

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ

Кваліфікаційна робота  
**СУБ'ЄКТИВНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У  
РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ**

на здобуття освітнього ступеня “бакалавр”  
з напрямку “психологія”

Студентки 4 курсу 4 групи  
спеціальності 053 «Психологія»

**Литвинової Діани Олексіївни**

науковий керівник:

доктор психологічних наук

професор кафедри психології розвитку

**Мілютіна Катерина Леонідівна**

Допустити до захисту в ЕК  
кафедри психології розвитку

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

завідувач кафедри:

доктор психологічних наук, професор

Власова Олена Іванівна

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**ЗМІСТ**

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ	8
1.1. Самотність як психологічний феномен	8
1.2. Особливості переживання самотності у юнацькому віці	22
1.3. Особливості переживання самотності у зрілому віці	28
РОЗДІЛ 2 ДІАГНОСТИКА СУБ'ЄКТИВНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ	33
2.1. Методика та організація дослідження	33
2.2. Порівняльний аналіз суб'єктивних чинників переживання самотності	43
2.3. Залежність особливостей переживання самотності від особистісних якостей людини	65
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ САМОТНОСТІ	72
3.1. Фактори зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності	72
3.2. Методика формувального експерименту	75
3.3. Аналіз результатів використання програми психологічної допомоги (контрольний етап експерименту)	78
ВИСНОВКИ	83
ДОДАТКИ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	101

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Варто розпочати з того, що до однієї з проблем, що обумовлена соціальними, економічними, психологічними, а також культурними чинниками відноситься самотність людини.

Соціально-економічні та політичні процеси, які відбуваються в Україні протягом останніх десятиліть, інтенсивний розвиток технологій, перенасичення інформацією та, в результаті, включення людини до все більшої кількості поверхових соціальних контактів, різко загострили питання адаптації особистості до нових умов, проблеми її самореалізації, практичного виживання в складному світі.

Для сучасної людини психологічна самотність виступає все більш актуальною проблемою в житті. Гострі форми переживання самотності пов'язані з депресією і суїцидальними ризиками. Менш інтенсивні переживання самотності так чи інакше зменшують якість та задоволеність життям, а також сприяють появі психологічних проблем. Парадоксальним є те, що психологічна самотність – це не лише ізоляція людини соціальна чи фізична, але й самотність людини серед людей. Цікавим є те, що проблема психологічного самотності є особливо гострою для людей не лише зрілого і літнього віку, але й для людей юнацького віку.

Доволі поширеною є думка, що саме для людей старших вікових груп, а зокрема для зрілого віку, проблема самотності виступає актуальною через те, що у цей період відбувається переоцінка життєвих цінностей. Справді, для людей такої вікової групи доволі важко змінювати власні соціальні стереотипи. Проблема самотності в літньому віці є доволі поширеною у соціології та соціальній психології. Проте соціальна ситуація на сучасному етапі характеризується й тим, що через багато причин сильний рівень стресу спричиняє почуття відчуження і самотності у молоді.

Нині в молодіжному середовищі можна помітити збільшення негативних соціальних та психологічних явищ, а саме: відсутність впевненості у

завтрашньому дні, збільшення кількості стресових ситуацій, порушення міжособистісних відносин, відчаю, самотності. Такий стан справ ускладнюється тим, що духовні переживання покоління, що підростає, внутрішній світ, емоційна сфера останнього лишаються з недостатнім рівнем уваги суспільства. Сьогодні майже повністю відсутня розвинена інфраструктура соціального захисту молоді, доволі не міцними є родинні зв'язки – діти та дорослі відчужені один від одного. У той же час має місце невисокий рівень психолого-педагогічної культури багатьох батьків. Так, проблемі самотності молодих людей недостатньо присвячується уваги при організації соціальної роботи з останніми. Часто відчуття самотності спричиняє утворення нігілістичного ставлення особистості до суспільства, розвитку у неї форм поведінки, які направлені на протиборство з ним або певний «відхід» від нього: кримінальні та екстремістські дії, наркоманія, алкоголізм, тощо.

У той же час не можна не враховувати, що іноді у людей виникає потреба у тому аби побути на самоті, наодинці з власними думками і переживаннями. Не існування можливостей для задоволення такої потреби також спричиняє негативні наслідки. Через це, проблема самотності і її переживання в юнацькому віці є далеко неоднозначною.

Традиційно проблема самотності протягом доволі тривалого періоду була об'єктом цікавості таких філософів, як: А. Камю, С. К'еркегор, Ф. Ніцше, Х. Ортега-і-Гассет, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, А. Шопенгауер тощо. Також ця проблема представлена у літературних творах наступних письменників: Ф.М. Достоєвського, Е. Канетті, Ф. Кафки, Д. Конрада, М.Ю. Лермонтова, Г. Мелвілла, та інших. У той же час доцільно зауважити, що наукові дослідження феномену самотності в межах психології і педагогіки ведуться не на достатньому рівні. Так, у працях А. Маслоу, К. Роджерса, Х.С. Саллівана, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Хорні, Е. Еріксона, К.Г. Юнга розглядаються психологічні передумови появи самотності, а також пропонуються психотерапевтичні напрями подолання останньої.

У напрацюваннях К.А. Андерсона і Л.М. Хоровіца, Р. Вейса, Дж. Де Джонг-Гірвельд і Д.Раадшелдерс, Т.Б Джонсона і У.А. Садлера, К.И Кутрона, М. Міцелі і Б. Мораша, Л.Е. Пепло, М.Е. Селігмана, Ф. Фромм-Рейхман, Дж.І. Янга наведено складний зміст феномена самотності, так у працях цих науковців основний акцент робиться на причинах самотності, що пов'язані як з типовими ситуаціями життя, так і з характером особистості.

Фундаментальні дослідження самотності проведені щодо молодшого шкільного віку (М. Бартелс, Л.В. Кузнецова, М. Маргаліт), підліткового (О.Б. Долгінова, О.Р. Кирпиков, О.М. Коротеєва, С.В. Малишева, О.А. Селіванова, О.О. Третьякова, Р.В. Шмельов), юнацького (А.А. Артамонова, Р.М. Білоус, Д. Брейдж, Т. Бреннан, Г.А. Гаврилова, Т.І. Гольман, В.А. Кисельова, І.С. Кон, В.Г. Лашук, Н.Е. Мейон, Є.В. Прохоренкова, З.Н. Сафіна, К.В. Скороходько, Г.Р. Шагівалєєва, Т.В. Шиян), зрілого (Д.І. Бумсма, К.Р. Віктор, С. Зьоренсен, О.Н. Мухіярова, М. Пінкварт) та похилого віку (О.В. Лазарянц, З.В. Летнікова, Т. Пьорл, Л. Хоуклі).

Проблема, що нас цікавить розглядалася в роботах В.Г. Асєєва, Е.В. Бондаревскої, Є.І. Головахи і Н.В. Паніної, Н.І. Гуткиной, Я.Л. Коломинського, І.С. Кона, Ю.М. Орлова, Н.А. Різдвяної, В.Ф. Сафіної, Е.Т. Соколової, Д.І. Фельдштейна та багато інших. Ці науковці проводили аналіз самотності в контексті саме юнацького віку, акцентуючи увагу на психологічних і соціальних причинах, що спричиняють виникнення цього почуття у молодих людей, а також наслідків останнього при формуванні особистості.

У той же час не можна не відмітити, що проблема самотності наразі не є достатньо вивченою, мало було проведено емпіричних досліджень останньої. Зокрема, в сучасній науці не у повній мірі розкриті соціально-психологічні причини появи самотності. Недостатній рівень уваги також до питань формування психолого-педагогічної культури батьків, психологів у вищих навчальних закладах, а також на підприємствах щодо профілактики негативної самотності. В особливості доцільно відмітити, що більшість авторів, що звертаються до вивчення самотності, вважають її лише негативним явищем, і

мало приділяють уваги позитивним сторонам самотності. При цьому, такий односторонній підхід не є виправданим.

Отже, незважаючи на наявність значної кількості наукових праць та суттєвість внеску зазначених авторів, проблема з'ясування суб'єктивних чинників переживання самотності, формування здатності адекватно реагувати на самотність у різному віці залишається недостатньо дослідженою, що обумовило вибір теми даної дипломної роботи: «Суб'єктивні чинники переживання самотності».

**Мета дослідження** – вивчити суб'єктивні чинники переживання самотності у різному віці, на основі проведеного дослідження теоретично обґрунтувати програму психологічної допомоги для зниження рівня самотності у юнацькому віці.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**:

- розглянути самотність як психологічний феномен та вікові особливості її переживання;
- здійснити порівняльний аналіз суб'єктивних чинників переживання самотності;
- виявити залежність особливостей переживання самотності від особистісних якостей людини;
- виявити фактори зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності;
- розробити методіку формувального експерименту та здійснити аналіз результатів використання програми психологічної допомоги (контрольний етап експерименту).

**Об'єкт** дослідження – суб'єктивне переживання самотності,

**Предмет** дослідження – особистіні та вікові чинники переживання самотності.

**Методи дослідження:** теоретичні методи: теоретико-методологічний аналіз проблеми, вивчення і систематизація наукових літературних джерел, порівняння та узагальнення даних; емпіричні методи: спостереження, інтерв'ю (шкала ДОПО (Диференційований опитувальник переживання самотності),

анкетне опитування (опитувальник Плутчіка «Індекс життєвого стилю», опитувальник «Самотність» (С. Г. Корчагіна)), бесіда, експеримент; математично-статистичні методи обробки емпіричних даних: порівняльний аналіз; графічні методи: створення діаграм, таблиць та схем на основі аналізу емпіричних даних.

Вибірка - групи респондентів юнацького віку (20 дівчат і 20 юнаків) та зрілого віку (20 жінок і 20 чоловіків). Загальна кількість 80 учасників емпіричного дослідження.

**Наукова новизна** дослідження полягає у тому, що:

- теоретично обґрунтовано програму психологічної допомоги для зниження рівня самотності у юнацькому віці.

**Теоретичне значення** дослідження полягає в тому, що:

- систематизовано й проаналізовано основні підходи до розуміння сутності поняття «самотність»;
- виявлено особливості проявів самотності у різному віці.

**Практичне значення результатів** дослідження. Отримані результати можуть бути використані в роботі соціальних працівників, практикуючих психологів з метою підвищення ефективності психологічної допомоги в процесі зниження рівня самотності у юнацькому віці, а також під час розроблення навчально-методичних посібників, методичних комплексів, дидактичних матеріалів.

**Структура роботи:** дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ

### 1.1. Самотність як психологічний феномен

Вивченню проблеми самотності приділяють увагу вітчизняні і закордонні науковці. При цьому, однозначне тлумачення досліджуваного поняття на даний час не сформоване. Розглянемо авторські тлумачення поняття «самотність» у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Підходи до трактування поняття «самотність» різними авторами

Автор (джерело)	Визначення
1	2
П.Г. Гасанова, М.К. Омарова [Гасанова, с. 77]	«психічний стан людини, що відбиває переживання своєї окремішності, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми».
В. А. Гриценко [Гриценко, с. 9]	«соціально-емоційне явище, причиною якого виступає брак відносин із значимими людьми, що супроводжується відчуттям непотрібності, втрати та ізольованості»
Є. М. Заворотних [Заворотних, с. 26]	«суб'єктивне переживання, що характеризується певними психологічними особливостями індивідів в залежності від ступеня його прояву»
І.С. Кон [Кон,1978, с. 180]	«болісна, напружена самотність – туга, суб'єктивний стан ізоляції, незрозумілості, почуття незадоволеної потреби в спілкуванні, людської близькості»
С. Г. Корчагіна [Корчагіна, с. 13]	«усвідомлення людиною неможливості мати близькі, інтимні стосунки з ким-небудь, засновані на взаємності, любові і розумінні»
І. Г. Кошлань [Кошлань, с. 79]	«особистісне переживання, що не залежить від об'єктивних умов та обумовлюється деформацією зв'язків особистості з різними аспектами дійсності»
А. Г. Маслоу [Маслоу,1999, с. 77]	«потреба в самоті, незалежності, що є характеристикою особистості, яка самоактуалізується»
Р.С. Немов [Немов, с. 516]	«важкий психічний стан, що зазвичай супроводжується поганим настроєм і тяжкими емоційними переживаннями»

Л.Е. Пепло, М. Міцелі, Б. Мораш [Пепло,1989, с. 170]	«важке емоційне переживання: глибоко самотні люди дуже нещасні»
Н. О. Олейнік [Олейник, с. 105]	«суб'єктивне переживання, яке проявляється в добровільній або вимушеній неможливості людини задовольнити потребу у взаємодії, спілкуванні, інтимності і супроводжується широким спектром емоційних проявів»
О. В. Помазова [Помазова, с. 20]	«суб'єктивне переживання обумовлене зовнішніми і внутрішніми причинами, є результатом когнітивного, афективного і поведінкового процесів, завдяки чому виражає певну форму самосвідомості»
Психологічний словник [Психологія, с. 248]	«один з психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей»
Г. Р. Шагівалеева	1) «специфічна ситуація, що склалася в системі соціальних, міжособистісних зв'язків і відносин людини, для якої характерне її ізольоване становище в тих чи інших аспектах цих зв'язків і відносин» [Шагівалеева,2003, с. 12]; 2) «переживання людиною суб'єктивної неможливості або небажання мати адекватний відгук і прийняття себе іншими людьми» [Шагівалеева,2007, с. 11]
Д.І. Янг [Янг, с. 553]	«відсутність або уявна відсутність задовільних соціальних відносин»

Отже, поняттям «самотність» можна позначити різні явища, які значно відрізняються одне від одного. При певних обставинах, під досліджуваним поняттям розуміється просторово-часова (фізична) ізольованість людини від інших людей. У той час при інших обставинах – не існування у людини близьких відносин, а також взаємного розуміння з людьми при всіх об'єктивних можливостях для цього. Під самотністю розуміють і відмову від взаємодій з соціальним оточенням на добровільній основі чи свідому відсутність бажання зближуватися з будь-ким, а також вимушене обмеження моторно-візуальних чи (або) інформаційних зв'язків протягом певного періоду часу. Самотнім вважають і того, хто доволі складно переживає навіть короточасну фізичну чи психологічну чи обидві ізольованості, а також того, хто бажає самоти і отримує щиру радість від неї.

