

УДК 159.96

Кізіма В.В.

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ СПОСОБІВ ОПАНУВАННЯ САМОТНОСТІ ЖИТЕЛЯМИ МЕГАПОЛІСА

Кізіма В.В. Організація дослідження соціально-психологічних способів опанування самотності жителями мегаполіса. У статті всебічно розглянуто поняття самотності та визначено поняття мегаполіса. Виділено основні соціально-психологічні характеристики жителів мегаполіса. Дослідження сконцентровано на наявності суб'єктивного почуття самотності різного рівня жителями мегаполіса. Виокремлено підгрупи серед великої групи «жителі мегаполіса»: «обмежені» та «вільні». Окреслено методичне забезпечення дослідження та виокремлено теоретичну модель дослідження соціально-психологічних способів опанування самотності жителями мегаполіса. На її базі проведено пілотажне дослідження та, спираючись на його результати, побудовано емпіричну модель дослідження соціально-психологічних способів подолання самотності жителями мегаполіса.

Ключові слова: самотність; способи опанування самотності; мегаполіс; рівні самотності; життеритм; ізоляція; екзистенційність.

Кизима В.В. Организация исследования социально-психологических способов обхождения с одиночеством жителями мегаполиса. В статье рассмотрено понятие одиночества и определено понятие мегаполиса. Выделены основные социально-психологические характеристики жителей мегаполиса. Исследование сконцентрировано на наличии субъективного ощущения одиночества разного уровня жителями мегаполиса. Выделены подгруппы среди большой социальной группы «жители мегаполиса»: «ограниченные» и «свободные». Очерчено методологическое основание исследования и выделена теоретическая модель исследования социально-психологических способов обхождения с одиночеством жителями мегаполиса. На ее базе проведено пилотное исследование и, основываясь на его результатах, построена эмпирическая модель исследования социально-психологических способов преодоления одиночества жителями мегаполиса.

Ключевые слова: одиночество; способы обхождения с одиночеством; мегаполис; уровни одиночества; жизнеритм; изоляция; экзистенциальность.

Постановка проблеми. В сучасній психологічній науці відсутнє вироблене стале визначення поняття «самотність», виходячи з цього, важко уявити собі й наявність емпіричної моделі дослідження способів його опанування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Явища самотності, ізоляції, їхнє переживання є загальнознайомими. Стани самотності, покинутості, нецікавості для оточення, непотрібності, відірваності від інших можуть тимчасово переживатися на різних вікових етапах, загострюючись у підлітковому віці та старості, набуваючи нерестерпної інтенсивності у кризових життєвих ситуаціях.

Сам феномен самотності у психології розглядався і досліджувався з різних сторін: як психічний стан (С.Є. Рогова, Р.С. Немов), як явище, зумовлене недостатністю спілкування, порушенням соціальних зв'язків (К.С. Абульханова-Славська, І.С. Кон, У. Садлер), як відчуття, що виникає при усвідомленні різниці між своєю позицією та бажаннями соціуму (К. Роджерс, Е. Пепло).

Нині науковці активно проводять дослідження самотності, ізолюваності, відчуття непотрібності, внутрішньоособистісної та міжособистісної ізоляції, фундаментальної ізоляції; методів опанування самотності, ефективних способів позбавлення самотності, відчуженості тощо (переживання самотності та ставлення до нього (Д.О. Леонт'єв, Е.Н. Осін, З.С. Перлова), самотність як суб'єктивне переживання, його соціально-психологічні особливості (Т. Джонсон, Є.Н. Заворотних, Е. Пепло, А. Садлер), самотність, відчуження та їхні психологічні аспекти (О.Б. Долгінова, О.В. Неумоєва), різні види самотності (Ф.Г. Майленова, О.І. Скорова), способи опанування самотності (І.Соловейчик, М.А.Чулкова).

Мета статті полягає в тому, щоб побудувати емпіричну модель, адекватну дослідженню соціально-психологічних способів опанування самотності жителями мегаполіса, яка була б достатньо всеохоплюючою і можливою для проведення самого дослідження в інших умовах.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Перш ніж побудувати модель емпіричного дослідження, розкриємо основні положення теоретичного дослідження.

