – Бібліогр.: с. 161–173.
8. Трубинкова С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – общая психология, история психологии. – М., 1999. – 195 с.