На основі вивченої інформації, можемо зробити висновок, що самотність спричиняють суб'єктивні чинники, адже кожна людина по своєму відчуває і має власне розуміння поняття «самотність».

Існує безліч теорій і концепцій, присвячених проблемі самотності. Кожна така теорія допомагає розглянути цю проблему з різних сторін, поглиблюючи і збагачуючи наше розуміння феномену самотності. У своїй роботі Д. Перлман та Л. Е. Пепло виділили 8 теоретичних підходів при дослідженні самотності, а саме: «психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціальний, соціологічний, інтеракційний, когнітивний, інтимний і системний» [Perlman]. В рамках нашого дослідження зосередимося на психоаналітичному підході.

Доволі добре тема самотності вписується в загальні межі психологічної теорії З. Фрейда, проте ні науковець, ні його послідовники спеціально в теоретичному не аналізували її. Особливої уваги заслуговує дослідження проблеми з психоаналітичних і психодинамічних позицій за П. Лідерманом [Leiderman], яке, без перебільшення, можна вважати найбільш повним. Зокрема, вчений також вибудував відносно цілісну концептуальну модель. До однієї з центральних ідей психоаналізу відноситься теза щодо протистояння на безперервній основі між, з одного боку, несвідомими інстинктами і потягами людини та засвоєними ними морально-етичними імперативами, – з іншого боку. Такою ідеєю передбачається можливість відчуження, а також відокремлення особистості у вигляді одного з варіантів розвитку такого типу протистояння. Проте, варто відмітити, що у відповідності до психологів напрямку З. Фрейда, самотність розглядалась як патологія.

Переважає більшість дослідників проблеми самотності виходять з логіки саме психотерапевта, а не вченого. На думку З. Фрейда, розлад і порушення в системі зв'язків людини з найближчим соціальним оточенням, що з'явилися ще у ранньому віці, і причини яких перестали усвідомлюватися, можуть ставати причиною формування загостреного почуття відчуженості, страху зближення, а також відсутність вміння і відсутність здатності будувати близькі стосунки з людьми на основі існування потреби в них стає базою для розвитку

невротичних станів. До причин таких порушень і розладів науковець відносить сексуальну сферу, а саме – негативний досвід сексуальних переживань дитинства, що стосуються емоцій та вражень, які були одержані в певній ситуації, з культурними заборонами щодо проявів сексуальності, а також почуттям провини через порушення останніх, покараннями, що були перенесені тощо [Фрейд].

Самотність особистості виступає наслідком невротичних рис, які розвинулись у останньої і виступають причиною посиленням цих рис й надалі. З цього випливає, що самотність погано переноситься особистістю, а також спричиняє страждання та потребує подолання. До позитивних форм переживання самотності в межах теорії З. Фрейда можна віднести приклади сильного психологічного захисту.

Р.С. Вейс, як представник інтеракціонізму пише: «Я переконаний, що існують фактично два емоційних стани, які люди, що пережили їх, схильні розцінювати як «самотність». Я називаю ці стани відповідно емоційною ізоляцією і соціальною ізоляцією. Перший, на мою думку, викликаний відсутністю прихильності до конкретної людини, а другий – відсутністю доступного кола соціального спілкування» [Вейс, с. 119]. Детальніше такий підхід розкривається у іншій праці Р.С. Вейса, де він наголошує, що при першому типі ізоляції у людини виникає відчуття внутрішньої порожнечі, заціпеніння, апатії, при цьому, при другому – у людини виникає відчуття нудьги, безцільності життя [Лабіринти, с. 18-19].

О.О. Прохоров зазначає: «З позицій системного підходу і концепцій самоорганізації нерівноважні стани являють собою функціональну структуру, що утворюється при порушенні симетрії між організмом і середовищем» [Прохоров, с. 10-11]. У відповідності до такого підходу, самотність скоріше може розглядатись як один з видів порушення такої симетрії, на основі якої з'являються різноманітні психічні стани. Тобто, під самотністю, вчений розуміє причину, яка спричиняє появу психічних станів, при цьому остання не являє собою такий стан [Прохоров, с. 27].

Ґрунтуючись на базових психологічних концепціях, у відповідності до яких, самотність виступає не патологічним станом, наведемо узагальнююче визначення самотності в контексті рівня задоволеності соціальних потреб особистості.

Так, під самотністю розуміють негативне соціально-психологічне переживання, яке з'являється при неадекватному задоволенні соціальних потреб особистості, до наслідків якого відносяться відчуття особистістю себе як покинутої, непотрібної; у той же час має місце втрата емоційного зв'язку з оточуючими. Застосування такого поняття як «переживання» у відношенні до самотності пов'язано з визначенням останнього в межах теорії переживання науковця Ф.Є. Василюка, що характеризував такий процес як внутрішньо складний, багатоетапний, а також такий, що веде до трансформації внутрішнього світу, усвідомлювана складова почуття [Василюк, с. 370].

Самотність, виступаючи суб'єктивним переживанням, можна тлумачити саме як системне утворення, адже феномен самотності не доцільно зводити тільки до афективних складових у вигляді деякого почуття чи стану. Самотність – це переживання, що може спричинити виникнення різноманітних почуттів, таких як ревності, ворожість, задоволення тощо; емоцій, зокрема страху, горя, блаженства, впевненості тощо; а також різноманітних станів – від апатії, фрустрації, стресу до ейфорії тощо.

Варто зазначити, що категорія переживання знаходиться у тісному взаємозв'язку з зовнішньою та внутрішньою активністю людини, що співвідносяться з наступними істотними проблемами, як усвідомленість, відносини, вольова регуляція поведінки і межі останньої, усвідомлення вибору та направленість [Марцинковская].

Г.Р. Шагівалеева пропонує класифікувати види самотності за трьома напрямками:

- 1) у відповідності до взаємодії людини з навколишнім соціальним світом;
- 2) за тривалістю (епізодична та хронічна самотність);

3) за походженням (причиною) (добровільна та вимушена самотність).

У межах 1 напряму класифікації дослідниця виділяє ситуації самотності 4 рівнів:

а) фізична (ще її називають просторова) самотність, які спричиняє неможливість будь-яких форм контактів людини з іншими, за винятком віртуальних;

б) комунікативна самотність, що спостерігається при більш-менш тривалому знаходженні серед безлічі незнайомих людей;

в) емоційна самотність, яка виникає при відсутності довірливо близьких, а також інтимних відносин з ким-небудь із оточуючих, не дивлячись на існування контактів та спілкування з ними;

г) духовна самотність, під якою розуміється не існування у людини духовного взаємного розуміння з будь ким, не дивлячись на наявність і взаємодії, і спілкування, а також емоційних відносин [Шагівалеєва, 2003, с. 55].

Досліджуючи самотність у вигляді психічного феномену та у вигляді ресурсу розвитку особистості в юнацькому віці, О.В. Неумоева виділила 3 його прояви: емоційний (ставлення до себе), когнітивний (уявлення про себе) і поведінковий (спосіб поведінки) [Неумоева, с. 14]. При цьому, Н.О. Олійник запропонувала доповнити модель переживання самотності четвертим компонентом – мотиваційно-вольовим [Олійник, с. 106]. Погоджуємось з думками науковців, що саме ці чотири прояви самотності (компоненти переживання) відображають процесуальність переживання самотності в найбільшій мірі.

Отже, виходячи з принципів системного підходу, розглядаємо самотність у вигляді єдиної системи, цілісність якої забезпечується тим, що переживання останньої відбувається у зв'язку з взаємодією наступних складових: когнітивної, емоційної, поведінкової і мотиваційно-вольової. Останні виступають елементами (підсистемами) переживання самотності.

Н.О. Олійник розробила структурно-функціональну модель переживання самотності (внутрішня організація об'єкта і поведінки суб'єкта),

використовуючи моделювання психічних явищ [Олейник, с. 108]. Представимо характеристику елементів (компонентів), що входять до зазначеної моделі переживання самотності (рис. 1.1).

Розглянемо детальніше кожен зі складових вищенаведеної структурно-функціональної моделі переживання самотності.

Завдяки когнітивному компоненту переживання самотності, забезпечується підготовча функція щодо переживанні самотності, що проявляється в інформуванні щодо ходу переживання, а також наслідків останнього. Основний механізм переживання самотності формується на основі уявлень щодо власних переживань образу «Я», що постає у вигляді форми ототожнення себе з іншими.

Когнітивний компонент	забезпечує підготовчу функцію в переживанні самотності і має такі форми прояву, як уявлення про власні переживання, образ «Я» під час переживання самотності і форми ототожнення себе з іншими.
Емоційний компонент	забезпечує оціночну функцію і має такі форми прояву, як емоційна оцінка та прийняття-
Поведінковий компонент	забезпечує регулятивну функцію і містить таку форму прояву, як дії на переживання самотності
Мотиваційно-вольовий компонент	забезпечує стимулюючу функцію в переживанні самотності і має дві форми прояву:

Рис. 1.1. Компоненти переживання самотності (за Н. О. Олійник)

Джерело: побудовано автором за даними [Грановська; Неумоева; Олейник]

Модель внутрішньо-особистісного генезу явища самотності за С.Г. Корчагіною виступає теоретичним обґрунтуванням переживання самотності на когнітивному рівні. Остання демонструє уявлення З. Фрейда щодо ролі фундаментальних психодинамічних тенденцій в структурі особистості. Зміна

дій таких механізмів на послідовній основі, як ідентифікація («процес і результат неусвідомленого ототожнення себе з іншими людьми, певною групою на основі певного емоційної зв'язку, а також включення їх в свій внутрішній світ і прийняття як власних норм, цінностей») [Корчагіна,2005, с. 39], а також відокремлення («протилежний ідентифікації процес усвідомлення і відстоювання індивідом своєї природної людської і особистісної цінності») [Корчагіна,2005, с. 40], дає ключ до розуміння внутрішньо-особистісного розвитку самотності.

Коли один з таких механізмів є домінуючим, це спричиняє виникнення негативних наслідків переживання самотності. Зокрема, коли домінують механізми емпатії (ідентифікація) і, в результаті, обмеження дії механізмів відокремлення (відчуження) спричиняє появу у індивіда почуття розгубленості, що може спричинити деперсоналізацію. Крайня форма відчуження людини проявляється в відокремленні останньої від інших людей, цінностей, визначеної групи, від світу в цілому. Цей вид стану йменується «відчужуючою самотністю» [Корчагіна,2005].

З цього випливає, що відсутність усвідомлення щодо переживання самотності спричиняє ідентифікацію з такими переживанням, що може проявлятися через негативний аспект на поведінковому компоненті (для прикладу, в механізмі відчуження). Усвідомлення останнього призводить до відокремлення і може характеризуватись позитивним напрямком на поведінковому (як механізм усамітнення), а також мотиваційно-вольовому компонентах (як механізм самоактуалізації). До того ж, когнітивна складова переживання самотності може характеризуватись тимчасовістю характеру і не проявлятися в інших механізмах, адже інші переживання можуть бути більш сильними та істотнішими для особистості [Олейник, с. 106]. Доцільно відмітити, що кожен з таких механізмів спричиняє не лише негативні, але й позитивні наслідки. В контексті досліджуваної проблеми не акцентуємо увагу на такого роду аспектах. Вважаємо, що головним виступає розуміння того, який саме механізм виступає домінуючим і які наслідки цього можуть бути.

Доцільно доповнити тим, що ідеальна форма роботи таких механізмів проявляється у зміні процесів ідентифікації і відособлення на послідовній основі, що свідчить про нормальність перебігу символічного механізму соціалізації [Трубинкова].

Так, з цього випливає, що когнітивний компонент переживання самотності функціонує, базуючись на уявленнях щодо власних переживань і сприйнятті себе у вигляді суб'єкта, що може демонструватись через ототожнення себе з іншими людьми, а також включення останніх до власного внутрішнього світу (тобто ідентифікація) або у вигляді відстоювання власної індивідуальності, а також не прийнятті цінностей інших (тобто відокремлення).

Процеси реального чи потенційного задоволення демонструють емоційні переживання щодо задоволення-невдоволення, прийняття-відштовхування. Так, одні предмети можуть характеризуватись емоційно-привабливою силою, а інші – відразливою. Суб'єктом також можуть відчуватись амбівалентні емоційні відносини щодо тієї або іншої категорії речей.