Дослідження ґрунтується на наступному визначенні поняття «самотність», виведеного з визначень, наданих С.Є. Роговою [6] та І.М. Слободчиковим [7]: самотність є наявним переживанням людиною власної відстороненості від Іншого, навколишнього світу та соціуму, а також відсутністю зворотного зв'язку від них. Аналізуючи наявну літературу та досліджуючи теоретичні напрацювання, нами було побудовано, в цілому, несуперечливу модель самотності особистості, в якому вона розглядається не як сталий феномен, викликаний однією конкретною причиною, а як явище в його різноманітті, становленні, стадіальності та можливій варіативності.

Згідно з життєритмом середньостатистичного жителя міста [5; 9], який працює по 8 годин на добу та ще приблизно 3 години витрачає на діяльність, пов'язану із нею (обідня перерва та дорога до роботи і назад), та має спати 8 годин щодня і займатись хатніми справами, то в нього не залишається часу на себе. Для того щоб виконувати, начебто, звичайні повсякденні дії та відвідувати місця відпочинку, виявляється необхідним жертвувати часом, який можна провести з сім'єю чи близькими друзями, або ж спати менше годин на добу, а, отже, підірвати своє здоров'я. Всі ці особисті жертви, безсумнівно, призводять до почуття спустошеності, незадоволеності і, як наслідок, віддаленості. Тобто призводять до почуття самотності. За таких умов вважаємо за необхідне виявити, яким чином можливо, не змінюючи звичного устрою суспільного життя та особистого життєритму, навчитись опановувати це почуття, яке вже стало серйозною соціально-психологічною проблемою для жителя мегаполіса.

Розроблена нами теоретична модель дослідження самотності наведена на *рис. 1*.

Виходячи з теоретичної моделі дослідження, говорити про самотність як про даність можна лише на фундаментальному рівні, оскільки ця самотність викликана лише тим, що «людина з'явилась на світ сама і так само з нього піде» [1; 2; 3; 8; 10]. Отже, виходячи з нашого теоретичного пошуку, дослідження способів опанування такого виду самотності можливе лише опосередкованими методами. Ілюструвати ці способи буде обраний людиною життєвий шлях, її цінності, погляди, цілі. Детальніше та пряміше ці способи можна аналізувати лише у тих досліджуваних, які усвідомлюють та переживають цю самотність. Методами такого дослідження виступатимуть глибинне інтерв'ю та нарративний аналіз.

У пілотажному дослідженні взяли участь 23 особи: 18 жінок та 5 чоловіків, віком від 22-х до 60-ти років. Усі вони мають вищу освіту, всі працюють на момент дослідження, проте не всі за спеціальністю. За наявністю такої малої вибірки важко говорити про визначення значущої різниці в опануванні самотності між представниками «вільної» та «обмеженої» груп, проте наявна певна тенденція. Також усі є корінними жителями мегаполіса.

Для дослідження було обрано 17 методик та розроблено один авторський опитувальник.

Три методики присвячені визначенню наявності самотності у досліджуваного: 1. Діагностичний опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіної; 2. Опитувальник для виявлення виду самотності С.Г. Корчагіної; 3. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Расела та М. Фергюсона. За результатами пілотажного дослідження було обрано залишити опитувальник для виявлення виду самотності С.Г. Корчагіної, оскільки він побудований на суб'єктивних переживаннях досліджуваного наявності або відсутності в нього самотності та, при цьому, дозволяє визначити рівень самотності досліджуваного [4].

Друга група методик була направлена на визначення того, що може бути суб'єктивною причиною самотності у досліджуваного, а саме: невміння спілкуватись з іншими людьми, ворожість стосовно них або невміння розпізнавати емоції. У цю групу увійшли наступні методики: 1. Шкала емоційної відповіді А. Меграбяна та Н. Епштейна; 2. Діагностика ворожості за шкалою Кука-Менделей; 3. Шкала Р. Еріксона для оцінки комунікативних мовленнєвих навичок, адаптована В.А. Калягіним та Л.Н. Мацько; 4. Визначення характеристик соціальної адаптованості К. Роджерса в адаптації А.К. Осницького; 5. Емоційне переживання себе та свого оточення Е.В. Хаянен (модифікація Колірного теста відносин (КТВ)); 6. Тест «Роздуми про життєвий досвід» Н.Е. Щуркової; 7. Методика для діагностики осмисленості життя «Шкала екзистенції» А. Ленгле та К. Орглер; 8. Тест на визначення емоційного інтелекту Н. Хола. За результатами пілотажного дослідження для проведення повного дослідження нами було обрано: 1. Тест на визначення емоційного інтелекту Н. Хола – дозволяє отримати дані про те, чи наявна у досліджуваного розуміння емоцій взагалі, а також розпізнавання емоцій інших людей; 2. Шкала емоційної відповіді А.Меграбяна та Н.Епштейна – виступає доповненням до тесту Хола з приводу емпатії і дозволяє виключити тест на ворожість; 3. Методика для діагностики осмисленості життя «Шкала екзистенції» А. Ленгле та К. Орглер – важлива для розуміння того, наскільки досліджуваний взагалі проживає своє життя, переживає почуття та розуміє себе.