Є.М. Заворотних у своїх дослідженнях вказує, що самотність для кожної людини визначається і емоційним ставленням останньої. Вчена визначає, що самотність людини може бути «позитивною», «негативною» або «нейтральною» [Заворотних]. Отже, емоційний компонент переживання самотності виконує оцінну функцію. Через те, що переживання самотності можуть супроводжуватися різними емоціями, почуттями та станами, емоційний компонент забезпечує можливість здійснення оцінки власними переживаннями (позитивно, негативно чи нейтрально), а також можливість прийняття-неприйняття останніх.

Отже, емоційний компонент переживання самотності дає змогу здійснити оцінювання власних переживань і в певним чином спонукає до певної діяльності, тобто визначає спосіб функціонування з даними переживанням, тобто в даному випадку – функціонування на поведінковому компоненті.

Наступний, поведінковий компонент переживання самотності є направленим на виконання регулятивної функції та проявляється через деякі дії

на переживання самотності. Такого типу компонент проявляється через ступінь активності особистості в різних формах міжособистісної взаємодії. З цього приводу Н.О. Олійник зазначає, що, на її думку, складовими такого компоненту виступають наступні механізми: усамітнення (ззовні чи внутрішньо спричинене переживання самотності, що демонструється через добровільне перебування на самоті з собою), ізоляція (ззовні чи внутрішньо спричинене переживання самотності, що знаходить свій вияв через відсутність фізичної можливості контактувати з іншими людьми), а також відчуження (внутрішньо спричинене переживання самотності, що знаходить свій вияв через втрату людиною власного «Я», власної суб'єктивності) [Олейник, с. 107].

Тут, варто додати ще й те, що кожна людина може переживати різноманітні види самотності. При цьому, все залежить від того, який саме дефіцит ця людина має в міжособистісних відносинах (емоційний, інтимний, комунікативний, чи інші). Певний вид самотності, що функціонує на поведінковому компоненті переживання, реалізується через механізми усамітнення, ізоляції та відчуження. Особливості функціонування особистості з такого роду переживанням проявляється через домінуючий механізм переживання самотності на поведінковому компоненті, що може характеризуватись як позитивним, так і негативним напрямком в мотиваційно-вольовому компоненті.

О.В. Неумоева у власних працях наголошує, що негативний вплив самотності проявляється у тому, що остання виступає детермінантою деформованого розвитку, через що ускладнюється входження особистості в широкий контекст соціальних відносин. Також самотність виступає фактором низького рівня самоприв'язаності, а тобто певного роду індикатором відсутності задоволеності людини власним становищем, через що відбувається стимулювання відповідності з ідеальним уявленням щодо себе, щодо розвитку своєї особистості. Це свідчить, про те, що самотність включає в себе змогу розвитку, а тому може кваліфікуватись у вигляді ресурсу розвитку особистості [Неумоева, 2005, с. 18].

О.Я. Грановська, на основі проведених досліджень щодо самотності у подружньому житті, виокремила позитивний та негативний аспекти самотності. Науковець зауважує, що позитивний сенс самотності (у вигляді самотності як ресурсу) проявляється в тому, що остання виступає невід'ємною частиною становлення індивідуальності людини. Позитивний потенціал самотності знаходиться свою реалізацію через наступні функції: становлення саморегуляції; творчості та самовдосконалення; самопізнання; стабілізації психофізичного стану; захист «я» людини від зовнішніх впливів, які є деструктивними. Негативний характер самотності можна прослідкувати через відсутність можливості опанування психічними процесами й станами, а також в порушенні внутрішньої цілісності особистості та руйнуванні механізму психологічного захисту [Грановська, с. 17].

Базуючись на вище наведеному, можна узагальнити, що мотиваційно-вольовий компонент може мати 2 форми як позитивну, так і негативну форми закінчення комплексу переживання самотності.

Наступний, мотиваційно-вольовий переживання самотності направлений на реалізацію стимулюючої функції, до якої входить комплекс мотивів, а також вольових дій особистості, які з'являються в двох формах прояву переживання самотності.

Перша - розкривається через мобілізацію ресурсів особистості, при пошуді змоги використання ситуації самотності. Останнє виступає позитивною стороною такого переживання, а також чинником самоактуалізації особистості, тобто комплекс мотивів вдосконалення, самовираження, саморозвитку, самоствердження; комплекс вольових зусиль, що направлені на позитивне переживання самотності.

Механізм самоактуалізації знаходить свій прояв через використання людиною такого досвіду переживання самотності задля особистого покращення. Прагнення особистості до досягнення особистісного розвитку, саморозуміння і в загальному власної самоактуалізації підсилюється завдяки мотиваційно-вольовим аспектам [Пепло, 1989, с. 186].

Інша форма розкривається через демобілізацію ресурсів особистості, що відбувається при порушенні внутрішньої цілісності особистості. У випадку коли ця форма є домінуючою, це може спричинити дереалізацію особистості, що проявляється у негативних емоціях, станах і почуттях. Таку тенденцію пов'язують з особистісними характеристиками певної конкретної людини, з видом самотності, який домінує, а також з особливостями структури мотиваційно-вольової сфери.

Згідно із загальносистемним підходом Дж. Фландерса, при переживанні самотності, особистість намагається досягнути стабільності у власних переживаннях. При порушенні останньої, система чи її складові реагують негативним зворотним зв'язком на всіх рівнях організації. Зокрема, високий рівень самотності може спричинити сприйняття людиною себе як самотньої (когнітивна підсистема), викликати негативне ставлення до самотності (емоційний), відчуження у власні переживання (поведінковий), зменшення рівня вольової саморегуляції (мотиваційно-вольовий) [Олейник, с. 108].

Вважаємо, що не доцільно кожен з функцій структури переживання самотності розглядати окремо від системи, де наявні та знаходяться у процесі розвитку компоненти. До суттєвого аспекту такої моделі відноситься визначення процесуальності переживання самотності. В залежності від форм прояву кожної підсистеми (компонентів), які домінують, самотність, будучи переживанням, може змінюватись через різні ракурси та піддаватись трансформаціям. Через те, що як будь-які з переживань супроводжуються деяким сприйняттям, діями, емоціями, а також містять механізми мотиваційно-вольової структури особистості в різних складових переживання, самотність може піддаватись видозмінам чи набувати певний відтінок, працюючи у вигляді цілісного утворення в певних взаємозв'язках складових останньої.

До внутрішніх умов актуалізації позитивного потенціалу самотності відносяться: усвідомлення самотності, становлення саморегуляції особистості, формування позитивного емоційного стану у процесі переживання самотності, а також позитивного сприйняття (ставлення) до останньої, розуміння

позитивної ролі самотності у процесі розвитку особистості, а також пошуку мотивів вибору самотності. Такі умови були виділені з орієнтацією на дослідження таких науковців як Є.М. Заворотних [], О.В. Неумоєва [], С.Г. Корчагіна [], Н.О. Олійник [], О.Я. Грановська [] та інших.

З цього випливає, що самотність – це системне переживання, яке проявляється не через багато окремих компонентів, а при функціонуванні переживання самотності у вигляді цілісної структури.

Узагальнюючи отримані дані, необхідно зазначити, що переживання самотності – це системне, динамічне утворення, особлива форма суб'єктивного відображення власного положення в межах системи «Я-інші», яке складається з когнітивного, емоційного, поведінкового та мотиваційно-вольового компонентів.

Так як самотність виступає складним, багатоаспектним соціально-психологічним явищем, останню можна описати лише через багатовимірні класифікації. Тут особливий інтерес викликає проведення аналізу причин, що спричиняють самотність. Традиційно у психології існують 2 великі групи чинників, що використовуються для роз'яснення різноманітних явищ, а саме: ситуаційні фактори (об'єктивні, зовнішні) та особистісні фактори (характерологічні, внутрішні, суб'єктивні). При цьому, виняток не становлять дослідження проблем самотності.

Зокрема, згідно з дослідженнями Р.С. Вейса існують ситуації при яких з'являється ймовірність самотності через, наприклад, смерть, розлучення чи втрату близької людини, - і це вказує на психологічні властивості особистості, риси характеру останньої, які впливають на виникнення самотності, як наприклад, фокусування на власному внутрішньому світі, низький рівень самооцінки, чи, наприклад, сором'язливість [Вейс, с. 121]. Науковець, виокремлюючи риси, які спричиняють появу самотності, називає тільки ті, що певним чином мають зв'язок з відсутністю впевненості людини в собі, при цьому, з-поміж ситуативних чинників, вказує лише на ті події, що мають спричинити появу негативних переживань. Так як ситуаційні чинники є

різними і завжди стають зовнішньою умовою для психологічних явищ, психологи більше звертають увагу на особистісні чинники, тобто на пошук комплексу характерологічних рис чи окремих властивостей, яскрава виразність котрих формує у особистості схильність до самотності.

На думку деяких науковців, самотність – це особистісна властивість. Зокрема, З. М. Сафіна [Сафіна] вважає, що самотність особистості в більшості спричинена труднощами при розв'язанні проблеми самореалізації. На її думку, ринкова економіка спричиняє прагматичну спрямованість особистості, через що людьми гірше засвоюються елементарні принципи побудови людських відносин, а також різні комунікативні ролі. З. М. Сафіна вважає, що поганий рівень комунікабельності, а також відсутність комунікативної компетентності, стають причиною ускладнень взаємовідносин між людьми, через що породжуються нерозуміння, відсутність друзів, що приводить до самотності. При цьому, на її думку, наслідки такого явища особливо помітні у віці тридцяти-сорока років. У відповідності до даних вченої, у цей вік 1/3 частина людей відчуває самотність, при цьому, для 65% це спричинено саме проблемою самореалізації.

До того ж, у багатьох дослідженнях зазначається, що у процесі дорослішання, поглиблюються особистісні риси, які стають причиною самотності. Зокрема, І.С. Кон наводить такі дані, що люди у підлітковому і юнацькому віці частіше відчувають себе самотніми, ніж у старшому віці. [Кон, 2002, с. 41]. Це підтверджують і дослідження багатьох інших дослідників [Вейс; Расел], при цьому К. Рубінстайн і Ф. Шейвер зазначають, що «... ми отримали негативний коефіцієнт кореляції віку з самотністю в усіх обстежених нами містах. Згідно з отриманими результатами, самотність в літньому віці є наслідком бідності і хвороб респондента, а не характерною особливістю віку як такого» [Рубінстайн, с. 293]. З цього випливає, що ця точка зору – є доволі поширеною. Для багатьох це може здаватись дивним, через існування багатьох соціальних і міжособистісних контактів у молоді, проте, вищенаведені дослідження демонструють, що самотність – це складне і багатогранне явище,

поява якого не залежить від малої кількості чи низької частоти комунікативних актів. Інтерпретація даних, що були отримані в результаті проведення багатьох досліджень, залежить від розуміння сутності самотності.

Самотність стала однією з найбільш актуальних проблем сучасного суспільства у всіх вікових періодах. Вважаємо, за потрібне обмежитись вивченням особливостей переживання самотності у юнацькому та зрілому віці, адже ці періоди є вирішальними у житті людини.

## **1.2. Особливості переживання самотності у юнацькому віці**

Пристаючи до аналізу особливостей переживання самотності у юнацькому віці, потрібно визначити межі цього вікового періоду. При цьому, доцільно зазначити, що нині не існує однієї для всіх наукових, економічних, географічних чи державних структур схеми вікової періодизації. Скоріш за все це спричинено існуванням об'єктивних відмінностей темпів вікових змін популяцій у різних географічних, соціальних та економічних умовах [Вовканич, с. 10].

Для окреслення вікових меж аналізованих періодів, використаємо одну з сучасних періодизацій, запропоновану Барбарою та Філіпом Ньюман (В.М. Newman, Р.Р. Newman) [Newman].

Згідно до зазначеної методики, юність (Adolescence) поділяється на ранню (Early Adolescence) – 12-18 років та пізню (Later Adolescence) – 18-24 років, а в дорослому віці виокремлюється три періоди: ранній дорослий вік (Early Adulthood) – 24-34 років, середній дорослий вік (Middle Adulthood / Midlife) – 34-60 років та пізній (зрілий) дорослий вік (Later Adulthood / Mature Adulthood) – 60-75 років [Newman].

Отже, юнацьким віком будемо вважати період 17-24 роки, тобто час студентства, а для вивчення особливостей переживання самотності у зрілому віці виокремимо період 34-60 років.

Доцільно зазначити, що на сьогоднішній день юнацька самотність характеризується більшою масовістю. Перш за все, це спричинено тим, що у цей період збільшується необхідність у співпраці з людьми, актуалізується пошук партнера, з'являється почуття інтимності з деякими людьми, а також зміцнюються зв'язки з власною соціальною групою. Е. Еріксон вважає, що відсутність задоволеності цими відносинами чи відсутність останніх можуть спричиняти самотність [Еріксон].

На думку І.Н. Ішмухаметова, переживання самотності в юнацькому віці найбільш помітно демонструє свій вияв через відсутність стійкого соціального становища, індивідуалізацію діяльності, формалізацію соціальних ролей, у той час як потреба в близьких відносинах не задовольняється у повній мірі [Ишмухаметов, с. 91].

З цього випливає, що через самотність у юнацькому віці демонструються негативні переживання, що спричинені відсутністю задоволеності відносинами з людьми, що оточують через дефіцит останніх, сприйманого як об'єктивно, так і суб'єктивно. Суб'єктивні уявлення щодо існування та якості близьких відносин впливають на переживання самотності, тобто, формальне існування відносин, наприклад у подружжі між собою, не є гарантом того, що не буде існувати переживань, які пов'язані з самотністю [Mikulincer, p. 38].

Так як самотність – суб'єктивний стан, то переживання останньої може мати доволі слабкий зв'язок з реальним існуванням таких відносин та їх якістю. Доцільно вказати, що до одного з факторів виникнення самотності, який здійснює вплив на суб'єктивне відчуття останньої – відноситься стиль прихильності. При проведенні досліджень відносин між дітьми та батьками, було з'ясовано, що діти, у яких відсутня спокійна прихильність – більш схильні до самотності, ніж діти з унікаючою прихильністю, так як вони гостріше переживають відсутність задоволеності потреби в любові та захищеності [Berlin, p. 97].

Останні характеризуються тим, що вони заперечують або придушують власну потребу в любові, через що виникає менший рівень усвідомленості та

виразності переживань, що пов'язані з самотністю. З цього випливає і розуміння того, чому подібні відносини між особливостями прихильності, а також самотністю зберігаються і в більш пізньому віці. Багато досліджень, що були проведені з молодими жінками та чоловіками, що пов'язані шлюбними чи дошлюбними відносинами, продемонстрували, що й неспокійний чи уникаючий стилі прихильності мають доволі тісний зв'язок з суб'єктивним відчуттям самотності [Mikulincer]. При проведенні дослідження на парах у шлюбі, було з'ясовано, що особи, у яких ненадійна прихильність, нижче оцінюють якість власних відносин і вище – власний рівень самотності [Givertz. P. 1115.].

На думку Т.Л. Крюкової, при існуванні деструктивної прихильності до партнера, під чим розуміється ненадійний тип останньої, характеристиками якої виступають високий рівень стресу, «зрощення» з партнером, присутність страху втрати, існування ревнощів і високий рівень тривожності, страждання від самотності, а також його переоцінка в стосунках зростають. Науковець відмічає, що замужні чоловіки згодом більш часто визнають власну самотність, визнаючи останню як неминучість, у той же час жінки більш часто, ніж чоловіки, фокусуються на негативних аспектах переживання, що спричинені високими очікуваннями від міжособистісних відносин, а також потребою в натуральному вираженні почуттів [Крюкова, с. 1.].

Суб'єктивне благополуччя – це наступна важлива складова емоційної сторони переживання самотності. Дослідження різних науковців, зокрема Д. Касіорро зі співавторами, підтвердили існування взаємозв'язку між переживанням самотності та суб'єктивним благополуччям [Cacioppo]. Науковці продемонстрували, що суб'єктивно оцінювана самотність виступає важливішим предиктором негативних наслідків для здоров'я, ніж реальна, тобто об'єктивна соціальна ізоляція. Важливість близьких відносин в будь-якому віці визначається впливом останніх на емоційне благополуччя особистості, а також її психологічний комфорт [Handbook of Social Support], задоволенням базової

потреби в прихильності та інтимності у відносинах [Майерс], можливістю тісного та довірчого спілкування.

У дослідженнях Є.М. Осіна та Д.О. Леонтьєва також показано високі показники переживання самотності в осіб, що мають низький рівень суб'єктивного благополуччя при актуальній кризі втрати сенсу [Осин, с. 78-79]. Втрата сенсу та почуття безнадії стають причинами поганого самопочуття, суїцидальної поведінки, різних залежностей тощо. У цьому контексті варто зауважити, що такі науковці як П. Тіккайнен [Tiikkainen], Л. Андерсон [Andersson], а також Д. Перлман і Д. Рассел [Perlman] здійснили опис зв'язку між переживанням самотності, а також самогубством чи його спробою. Суб'єктивне сприйняття переживання самотності у осіб різних вікових категорій, в тому числі періоду юності виявив І.М. Слободчиков [Слободчиков].

Дослідження Я. Купершмідта, К. Сігда, М. Веглера і К. Седікідеса продемонстрували, що самотня людина будь-якого віку відчуває емоційні проблеми, до яких відносяться існування соціальної тривожності, низький рівень почуття власної гідності, а також сором'язливість та відособленість, зменшення контактів з людьми, що оточують [Kupersmidt].

На основі факторів, які виступають тенденціями появи переживання самотності, що були описані вище, можна зробити висновок, що останні не є розкритими в контексті різних типів самотності в повній мірі, зокрема це стосується і періоду юності.

Дослідження, що були проведені Г.Р. Шагівалєєвою, продемонструвало, що кількість респондентів, що доволі часто відчувають самотність, зростає, якщо здійснювати порівняння груп, які були відібрані з-поміж учнів шкіл (25%), студентів середніх-спеціальних навчальних закладів (45%), а також студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) (55%) [Шагівалєєва, 2007]. Можна зробити припущення, що причиною цього стали труднощі, що можуть виникати на початку самотнього життя, вибудовування дорослих соціальних відносин, самореалізації, а також досягнення життєвих планів. До причин

самотності в такому віці можна віднести брак життєвого досвіду в загальному, а також існування гострих емоційно-чуттєвих реакцій на проблеми, що можуть мати місце в міжособистісних стосунках.

Коли існує невідповідність між тим, який рівень соціальних контактів бажається і тим, який досягається, тоді виникає психологічна самотність, під якою розуміється суб'єктивний стан емоційної відчуженості від світу, соціуму і себе самого, сприйняття сформованих взаємин у вигляді незадовільних і поверхових. Людина реагує не на об'єктивний стан речей, а на власні суб'єктивні уявлення та переживання в певній ситуації у житті [Корчагіна,2008].

Варто зауважити, що причини негативного переживання самотності найбільш часто проявляються в комплексі, тобто в певному взаємному зв'язку або взаємній зумовленості. Що ж до молодих людей, то в межах цього комплексу, можна виокремити наступні фактори: відсутність сприятливої обстановки в сім'ї, існування конфліктних відносини з викладачами чи однолітками; відсутність або втрата навчальної мотивації, наявність позиції ізольованості в навчальному закладі тощо. Варто зауважити, що останні присутні об'єктивно і незалежно від самої особистості. З цього і випливає існування об'єктивної обумовленості самотності молоді [Шагівалєєва,2016, с. 146].

При цьому, об'єктивні причини для різних для кожної особистості і набувають суб'єктивного характеру. Так, відсутність адекватної ідентичності як результату не подоланої вікової кризи може спричинити самотність у особистості. Тут суб'єкт виступає основною ланкою появи самотності, під чим розуміється, що внутрішні причини існують в самій особистості, в особистісних особливостях останньої, до структури яких включені: характер, здібності, направленість, параметри психічних процесів, вся система навичок, звичок та знань, індивідуальний досвід, особливості природно-біологічної організації. При цьому, деякі з особистісних характеристик спричиняють самотність. До останніх можна віднести відсутність адекватної самооцінки, замкнутість,

сором'язливість, надмірна власна оригінальність тощо [Шагівалеева, 2016, с. 147].

Для юнацького віку, що часто супроводжується зміною місця проживання, оточення як наслідком початку навчання у ВНЗ проблема самотності особливо актуальна у зв'язку з адаптацією до нової навчальної та життєвої ситуації.

Період юнацького віку характеризується існуванням зміни мотиваційної сфери життя. Так, змінення мотивів поведінки людини тільки частково обумовлені існуванням специфічних вікових змін, які мають місце в організмі. В основному, вони визначаються особистісними, соціальними та культурними подіями і чинниками: розв'язуються конфлікти юнацького періоду, має місце пошук власного місця, зв'язування себе зобов'язаннями, що передбачають стабільне й передбачуване майбутнє [Любякин, с. 109].

Самотність, що виступає наслідком страху брати відповідальність за інших – це доволі поширений тип переживань. При цьому, останній властивий як дівчатам, так і юнакам. Зазвичай, такі люди не створюють сім'ї, а, навпаки, ведуть усамітнений спосіб життя, і, якщо вступають в стосунки, то лише такі, що не тягнуть за собою жодних зобов'язань. Для останніх не властивим є зайняття активної життєвої позиції, займання керівної посади, а також отримання задоволення від власних сил та можливостей. Вони не беруть на себе відповідальність, їх опановує страх та безпорадність від власної неспроможності [Манакова, с. 72].

Молода людина, коли вступає в доросле життя, стоїть перед потребою вибору та розв'язання багатьох проблем. До найбільш важливих можна віднести створення сім'ї (шлюб), народження дітей, вибір професійного шляху. Такі події носять характер нормативних, адже їх настання очікується і найбільш часто має місце в певний час у більшості людей. Такі події вимагають прийняття особливих рішень, в руслі яких підтримуються, розширюються або підриваються погляди, які були раніше сформовані, формується нові мотиви для поведінки [Сафина].

Окрім нормативних подій у цей період, мотиваційна система людини може змінюватись в результаті ненормативних подій. Останнє спричиняється системою цінностей і емоційною чутливістю молодої особистості, які є усталеними.

До таких подій відносяться ті, що виникли абсолютно несподівано. Зокрема, це може бути раптова смерть близької людини, коханої людини або втрата роботи тощо. Доволі часто це стає причиною неадекватних вчинків молодої людини, що можуть суттєво трансформувати життя надалі [Пьянкова].

Доцільно зазначити, що імпульсивність поведінки людини починає зменшуватись з віком, при цьому незалежно від нормативних або ненормативних подій, а усвідомлення зовнішніх і внутрішніх обставин – навпаки, посилюватися. Завдяки цьому людина одержує здатність прийняття зважених рішень, що спричиняє більше проникнення в причини власних вчинків, а також вчинків інших людей. Таким чином, має місце формування соціально зрілої дорослої особистості.

При діагностуванні особистісних особливостей, які були зазначені вище, а саме: спрямованість, характер, систему навичок, знань, звичок, – психологи й соціальні педагоги можуть дослідити схильність особистості молодої людини до самотності, завдяки чому можна провадити роботу щодо профілактики останньої.

Отже, в юності причини негативних переживань самотності можуть бути пов'язані з віковими домінантами в психосоціальному розвитку особистості.

### **1.3. Особливості переживання самотності у зрілому віці**

В період переходу людини до зрілості (близько 40 років) переживанню самотності може сприяти усвідомлення втрати молодості, початок зниження рівня фізичних можливостей. У цей період також мають місце властиві особистісні зрушення, що супроводжуються змінами у ієрархії мотивів,

існуванні сумнів щодо “правильності” життя, яке було прожито як джерела задоволення в даному віковому періоді: сімейне життя, успіхи дітей тощо. До характеристики даного вікового періоду відноситься прагнення до спілкування.

У цей період домінуючими виступають потреби у самоповазі та самоактуалізації. У випадку незадоволеності останніх, може виникнути почуття самотності. У цей період відбувається підведення перших підсумків того, що було зроблено в житті. Має місце почуття розчарування в професійній кар'єрі, а також в сімейному житті, з'являються роздуми про кінець власного життя. Зазвичай, це спричиняється тим, що при настанні зрілості виникає розуміння не реалізованості поставлених цілей, які у цей період часу стають вже мало досяжними, що також може спричинити переживання самотності [Андрєєва].

До найбільш поширених причин самотності згідно з думками вчених можна віднести розлучення, втрату дружини чи чоловіка, розрив важливих особистісних стосунків, які спричиняють емоційно-психологічну ізоляції від суспільства [Кошелева].

Вчені наголошують, що переживання самотності протягом періоду зрілого віку має також зв'язок з патернами поведінки зрілої особи, а також особливостями особистісного стану останньої. У відповідності до такого положення виокремлюється як деструктивний (неприйняття власного стану), так і конструктивний (позитивне відношення до життя, до себе тощо) характер переживання самотності (С. Г. Корчагіна, Д. О. Леонт'єв). У відповідності до зауважень науковців, образ самотньої особи зрілого віку визначається в патернах закритості, пасивності й слабкості, чим забезпечується вибір стратегії поведінки щодо трансформації негативного переживання в позитивне чи подальше його подолання [Корчагіна,2008; Леонт'єв].

У той же час якщо самотність жінок зрілого віку спричинена тугою за конкретною людиною, відсутністю коханої людини, то самотність чоловіків – з відчуттям власної непотрібності, проте для останніх стан самотності виступає можливістю поміркувати над собою, власним життям, стосунками з іншими тощо [Корчагіна,2008].

Вчені стверджують, що жінки і чоловіки зрілого віку відчувають різну палітру почуттів. Так, для жінок, що знаходяться у стані самотності, властивим є існування вразливості, відчуття відсутності власної привабливості, почуття відсутності захищеності, при цьому самотні чоловіки переживають смуток, перебувають у стані депресії, виступають більш нетерпимим до себе, більш гостро переживають безпорадність та співчуття собі [Сергієнко, с. 138].

Отже, при описі загальної специфіки зрілого віку, і основних кризових тенденцій, важливою виступає деталізація гендерних відмінностей. До основного і найбільш відомого феномену цього вікового періоду відноситься криза середнього віку. При цьому, різниця у чинниках, що спричиняють появу кризових ситуацій, зокрема особливості переживання останніх та способи їх розв'язання, між чоловіками і жінками, можуть відображати гендерну специфіку самотності протягом періоду зрілості [Ермолаєва].

При дослідженнях реакції чоловіків на кризу середнього віку, дослідниками було встановлено, що розмежування показників було доволі великим при деяких випадках, проте характерні тенденції для більшості, що є основними, також було виділено. Багато з випробовуваних до середини власного життя виробили власну стратегію життя, яка є ефективною і завдяки якій вдається впоратися з більшістю проблем. Тут характер проблем виступає доволі типовим. Так, до останніх відноситься старість батьків, а також потреба у турботі про них, дорослішання дітей, а також занепад життєвих сил.