Третя група методик (згідно з теоретичною моделлю) була підібрана для того, щоб визначити способи опанування самотності досліджуваним. На нашу думку, вони також залежать від потреб та ціннісних орієнтацій опитуваних: 1. Способи опановуючої поведінки Р. Лазаруса; 2. «Людина-Бог типологія переживань» М. Єсип; 3. Ціннісний опитувальник Шварца; 4. Шкала оцінки значущості емоцій «Переважаючі переживання» Д. Додонова; 5. Методика «Ціннісні орієнтації» вар. 2 О.І. Моткова та Т.А. Огневої; 6. Проективна методика «Love story» В. Джоса. За результатами залишилися: 1. Методика «Способи опановуючої поведінки» (СОП) Р. Лазаруса, яка дозволяє виділити звичні для досліджуваного копінг-стратегії в ситуації переживання самотності; 2. Ціннісний опитувальник Шварца – для визначення головних цінностей, що виступають збудливими факторами при мотивації поведінки особистості, а, отже, і при виборі способу оптимальнішого способу опанування самотності; 3. Проективна методика В. Джоса – доповнює дані за методикою Шварца, до того ж, використовуючи проективний метод, можна отримати підтвердження отриманих раніше даних.

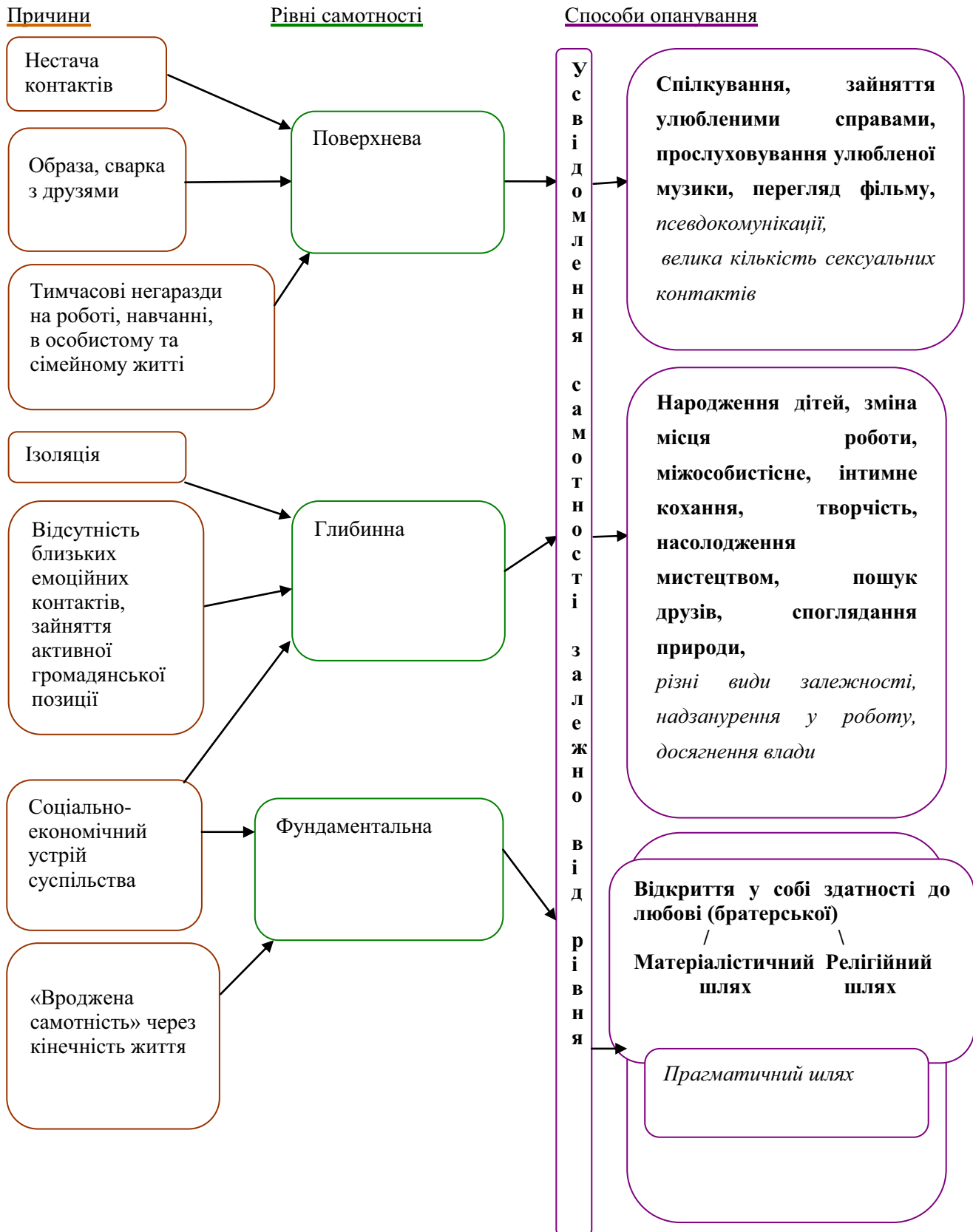


Рис. 1. Теоретична модель дослідження самотності

Примітка: напівжирним шрифтом позначено конструктивні способи подолання самотності; курсивом позначено деструктивні способи опанування самотності.

Опитувальник поєднує в собі питання стосовно всіх трьох груп і направлений, головним чином, на те, щоб визначити, наскільки самотність опитуваного є усвідомленою, та які свідомі способи він обирає для її опанування. Опитувальник побудовано на основі методики «Незакінчені речення». Далі наведемо запитання опитувальника, який необхідно проводити у формі опитування задля можливості надання уточнюючої інформації з боку інтерв'юера та, за необхідності, поглиблення отриманої інформації від досліджуваного:

1. Вік.
2. Стать.
3. Освіта.
4. Соціальний статус (*до кого може себе віднести – до «вільного» мешканця мегаполіса чи до «обмеженого»*) за критеріями:
 - 1) наявність вільного часу та його використання;
 - 2) можливість вільно пересуватись містом та поза його межами, наявність власного простору;
 - 3) рівень доходів;
 - 4) наявність «власної справи» / робота на державу / робота на приватного власника / фріланс;
 - 5) суб'єктивна оцінка свого соціального статусу.
5. Самотність – це ...
6. Я почуваюсь самотньо, коли ...
7. Якщо я почуваюсь самотньо, то я ...
8. Усі люди самотні ...
9. Самотність можна опанувати (перелічіть всі відомі Вам способи)
10. Ізольованість – це ...
11. Мені самотньо, якщо ...
12. Я почуваюсь самотнішим за інших...
13. Якщо я не переживаю братерської любові, відкритості до інших людей, солідарності з ними, то ...
14. Щоб пережити наповненість життя, необхідно ...
15. Мені необхідне усамітнення, якщо ...
16. Зазвичай, я опановую самотність таким чином ...
17. Щоб не почуватись самотньо, потрібно ...
18. Коли я почуваюсь самотньо, то я ...

Отже, в загальному вигляді емпіричне дослідження опанування способів самотності складається з семи методик та одного авторського опитувальника.

Пілотажне дослідження показало, що 100% досліджуваних на питання «Як опанувати самотність?» відповідали: «Знайти справи, які мають сенс». А задля конкретизації способів опанування самотності необхідно було ставити додаткові, уточнюючі запитання. Саме така відповідь надає нам можливість зробити декілька важливих висновків:

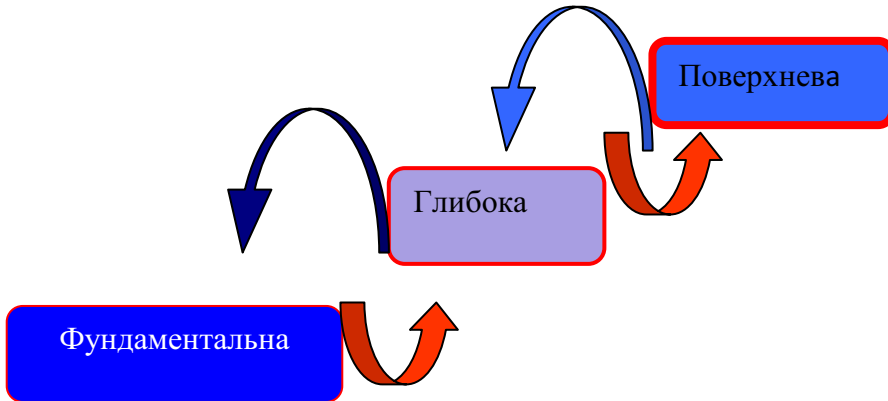
- *по-перше*, дослідження виявило, що дійсно, важливим підходом до дослідження самотності є саме екзистенційний погляд, адже проблема сенсу буття завжди була об'єктом розгляду саме екзистенційної та феноменологічної парадигми. Це означає, що в загальному плані проблему самотності неможливо досягнути лише методами психологічної науки, об'єктивованими психологічними методиками та номотетично загалом. Необхідно спиратись на дослідження власне переживань, здійснювати збір інформації ідеографічним способом, проте, із можливістю узагальнення та перенесення результатів дослідження на людину загалом;

- *по-друге*, це підтверджує нашу теорію про те, що феномен самотності є сталим, постійним, притаманним людині, проте не завжди переживається і усвідомлюється людиною. Зв'язок самотності із відсутністю сенсу життя вказує на наявність фундаментальної самотності. І на те, що несвідомо людина це відчуває, проте, зазвичай інтенсивніше, усвідомленіше переживає поверхневу самотність та більше знає про це переживання і способи його опанування, ефективні для неї (*рис. 2*);

- *по-третє*, опанування самотності тісно пов'язане із діяльністю. А детальніше, із конкретною, усвідомлюваною дією, що має конкретний сенс, принаймні, для дієвця. І це не може бути просто безглуздою активністю, яка приносить тимчасове звільнення від відчуття спустошеності, проте згодом може призвести до його поглиблення. Коли ми кажемо про деструктивні способи опанування самотності, то накопичення негативних наслідків, пов'язаних із ними, згодом може призвести до переживання самотності глибшого рівня. Тобто саме у діяльності, саме у її конструктивному руслі, у руслі перетворення світу, а загалом і себе, людина може ефективно опановувати самотність.

Проте, такі висновки було зроблено, виходячи з інтуїтивних, несвідомих відповідей невеликої групи – учасників пілотажного дослідження. Необхідною є перевірка та підтвердження або спростування цих висновків та поглиблення результатів, залежно від великої кількості інших факторів та аспектів, зазначених в обраних для дослідження методиках.

Інтенсивність переживання менше при переживанні глибшого рівня



Важкість переживання знижується при переживанні поверхневішого рівня

Рис. 2. Рівні самотності

Модель емпіричного дослідження способів опанування самотності жителями мегаполіса нами було побудовано за результатами пілотажного дослідження та на основі проведеної теоретичної роботи (рис. 3).



Рис. 3. Модель емпіричного дослідження способів опанування самотності

Таким чином, модель емпіричного дослідження способів опанування самотності включає такі блоки: визначення наявності самотності в досліджуваного; вміння розуміти власні емоції та почуття загалом; визначення способів опанування самотності.

Висновки. За результатами пілотажного дослідження та на основі проведеної теоретичної роботи побудовано модель емпіричного дослідження способів опанування самотності жителями мегаполіса.

Перспектива подальших досліджень полягає у проведенні самого дослідження, згідно з емпіричною моделлю, побудованою при урахуванні всіх помилок пілотажного дослідження.