У відповідності до досліджень на сучасному етапі, було встановлено, що взаємовідносин в сім'ї – це те, що відіграє дуже важливу роль для чоловіків цього вікового періоду. До цього, в якості критерію в більшості виступала задоволеність професійною діяльністю. При визначенні центральної проблеми подолання кризи, варто зауважити, що для багатьох чоловіків істотне значення займає отримання визнання як «успішного чоловіка», що є прийнятним в соціумі. Доволі часто вони витрачають багато сил при бажанні досягнути цього визнання. Тут проблему подолання кризи в більшості можна звести до прийняття факту, що інколи при певних відносинах досягнення та реалізація

якостей, що є притаманними для цього стандарту, виступає неможливою. Навіть якщо останні досягаються, то в результаті, вони вже не виступають такими привабливими як до цього.

Також в межах дослідження було виокремлено особливості переживання кризи жінками, які є характерними для більшості. Жінки, на відміну від чоловіків, частіше асоціюють себе з родиною, аніж з успіхами в професійній сфері. При проведенні аналізу результатів проведеного дослідження, яке було направлено на подолання кризи середнього віку та самотності, було визначено 3 знакові моменти:

- 1) кар'єрні досягнення;
- 2) покидання дітьми дому, зменшення рівня батьківської функції;
- 3) потреба в батьках в зрілому віці [Ермолаева; Майерс].

До важливих доповнень проблеми переживання жінками такої кризи виступає важливість фізичної привабливості у жінок. У цей період відбувається прийняття того, що молодість минула. Протягом цього періоду з'являються зморшки, виникають нові проблеми зі здоров'ям, менопауза. Для деяких жінок прийняття того, що вони більше не зможуть народжувати дітей, виступає дуже стресовим фактором. Це можна спостерігати через статистичні факти, які показують високий рівень депресії у жінок зрілого віку [Сергієнко].

Отже, доцільно зазначити, що зрілий вік – це найбільш тривалий період життя людей, який є доволі насиченим, що проявляється у підбитті підсумків, а також прощанні з ілюзіями, появу часу для нових досягнень, а також настає межа розставання з ними, яка є неминучою. Якраз тут яскраво демонструються відмінності чоловіків і жінок у особливостях переживання самотності. Саме тут формуються ризики такого стану. Те як успішно людина може адаптуватися до нових умов реальності власного буття у цей віковий період, а також як подолати кризові моменти, безпосередньо здійснює вплив і на те, чи буде самотність слабким, короткочасним переживанням, чи, навпаки, важким, довготривалим станом, що викликає дестабілізацію.

Підведемо підсумки проведеного дослідження теоретичних основ суб'єктивних чинників переживання самотності.

Будучи суб'єктивним переживанням, самотність може мати місце у житті будь-якої людини у будь-якому віці. Феномен самотності має свої особливості, які проявляються, зокрема, в тому, що останній проявляється у кожного індивіда з різною силою, при цьому, різниться емоційне забарвлення залежно від особистісних якостей.

На сьогоднішній день, люди все більш часто та гостро починають відчувати самотність, у той же час кожен по-різному сприймає і оцінює такий стан. Прийнятним для всіх розуміння такого феномену просто не існує як у науковому середовищі, так і серед масової свідомості. У той же час, при всій унікальності індивідуального переживання самотності, все ж існують деякі елементи, що виступають загальними для будь-яких її проявів. Так, до особливостей самотності доцільно віднести:

- заглибленість людини в саму себе;
- існування самосприйняття, твердження власної «самоті», що свідчить в той же час про деякий розлад у внутрішньому світі особистості;
- цілісність та всеохопленість;
- породження цілого комплексу негативних емоцій;
- відсутність чи розрив соціальних зв'язків людини, у якої існує необхідність у існуванні неформальних контактів, у включенні в групу.

Особливості переживання самотності залежать від віку людини і відповідно спричиняються різними суб'єктивними чинниками.

При дослідженнях раніше вважалось, що самотність виступає індивідуальною психологічною проблемою, проте нині такій вагомій соціальній проблемі приділяється все більше і більше уваги. Збільшення рівня індивідуалізму, ослаблення зв'язку в первинній групі, інтенсифікація соціальної мобільності, а також збільшення роздробленості суспільства і викликана ним відсутність стабільності спричинили появу соціально обумовленої самотності.

## РОЗДІЛ 2

### ДІАГНОСТИКА СУБ'ЄКТИВНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ

#### 2.1. Методика та організація дослідження

Проведене експериментальне дослідження суб'єктивних чинників переживання самотності складалося з трьох етапів:

- констатувального;
- формуючого;
- контрольного.

Мета експериментального дослідження:

- на констатувальному етапі експерименту: здійснити порівняльний аналіз суб'єктивних чинників переживання самотності, виявити залежність особливостей переживання самотності від особистісних якостей людини та визначити фактори зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності;

- на формувальному етапі експерименту: розробити програму психологічної допомоги для зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці;

- на контрольному етапі експерименту: аналіз ефективності використання запропонованої програми психологічної допомоги.

На першому етапі експерименту (констатувальному) на основі проведеного у першому розділі дослідження наукової літератури було

підібрано методики для порівняльного аналізу суб'єктивних чинників переживання самотності та виявлення залежності особливостей переживання самотності від особистісних якостей людини. Потім за обраними методиками було проведено діагностику необхідності психологічної допомоги для зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці.

Для діагностики обрано такі методики:

- 1) анкетне опитування за опитувальником Плутчіка «Індекс життєвого стилю»;
- 2) інтерв'ю за шкалою ДОПС (Диференційований опитувальник переживання самотності);
- 3) анкетування за опитувальником «Самотність» (С. Г. Корчагіної).

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити проблеми і труднощі, які пов'язані з суб'єктивним відчуттям самотності респондентами різного віку.

На другому етапі експерименту (формульованому) з урахуванням результатів отриманих на констатувальному етапі було розроблено програму психологічної допомоги для зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці.

На третьому етапі експерименту (контрольному) проведено повторну діагностику рівня самотності у респондентів, які брали участь у формульованому етапі експерименту (юнацький вік) за аналогічними до констатувального етапу методиками. Аналіз отриманих результатів дозволив зробити висновки про ефективність розробленої програми.

Об'єктом вибірки були респонденти юнацького віку (20 дівчат і 20 юнаків) та зрілого віку (20 жінок і 20 чоловіків). Загальна кількість 80 учасників емпіричного дослідження.

Зважаючи на різний вік респондентів, потрібно використовувати різні підходи для зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності. В процесі експерименту була розроблена програма психологічної допомоги для зниження рівня самотності для юнацького віку, тому у контрольному етапі експерименту взяли участь 20 дівчат і 20 юнаків, з яких було сформовано експериментальну

групу (ЕГ) (20 осіб), в яку увійшли 10 хлопців і 10 дівчат, і контрольну групу (КГ) (20 осіб), в яку також увійшли 10 хлопців і 10 дівчат. Обидві групи підбрано таким чином, щоб вони відповідали одна одній за статевими та віковими характеристиками респондентів.

Обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою програми Excel.

Нами були підготовлені електронні бланки із завданнями методик, які містять коротку інструкцію щодо технології заповнення анкет і тестів. Ключі для інтерпретації результатів тестів респондентам на етапі тестування не надавались, для уникнення суб'єктивності відповідей.

Діагностика проводилась за допомогою інтернет опитування з фільтрацією за віком.

Отримані результати за кожною методикою за бажанням повідомлялись опитуваним індивідуально (наприклад, на електронну пошту або в повідомленні в соціальній мережі).

Час на виконання всіх трьох методик – від години до півтори години.

Для досягнення мети і поставлених завдань, був використаний комплекс взаємопов'язаних методів.

Розглянемо детальніше методики, які використовувались для визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності у різному віці.

1) Анкетне опитування за опитувальником Р. Плутчіка – Х. Келермана «Індекс життєвого стилю». Бланк методики наведений у Додатку А.

Переклад методики на українську мову автором дипломної роботи здійснено самостійно.

Призначення опитувальника полягає у діагностиці механізмів психологічного захисту «Я» та містить дев'яносто сім тверджень, які вимагають відповіді за типом «вірно - невірно». Тут робиться вимірювання 8 видів захисних механізмів, а саме: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проєкція, інтелектуалізація (раціоналізація) і регресія. До кожного з таких механізмів є відповідних від десяти чотирнадцяти тверджень, які описують особистісні реакції людини, що

з'являються за різних ситуаціях. Профіль захисної структури досліджуваного формується на основі наданих відповідей [Вассерман].

У 1979 році на на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчіка і структурної теорії особистості Х. Келлермана була описана методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI). Остання дає змогу проводити діагностику всієї системи механізмів психологічного захисту (МПЗ), виявляти як провідні, головні механізми, так і здійснювати оцінку ступеню напруженості кожного з них [Вассерман].

Теорія емоцій, на основі якої побудована ця методика, одержала визнання, на міжнародній арені, застосовується задля розкриття інфраструктури групових процесів та дає змогу сформулювати уявлення щодо внутрішньоособистісних процесів особистості, а також механізмів психологічного захисту.

Інтерпретація результатів опитування відбувається наступним чином - підраховується кількість позитивних відповідей до кожної з восьми шкал, у відповідності до ключа. Далі ці бали переводять у відсоткові. Одержані показники дають змогу скласти профіль его-захистів.

На думку науковців, до найконструктивніших психологічних захистів відноситься компенсація та раціоналізація, а до найдеструктивніших – проекція та витіснення. Завдяки застосуванню конструктивних захистів знижується ризик появи чи загострення конфлікту.

Представимо короткі змістовні характеристики механізмів психологічного захисту. Під запереченням розуміється механізм психологічного захисту, з допомогою якого особистість чи робить заперечення певних обставин, що спричиняють тривогу, чи будь-який внутрішній імпульс або сторона заперечує саму себе. Найбільш часто, дія такого механізму демонструється через заперечення таких аспектів зовнішньої реальності, що є очевидними для оточуючих, проте не приймаються та не визнаються самою особистістю. Тобто, інформація, що турбує та може спричинити конфлікт, не сприймається. Заперечення у вигляді процесу, спрямованого назовні, часто

протиставляється витісненню як психологічному захисту проти внутрішніх, інстинктивних вимог та спонукань [Вассерман].

Під витісненням, до аналогів якого відноситься придушення, виступає механізмом захисту, з допомогою якого імпульси, що є неприйнятними для особистості, а саме: бажання, думки, почуття, які спричиняють тривогу, починають бути несвідомими. Багато науковців вважають, що такий механізм лежить в основі дії також й інших захисних механізмів особистості. Коли витісненні (пригнічені) імпульси, не знаходять вирішення через поведінку, вони зберігають свої емоційні та психо-вегетативні компоненти. Для прикладу, типова ситуація, коли змістовна сторона психотравмуючої ситуації не піддається усвідомленню, а людина робить витіснення самого факту певного поганого вчинку, проте інтрапсихічний конфлікт зберігається, а викликане ним емоційне напруження – суб'єктивно сприймається як зовні невмотивована тривога [Романова].

В опитувальнику до цієї шкали авторами було включено також й питання, що відносяться до менш відомого механізму психологічного захисту, а саме – ізоляції. При останньому, психотравмуючий і емоційно підкріплений досвід індивіда може усвідомлюватись, проте на когнітивному рівні, ізолювано від афекту тривоги.

К класичних уявлень регресія виступає механізмом психологічного захисту. За допомогою нього особистість у власних поведінкових реакціях бажає уникнути тривоги через перехід на більш ранні стадії розвитку лібідо. За цієї форми захисної реакції особистість, що піддається під дію фруструючих факторів, робить заміну рішення суб'єктивно складніших завдань на відносно простіші, а також доступніші у ситуаціях, що були сформовані. Застосування простіших та звичних поведінкових стереотипів істотно збіднює загальний репертуар переважання конфліктних ситуацій. Для психопатичних особистостей властивими є імпульсивність та слабкість емоційно-вольового контролю, що визначається актуалізацією якраз цього механізму захисту на загальному тлі

зміни мотиваційно-потребової сфери у сторону їх більшої спрощеності іта доступності [Романова].

Доволі часто компенсацію як механізм психологічного захисту поєднують разом з ідентифікацією. Останній проявляється через спроби віднайти відповідну заміну реального або уявного недоліку, дефекту, нестерпного почуття іншою якістю, найбільш часто з допомогою фантазування чи привласнення собі властивостей, цінностей, достоїнств, поведінкових характеристик тощо іншої особистості. Доволі часто це має місце за потреби уникнути конфлікту з такою особистістю і збільшення почуття самодостатності. Тут запозичені цінності, установки чи думки приймаються без аналізу та переструктурування, а тому не виступають частиною самої особистості [Вассерман].

Деякі науковці вважають, що під компенсацією доцільно розуміти одну з форм захисту від комплексу неповноцінності. Для людей, у яких компенсація виступає найхарактернішим типом психологічного захисту, характерним постає образ мрійників, що здійснюють пошук ідеалів у різних сферах життєдіяльності.

В основі проєкції лежить процес, за якого почуття і думки, що є неусвідомлюваними та неприйнятними для особистості, локалізуються зовні, приписуються до інших людей і таким чином починають виступати ніби вторинними. Негативний, соціально несхвалюваний відтінок почуттів та властивостей, як наприклад, агресивність часто приписується оточуючим, задля того аби виправдати власну агресивність чи відсутність доброзичливості, що проявляється ніби в захисних цілях. Більш рідко можна зустріти інший вид проєкції, за якого значущим особам (більш часто з мікросоціального оточення) приписуються позитивні, соціально схвалювані почуття, думки чи дії, що можуть возвеличити [Вассерман].

Наступною формою психологічного захисту – є заміщення. У літературі доволі часто позначається поняттям «зсув». Дія такого захисного механізму демонструється в розрядці пригнічених емоцій (зазвичай, ворожості, гніву

тощо), що є спрямованими на об'єкти, які виступають меншою небезпекою чи більшою доступністю, ніж ті, які спричинили негативні емоції і почуття. Для прикладу, відкритий прояв ненависті до людини, що може спричинити появу небажаного конфлікту з ним, переноситься на іншу, доступнішу і безпечнішу. Найбільш часто, заміщення розряджає емоційне напруження, що з'явилося під впливом фруструючої ситуації, проте не спричиняє полегшення чи досягнення поставленої мети. Тут суб'єктом можуть бути здійсненні несподівані, інколи безглузді дії, що зменшують рівень внутрішнього напруження [Романова].

Інтелектуалізацію часто позначають через поняття «раціоналізація». Авторами методики було поєднано такі 2 поняття хоч сутнісне значення останніх трохи різняться. Так, дія інтелектуалізації демонструється через надмірно «розумовий» спосіб подолання конфліктної чи фруструючої ситуації без переживань, що базується на фактах. Тобто, особистість припиняє переживання, що були спричинені неприємною чи суб'єктивно неприйнятною ситуацією з допомогою логічних установок та маніпуляцій навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного. За раціоналізації особистістю створюються логічні (тобто, псевдорозумні), проте слушні обґрунтування власної чи чужої поведінки, дій або переживань, що були викликані причинами, що вона (особа) не може визнати через загрозу втрати самоповаги. За такого способу захисту часто можна помітити очевидні спроби зменшити цінність недоступного для особистості досвіду. Так, коли людина опиняється в ситуації конфлікту, вона захищає себе від негативної дії останнього через зменшення значущості для себе. До шкали інтелектуалізації – раціоналізації було включена також і сублімацію як механізм психологічного захисту, за якого витіснені бажання та почуття гіпертрофовано компенсуються іншими, такими, які відповідають вищим соціальним цінностям, що сповідує особистість [Вассерман].

Реактивні утворення як один з видів механізмів психологічного захисту, доволі часто ототожнюють з гіперкомпенсацією. Особистість запобігає прояву неприємних чи неприйнятних для неї думок, почуттів чи вчинків через

перебільшений розвиток протилежних прагнень. Для прикладу, жалість чи дбайливість можуть бути розглянутими у вигляді реактивних утворень по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості чи емоційної байдужості.

2) Інтерв'ю за Диференційованим опитувальником переживання самотності (ДОПС) (Є. М. Осін, Д. О. Леонт'єв). Бланк методики наведений у Додатку Б.

Переклад методики на українську мову автором дипломної роботи здійснено самостійно.

Ця методика представлена у вигляді опитувальника, який є заснованим на екзистенціальних уявленнях щодо ставлення особистості до самотності, у відповідності до якої прийняття самотності у вигляді екзистенціального факту відкриває для людини можливість цінувати ситуації усамітнення та застосовувати їх у вигляді ресурсу задля аутокомунікації та особистісного зростання. Неприйняття чи страх самотності, навпаки, спричиняють уникнення усамітнення, пошук соціальних контактів на постійні основі, що призводить до уникнення зустрічі людини з самою собою, а також стає на перешкоді до особистісного зростання. Методика створена і валідизована у 2013 році Є. М. Осіним і Д. О. Леонт'євим [Осін].

Повна версія опитувальника містить 40 тверджень, згрупованих у 8 субшкал і 3 шкали. Респондентам пропонується, розглянути послідовно кожне та оцінити, наскільки вони згодні з ним, вибравши один з чотирьох варіантів відповіді: «Не згоден(а)», «Скоріше не згоден(а)», «Швидше згоден(а)», «Згоден(а)».

Розглянемо субшкали і шкали, на які поділяється диференційований опитувальник переживання самотності (ДОПС).

Субшкала 1 «Ізоляція» містить твердження, що говорять про відсутність людей, з якими можливий близький контакт.

Субшкала 2 «Самовідчуття переживання самотності» включає в себе сформульовані в загальному вигляді твердження, що конструюють образ Я респондента як самотньої людини.

Субшкала 3 «Відчуження» підкреслює відсутність значущих зв'язків з оточуючими людьми.

Субшкала 4 «Дисфорія самотності» вимірює негативні почуття, пов'язані з перебуванням на самоті.

Субшкала 5 «Самотність як проблема» відображає негативну оцінку самотності як феномена.

Субшкала 6 «Потреба в компанії» вимірює потребу в спілкуванні.

Субшкала 7 «Радість усамітнення» вимірює прийняття людиною самотності і самоти.

Субшкала 8 «Ресурс усамітнення» містить твердження, що відображають продуктивні аспекти усамітнення [Осин].

Сума субшкал 1-3 формує бал за шкалою «Загальне переживання самотності», яка відображає ступінь актуального відчуття самотності, брак близького спілкування з іншими людьми. Високі бали за шкалою «Загальна самотність» пов'язані з актуальною виразністю переживання ізоляції, брак емоційної близькості або контактів з людьми і усвідомленням респондентом себе як самотньої, ізольованої людини. Низькі бали за шкалою «Загальна самотність» свідчать про те, що респондент не відчуває хворобливого переживання самотності, пов'язаного з нестачею близькості або спілкування, і не вважає себе самотньою людиною [Осин].

Сума субшкал 4-6 формує бал за шкалою «Залежність від спілкування», яка відображає неприйняття самотності, нездатність залишатися одному. Високі бали за цією шкалою свідчать про негативне уявлення респондента про самотність і його схильність до пошуку спілкування з метою уникнути ситуацій усамітнення, які пов'язані з неприємними або хворобливими переживаннями. Низькі бали за цією шкалою, навпаки, відображають спокійне, толерантне ставлення до переживання самотності, ситуацій усамітнення і самотніх людей [Осин].

Сума субшкал 7-8 формує бал за шкалою «Позитивна самотність», яка вимірює здатність людини знаходити ресурс в самоті, творчо використовувати

її для самопізнання і саморозвитку. Високі бали за цією шкалою свідчать про те, що респондент відчуває позитивні емоції в ситуаціях усамітнення, вміє цінувати їх і прагне усвідомлено приділяти час самому собі. Низькі бали за цією шкалою відображають нездатність респондента знаходити ресурс в ситуаціях усамітнення і відсутність позитивних емоцій у зв'язку з самотністю [Осин].

Результат за кожною шкалою і субшкалою визначається підсумовуванням отриманих балів за кожне питання відповідно до ключа. Деякі питання оцінюються за оберненим значенням.

Диференціальний опитувальник переживання самотності – оригінальний психодіагностичний інструмент, спрямований на вивчення самотності як багатовимірного феномену.

3) Анкетування за опитувальником «Самотність» (С. Г. Корчагіної) спрямоване на визначення глибини переживання самотності і її виду (дифузна, відчужуюча, дисоційована та усамітнення). Бланк методики наведений у Додатку В.

Переклад методики на українську мову автором дипломної роботи здійснено самостійно.

Респондентам пропонується 30 питань або тверджень і два варіанти відповідей на них «так» чи «ні». Визначення результату проводиться у відповідності з ключем, простим підсумовуванням балів. Деякі питання оцінюються за оберненим значенням.

С. Г. Корчагіна виділяє такі види самотності: відчужуюча, дифузна, дисоційована самотність і усамітнення. Дифузна самотність обумовлюється переважаючою дією механізму ідентифікації та втратою власного «Я». Відчужуюча самотність – дією механізму відокремлення, в результаті чого настає відчуження від інших людей, норм і цінностей. Дисоційована самотність пов'язана з високим ступенем вираженості процесів як ідентифікації, так і відокремлення, і різкою їх зміною один щодо одного, в результаті спотворюється образ власного «Я» і уявлення про інших людей. Усамітнення

характеризується оптимальним співвідношенням процесів ідентифікації і відособлення, є необхідною складовою самопізнання, самовизначення і особистісного зростання людини, тобто справляє позитивний, конструктивний вплив на психіку. Отже, феномен самотності може здійснювати позитивний і негативний вплив на особистість [Корчагіна].

Таким чином, здійснивши опис вибірки та організації дослідження, а також розглянувши обрані методики, вважаємо за доцільне перейти до проведення експериментального дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності у різних вікових групах.

## **2.2. Порівняльний аналіз суб'єктивних чинників переживання самотності**

Мета констатувального етапу експерименту: здійснити порівняльний аналіз суб'єктивних чинників переживання самотності, виявити залежність особливостей переживання самотності від особистісних якостей людини та визначити фактори зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності.

Завдання:

- підібрати методики для виявлення рівня суб'єктивного відчуття самотності;
- провести діагностику за обраними методиками;
- проаналізувати отримані результати;
- виявити проблеми і труднощі, пов'язані з подоланням негативних проявів суб'єктивного відчуття самотності.

Отже, проаналізуємо отримані результати діагностики суб'єктивних чинників переживання самотності у різностатевих групах юнацького віку. Для цього етапу дослідження учасників експерименту юнацького віку було розділено на підгрупу дівчат (20 осіб) і підгрупу юнаків (20 осіб).

Спочатку розглянемо виявлений рівень суб'єктивного відчуття за методикою Р. Плутчика – Х. Келермана «Індекс життєвого стилю» (Додаток А). Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» за відповідними шкалами: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проєкція, інтелектуалізація (раціоналізація) і регресія. Проаналізуємо отримані результати діагностики за кожною шкалою у групі респондентів юнацького віку (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Переважаючі механізми психологічного захисту у юнацькому віці за методикою «Індекс життєвого стилю»

Шкала	Хлопці		Дівчата		Середнє значення		t-критерій Стьюдента	Значимість
	Середній бал	Серед.кв. відх.	Середній бал	Серед.кв. відх.	Середній бал	Серед.кв. відх.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Заперечення	9,2	1,11	9,5	1,32	9,35	0,21	0,77	0,447
Витіснення	9,4	1,14	9,55	0,94	9,475	0,11	0,46	0,648
Регресія	9,8	0,95	9,65	0,99	9,725	0,11	0,42	0,674
Компенсація	9,1	1,12	9,15	1,04	9,125	0,04	0,14	0,888
Проєкція	8,85	1,14	8,75	0,97	8,8	0,07	0,29	0,771
Заміщення	8,35	1,57	8,3	1,49	8,325	0,04	0,1	0,920
Інтелектуалізація	8,55	1,9	8	1,89	8,275	0,39	0,89	0,377
Реактивне утворення	7,55	2,39	7,45	2,01	7,5	0,07	0,14	0,890

У табл. 2.1 вказано середні значення у балах за кожною окремою шкалою методики «Індекс життєвого стилю». Згідно з розрахунками число ступенів свободи  $f = 38$ , критичне значення t-критерію Стьюдента 2,024, при рівні значущості  $\alpha = 0,05$ . Визначені відмінності, між порівнюваними показниками юнаків і дівчат статистично не значимі, адже за всіма шкалами методики значення розрахованого t-критерію Стьюдента менше табличного. Зв'язок між ознаками за шкалами «Інтелектуалізація» та «Заперечення» згідно з шкалою Чеддока помірний, адже  $0,3 < r_{xy} < 0,5$ . За шкалами «Витіснення» і «Регресія» зв'язок помітний ( $0,5 < r_{xy} < 0,7$ ), за шкалами «Компенсація», «Проєкція» та

«Реактивне утворення» – високий ( $0,7 < r_{xy} < 0,9$ ), за шкалою «Заміщення» – дуже високий ( $0,9 < r_{xy} < 1$ ).

Для порівняння середніх величин t-критерій Стьюдента розраховується за такою формулою []:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.1)$$

де  $M_1$  – середнє арифметичне першої порівнюєш сукупності (групи),

$M_2$  – середнє арифметичне другий порівнюєш сукупності (групи),

$m_1$  – середня помилка першого середнього арифметичного,

$m_2$  – середня помилка другого середнього арифметичного.

На основі отриманих даних можемо зробити висновок, що як серед юнаків, так і серед дівчат, провідними механізмами психологічного захисту є «Витіснення» та «Регресія». Певні гендерні відмінності спостерігаються, але вони не значні (рис. 2.1).

Найбільше відхилення спостерігається за шкалою «Інтелектуалізація», на 0,55 бали більше середній показник чоловічої статі більше, ніж жіночої за цим захисним механізмом. Найменша відмінність за шкалою «Заміщення», на 0,05 бали. Розглянемо детальніше особливості властиві для кожного з цих механізмів.