Список використаних джерел

1. Денисова Т. Ю. Одиночество как экзистенциально-социальный феномен : дисс. ... кандидата философских наук : 09.00.11/ Татьяна Юрьевна Денисова. – Новосибирск, 2008. – 197 с.
2. Камю А. Миф о Сизифе. Эссе об абсурде / Альбер Камю // Сумерки богов. – М. : Политиздат, 1989. – С. 222–319.
3. Кізіма В.В. Самотність як соціально-психологічна категорія / В.В. Кізіма // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки : зб. наукових праць. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – № 43(67). – С. 359–364.
4. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества / С.Г. Корчагина. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2005. – 196 с.
5. Математики рассчитали, сколько времени современные люди тратят на путь до работы [Электронный ресурс]. – [Режим доступа] : <http://www.rosbalt.ru/style/2014/06/17/1281119.html>
6. Рогова Е.Е. Проблемная область одиночества в современном обществе / Евгения Евгеньевна Рогова // Общество: политика, экономика, право. – 2010. – №1. – С. 18–24.
7. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества / И.М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 3. – С. 27–35.
8. Хамитов Н.В. Философия одиночества. Опыт вживания в проблему. Одиночество женское и мужское / Н.В. Хамитов. – К. : Наук. думка, 1995. – 170 с.
9. Характеристика населения України [Электронный ресурс]. – [Режим доступа] : <http://buklib.net/books/27297>.
10. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом ; [пер. с англ. Т.С. Драбкиной]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2005. – 576 с.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Denisova T. Ju. Oдиночество как jekzistencial'no-social'nyj fenomen : diss. ... kandidata filosofskih nauk : 09.00.11/ Tat'jana Jur'evna Denisova. – Novosibirsk, 2008. – 197 s.
2. Kamju A. Mif o Sizife. Jesse ob absurde / Al'ber Kamju // Sumerki bogov. – M. : Politizdat, 1989. – S. 222–319.
3. Kizima V.V. Samotnist' jak social'no-psihologichna kategorija / V.V. Kizima // Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Serija №12. Psihologichni nauki : zb. naukovih prac'. – K. : NPU imeni M.P. Dragomanova, 2014. – № 43(67). – S. 359–364.
4. Korchagina S.G. Genezis, vidy i projavlenija odinochestva / S.G. Korchagina. – M. : Moskovskij psihologo-social'nyj institut, 2005. – 196 s.
5. Matematiki rasschitali, skol'ko vremeni sovremennye ljudi tratjat na put' do raboty [Elektronnij resurs]. – [Rezhim dostupu] : <http://www.rosbalt.ru/style/2014/06/17/1281119.html>
6. Rogova E.E. Problemnaja oblast' odinochestva v sovremennom obshhestve / Evgenija Evgen'evna Rogova // Obshhestvo: politika, jekonomika, pravo. – 2010. – №1. – S. 18–24.
7. Slobodchikov I.M. Sovremennye issledovanija perezhivaniya odinochestva / I.M. Slobodchikov // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie. – 2007. – № 3. – S. 27–35.
8. Hamitov N.V. Filosofija odinochestva. Opyt vzhivaniya v problemu. Oдиночество zhenskoe i muzhskoe / N.V. Hamitov. – K. : Nauk. dumka, 1995. – 170 s.
9. Harakteristika naselennja Ukrajinі [Elektronnij resurs]. – [Rezhim dostupu] : <http://buklib.net/books/27297>.
10. Jalom I. Jekzistencial'naja psihoterapija / Irvin Jalom ; [per. s angl. T.S. Drabkinoj]. – M. : Nezavisimaja firma «Klass», 2005. – 576 s.

Kizima, V.V. Design of investigation into social and psychological ways of managing loneliness used by metropolis residents. Generally, the investigation is based on understanding the subjective-objective interactions between things, events, people and phenomena in the world. The article presents, to the author's mind, the most logical definition of 'loneliness'. The study of this phenomenon should be carried out in combination with the respondents' subjective experiences thus focusing on peoples' experience. The nature of loneliness and its multi-level structure are defined from the existential-phenomenological perspective.

The sample of the investigation included metropolis inhabitants. Due to the intensity of modern life the respondents demonstrated alienation from each other and from themselves, which brought to the development of loneliness. It was found that the group of metropolis residents was not uniform, although the sample included only working adults. However, the respondents can be clearly divided into two groups which can be called 'free' and 'limited', depending on whether they control their own time and space thus having better opportunities to cope with loneliness and analyze it.

The article highlights the results of a pilot study which allowed to select eight instruments out of eighteen used and to build a model for further empirical research.

Keywords: loneliness; ways of loneliness management; metropolis; level of loneliness; intensity of life, isolation; existentiality.

Відомості про автора

Кізіма Віталіна Володимирівна, аспірант Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, Україна.

Kizima, Vitalina Volodymyrivna, PhD student, Institute for social and political psychology, NAPS of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: nightsun@ua.fm