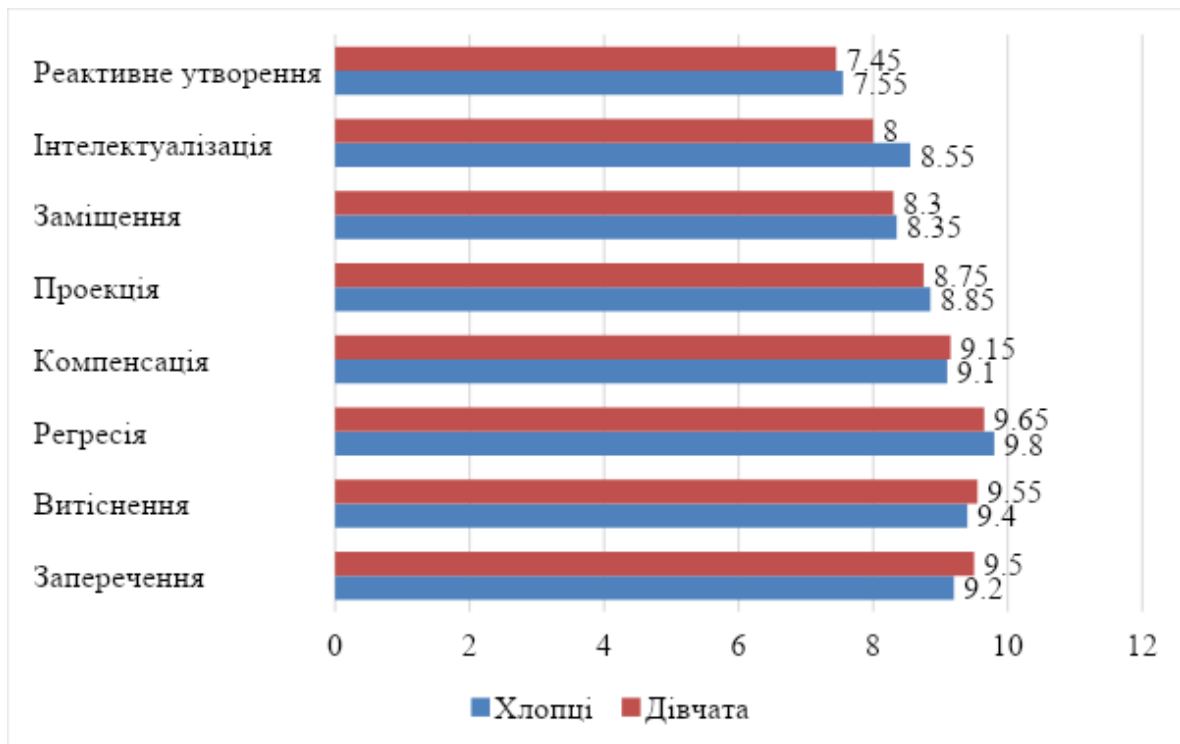


Рис. 2.1. Гендерні відмінності переважаючих механізмів психологічного захисту у юнацькому віці за методикою «Індекс життєвого стилю»

Особи юнацького віку часто застосовують механізм заміщення. Дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які направляються на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Наприклад, відкритий прояв ненависті до людини, який може викликати небажаний конфлікт з ним, переноситься на іншу, більш доступну і безпечну. У більшості випадків заміщення вирішує емоційне напруження, що виникло під впливом фруструючої ситуації, але не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети. В цій ситуації суб'єкт може здійснювати несподівані, часом безглузді дії, які знімають внутрішнє напруження.

Такий захисний механізм як інтелектуалізація, часто позначають поняттям «раціоналізація». Автори методики об'єднали ці два поняття, хоча їх сутнісне значення дещо відрізняється. Так, дія інтелектуалізації проявляється в заснованому на фактах надмірно «розумового» способу подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. Іншими словами, особистість

присікає переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій навіть при наявності переконливих доказів на користь протилежного. При раціоналізації особистість створює логічні (псевдорозумні), але слушні обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, викликаних причинами, які вона (особа) не може визнати через загрозу втрати самоповаги. При цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду. Так, опинившись в ситуації конфлікту, людина захищає себе від його негативної дії шляхом зниження значущості для себе причин, що викликали цей конфлікт або психотравмуючу ситуацію. У шкалу інтелектуалізації-раціоналізації включена і сублимація як механізм психологічного захисту, при якому витіснені бажання і почуття гіпертрофовано компенсуються іншими, відповідними вищим соціальним цінностям, які сповідує особистість.

Наступним кроком дослідження буде аналіз результатів за шкалою ДОПС (Диференційований опитувальник переживання самотності). Повна версія опитувальника містить 40 тверджень, згрупованих у 8 субшкал і 3 шкали. Проаналізуємо отримані результати діагностики у групі респондентів юнацького віку. У табл. 2.2 наведено дані щодо середнього значення балів за кожною шкалою по підгрупам юнаків і дівчат.

Згідно з розрахунками число ступенів свободи  $f = 38$ , критичне значення  $t$ -критерію Стьюдента 2,024, при рівні значущості  $\alpha = 0,05$ . Визначені відмінності, між порівнюваними показниками юнаків і дівчат статистично значимі за субшкалами «Ізоляція», «Самовідчуття переживання самотності», «Загальне переживання самотності», «Потреба в компанії» та «Позитивна самотність», адже значення розрахованого  $t$ -критерію Стьюдента більше табличного критичного значення.

Таблиця 2.2

Середнє значення балів за кожною шкалою методики «ДОПС» по підгрупам юнаків і дівчат

Шкала	Хлопці		Дівчата		Середнє значення		t-критерій Стьюдента	Значимість
	Середній бал	Серед.кв. відх.	Середній бал	Серед.кв. відх.	Середній бал	Серед.кв. відх.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ізоляція	10,15	2,74	12,3	2,94	11,225	1,520	2,34	0,025
Самовідчуття переживання самотності	11,1	2,51	13,05	1,54	12,075	1,379	3,01	0,005
Відчуження	13,9	2,22	14,95	1,9	14,425	0,742	1,56	0,128
Загальне переживання самотності	35,1	8,6	40,15	6,46	37,625	3,571	2,06	0,048
Дисфорія самотності	16,05	1,76	15,15	1,9	15,6	0,636	1,51	0,139
Самотність як проблема	16,85	1,57	16	1,69	16,425	0,601	1,60	0,118
Потреба в компанії	18,05	1,15	16,95	1,43	17,5	0,778	2,62	0,013
Залежність від спілкування	51,2	9,21	48,2	5,42	49,7	2,121	1,23	0,228
Радість усамітнення	7,05	1,79	8,1	2,02	7,575	0,742	1,70	0,097
Ресурс усамітнення	10	2,18	11,15	2,03	10,575	0,813	1,68	0,102
Позитивна самотність	17	1,69	19,15	2,66	18,075	1,520	2,97	0,005

Згідно з даними табл. 2.2 найвище середнє значення має субшкала «Потреба в компанії», як серед юнаків (18 балів з 20 можливих), так і серед дівчат (17 балів з 20 можливих), тобто респонденти юнацького віку незалежно від статі однаково потребують спілкування. Найнижче середнє значення зафіксовано в обох підгрупах за субшкалою «Радість усамітнення», 7 балів (з можливих 16 балів) у юнаків та 8 балів у дівчат. Низькі бали за субшкалами «Ресурс усамітнення» (10 балів з 24 можливих по підгрупі юнаків і 11 балів по підгрупі дівчат), та «Радість усамітнення» і відповідно загалом за шкалою «Позитивна самотність» (17 балів з 40 можливих по підгрупі юнаків і 19 балів по підгрупі дівчат) вказують на нездатність респондентів юнацького віку

знаходити ресурс в ситуаціях усамітнення і відсутність позитивних емоцій у зв'язку з самотністю.

Для наочності представимо результати діагностики на рис. 2.2.

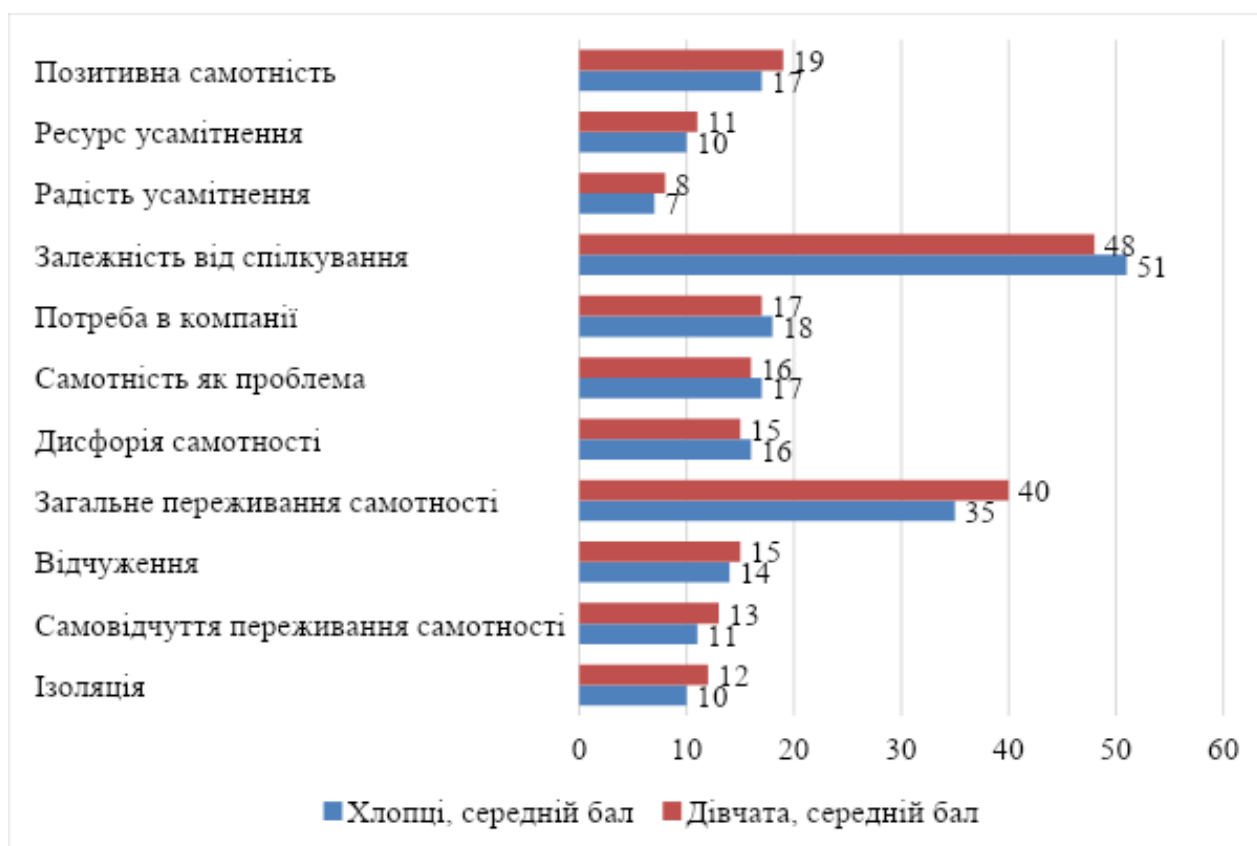


Рис. 2.2. Гендерні відмінності у суб'єктивних відчуттях самотності у юнацькому віці за методикою «ДОПС»

За шкалою «Загальне переживання самотності» середній бал підгрупи дівчат вищий, ніж у юнаків на 5 балів, тобто респонденти жіночої статі схильні до більш хворобливого переживання самотності, пов'язаного з нестачею близькості або спілкування та частіше вважають себе самотньою людиною.

Але при цьому, за шкалою «Позитивна самотність», яка вимірює здатність людини знаходити ресурс в самоті, творчо використовувати її для самопізнання і саморозвитку, підгрупа дівчат також має вищий середній показник на 5 балів, отже представники цієї підгрупи частіше, ніж юнаки можуть відчувати позитивні емоції в ситуаціях усамітнення, вміють цінувати їх і прагнуть усвідомлено приділяти час собі.

За шкалою «Залежність від спілкування», яка відображає неприйняття самотності, нездатність залишатися одному, вищий середній бал має підгрупа юнаків (51 бал з 60 можливих). Високі бали за цією шкалою свідчать про негативне уявлення респондентів про самотність і їх схильність до пошуку спілкування з метою уникнути ситуацій усамітнення, які пов'язані з неприємними або хворобливими переживаннями.

Отже, проведене дослідження за методикою «ДОПС» вказує на певні гендерні відмінності у суб'єктивному відчутті самотності.

Далі було проведено анкетування за опитувальником «Самотність» (С. Г. Корчагіної). Проаналізуємо отримані результати діагностики за кожною шкалою у групі респондентів юнацького віку по підгрупам (табл. 2.3).

У табл. 2.3 вказано дані щодо переважання певного виду самотності.

Таблиця 2.3

Розподіл видів самотності за методикою «Самотність» (С. Г. Корчагіної) по підгрупам юнаків і дівчат

Шкала	Хлопці		Дівчата		Середнє значення		t-критерій Стьюдента	Значимість
	Середній бал	Серед. квадр. відх.	Середній бал	Серед.к. вадр. відх.	Середній бал	Серед.к. вадр. відх.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Дифузна	6,95	1,43	6,05	1,32	6,50	0,636	2,02	0,051
Відчужуюча	4,10	1,80	5,05	1,79	4,58	0,672	1,64	0,110
Дисоційована	3,00	1,38	2,15	0,75	2,58	0,601	2,35	0,024
Стан самотності (без визначення виду), усамітнення	6,00	1,45	7,00	0,79	6,50	0,707	2,66	0,011

Згідно з розрахунками число ступенів свободи  $f = 38$ , критичне значення t-критерію Стьюдента 2,024, при рівні значущості  $\alpha = 0,05$ . Визначені відмінності, між порівнюваними показниками юнаків і дівчат статистично

значимі за всіма субшкалами, крім субшкали «Відчужуюча самотність». Значимість результатів за всіма субшкалами слабка.

За даними табл. 2.3. бачимо, що у підгрупі хлопців переважна більшість схильна за результатами опитування до дифузного виду самотності (7 осіб або 35%). Тобто респондентів цієї підгрупи відрізняє підозрілість в міжособистісних відносинах і поєднання суперечливих особистісних, а також поведінкових характеристик, зокрема: опір та пристосування в конфліктах; існування всіх рівнів емпатії; збудливість, тривожність та емотивність характеру, комунікативна направленість.

У підгрупі дівчат переважає суб'єктивно позитивний вид самотності (7 осіб або 35%) – керована самотність, чи усамітнення, що являє собою варіант переживання психологічної окремоті, власної індивідуальності, який особистісно обумовлений співвідношенням результатів процесів ідентифікації і відособлення на оптимальному рівні. Позитивним фактом є високий відсоток серед чоловічої групи учасників, у яких також визначено переважання такого виду самотності як керована самотність (6 осіб або 30%).

Для наочності представимо результати діагностики на рис. 2.3.

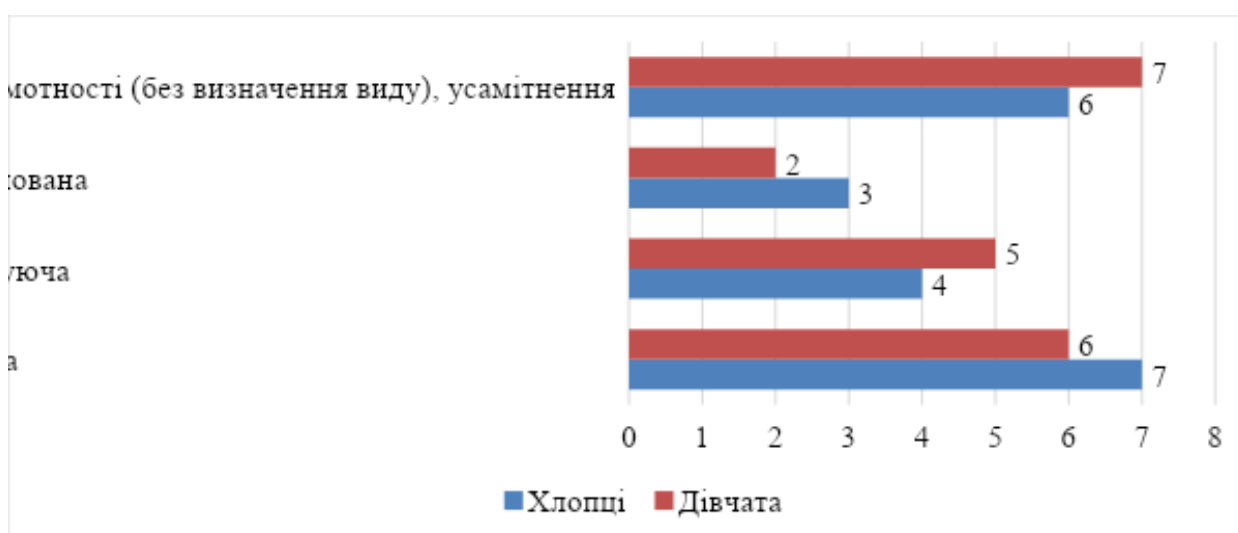


Рис. 2.3. Гендерний розподіл за видами самотності у юнацькому віці за методикою «Самотність» (С. Г. Корчагіної)

Найменше виявлено респондентів в обох групах, які схильні до дисоційованої самотності (3 особи або 15% – у підгрупі юнаків і 2 особи або 10% – у підгрупі дівчат).

За методикою «Самотність» (С. Г. Корчагіної) суттєвих відмінностей у суб'єктивному відчутті самотності пов'язаних зі статтю респондентів юнацького віку не виявлено.

Отже, розраховане значення t-критерію Стьюдента за методикою «Самотність» (С. Г. Корчагіної) свідчить про статистичну значимість визначених відмінностей, тому можемо сказати, що відмінності у суб'єктивному відчутті самотності пов'язані зі статтю респондентів юнацького віку, наявні.

Узагальнивши отримані результати за трьома методиками, можемо сказати, що певні гендерні відмінності у суб'єктивному відчутті самотності у юнацькому віці присутні, але не дуже значні.

Проаналізуємо результати діагностики суб'єктивних чинників переживання самотності у різностатевих групах зрілого віку. Для цього етапу дослідження учасників експерименту зрілого віку було розділено на підгрупу жінок (20 осіб) і підгрупу чоловіків (20 осіб).

Спочатку розглянемо виявлений рівень суб'єктивного відчуття за методикою Р. Плутчика – Х. Келермана «Індекс життєвого стилю» (Додаток А) (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Переважаючі механізми психологічного захисту у зрілому віці за методикою  
«Індекс життєвого стилю»

Шкала	Чоловіки		Жінки		Середнє значення		Відхилення	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Заперечення	3	15,0	3	15,0	3	15,0	0	0,0
Витіснення	3	15,0	4	20,0	4	17,5	1	5,0
Регресія	2	10,0	2	10,0	2	10,0	0	0,0
Компенсація	2	10,0	2	10,0	2	10,0	0	0,0
Проекція	3	15,0	4	20,0	4	17,5	1	5,0

Заміщення	3	15,0	3	15,0	3	15,0	0	0,0
Інтелектуалізація	4	20,0	2	10,0	3	15,0	-2	-10,0
Реактивне утворення	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Всього	20	100,0	20	100,0	20	100,0	0	0,0

Згідно з розрахунками число ступенів свободи  $f = 38$ , критичне значення t-критерію Стюдента 2,024, при рівні значущості  $\alpha = 0,05$ . Визначені відмінності, між порівнюваними показниками чоловіків і жінок статистично значимі за шкалами «Компенсація», «Інтелектуалізація», та «Реактивне утворення», адже значення розрахованого t-критерію Стюдента більше табличного критичного значення.

На основі отриманих даних можемо зробити висновок, що серед чоловіків провідними механізмами психологічного захисту є «Інтелектуалізація» (4 особи або 20%), а серед жінок «Проекція» (4 особи або 20%), що вказує на гендерні відмінності притаманні зрілому віку (рис. 2.4).

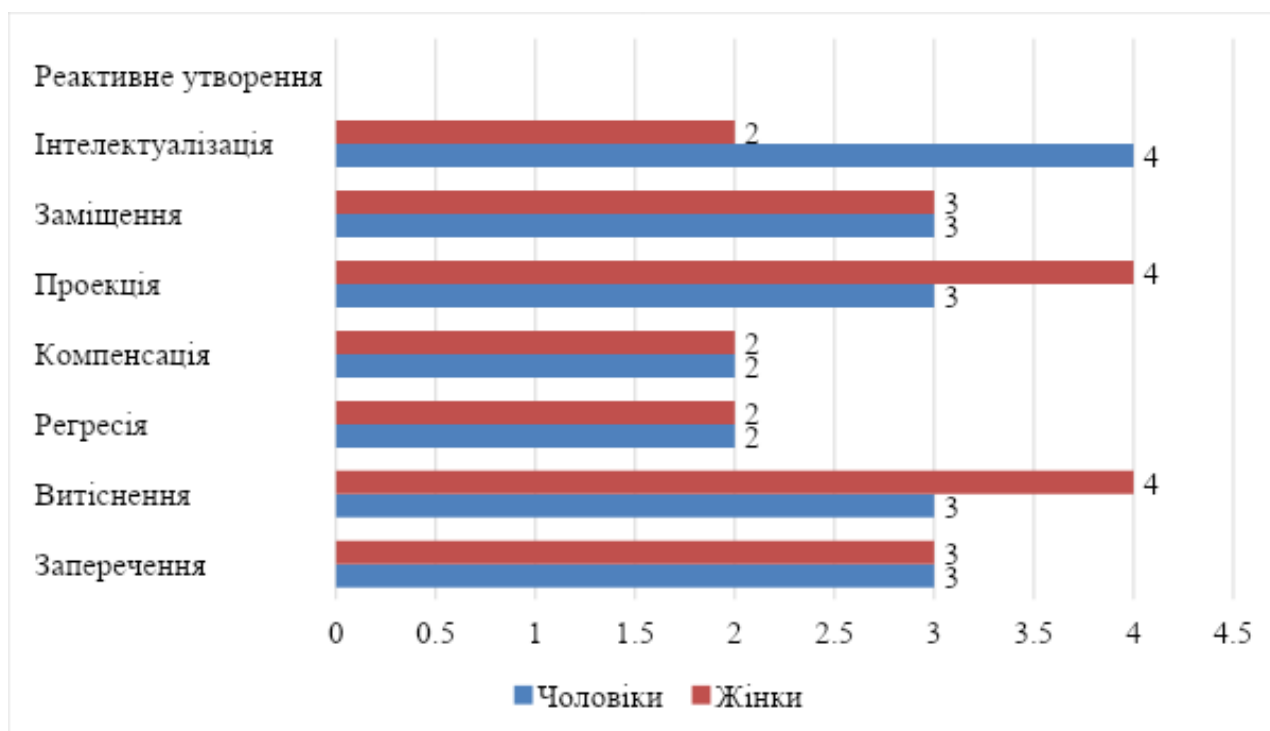


Рис. 2.4. Гендерні відмінності переважаних механізмів психологічного захисту у зрілому віці за методикою «Індекс життєвого стилю»

Найбільше відхилення спостерігається за шкалою «Інтелектуалізація», на 2 особи (10%) чоловічої статі більше обирають цей захисний механізм. Найменше використовують опитані респонденти зрілого віку як серед жінок, так і серед чоловіків такий механізм як реактивне утворення.

Розраховані середні показники вказують на три провідні механізми психологічного захисту у досліджуваній групі зрілого віку: витіснення (4 особи або 17,5%) та проєкція (4 особи або 17,5%).

Проаналізуємо результати отримані за Диференційованим опитувальником переживання самотності у групі респондентів зрілого віку. У табл. 2.5 наведено дані щодо середнього значення балів за кожною шкалою по підгрупам чоловіків і жінок.

Таблиця 2.5

Середнє значення балів за кожною шкалою методики «ДОПС» по підгрупам чоловіків і жінок у зрілому віці

Шкала	Чоловіки		Жінки		Середнє значення		t-критерій Стьюдента	Значимість
	Середній, бал	Серед.кв. відх.	Середній, бал	Серед.кв. відх.	Середній, бал	Серед.кв. відх.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ізоляція	8,00	1,75	7,05	1,28	7,53	0,672	1,92	0,062
Самовідчуття переживання самотності	7,95	1,70	8,95	1,39	8,45	0,707	2,38	0,023
Відчуження	15,10	1,86	14,00	1,59	14,55	0,778	1,96	0,057
Загальне переживання самотності	31,15	1,50	30,20	2,09	30,68	0,672	1,62	0,115
Дисфорія самотності	10,90	1,12	8,95	1,19	9,93	1,379	5,20	0,000
Самотність як проблема	10,00	1,62	8,05	1,39	9,03	1,379	3,99	0,000
Потреба в компанії	12,00	1,38	9,10	1,25	10,55	2,051	6,72	0,000
Залежність від спілкування	33,00	2,77	26,05	4,71	29,53	4,914	5,54	0,000
Радість усамітнення	13,95	2,14	16,00	2,70	14,98	1,450	2,59	0,014
Ресурс	21,05	1,93	22,95	2,76	22,00	1,344	2,47	0,018

усамітнення								
Позитивна самотність	34,95	3,00	39,00	3,40	36,98	2,864	3,89	0,000

Згідно з розрахунками число ступенів свободи  $f = 38$ , критичне значення  $t$ -критерію Стьюдента 2,024, при рівні значущості  $\alpha = 0,05$ . Визначені відмінності, між порівнюваними показниками чоловіків і жінок статистично значимі за субшкалами «Самовідчуття переживання самотності», «Дисфорія самотності», «Самотність як проблема», «Потреба в компанії», «Залежність від спілкування», «Радість усамітнення», «Ресурс усамітнення» та «Позитивна самотність», адже значення розрахованого  $t$ -критерію Стьюдента більше табличного критичного значення.

Згідно з даними табл. 2.5 найвище середнє значення має субшкала «Ресурс усамітнення», як серед чоловіків (21 бал з 24 можливих), так і серед жінок (23 бали), тобто респонденти зрілого віку незалежно від статі однаково здатні знаходити ресурс в ситуаціях усамітнення. Високі бали за субшкалами «Ресурс усамітнення» та «Радість усамітнення» (14 балів з 16 можливих по підгрупі чоловіків і 16 балів по підгрупі жінок) і відповідно загалом за шкалою «Позитивна самотність» (35 балів з 40 можливих по підгрупі чоловіків і 39 балів по підгрупі жінок) вказують на те, що респонденти зрілого віку відчувають позитивні емоції в ситуаціях усамітнення, вміють цінувати їх, знаходять ресурс в самотності, творчо використовують її для самопізнання і саморозвитку та прагнуть усвідомлено проводити час наодинці з самим собою.

Найнижче середнє значення зафіксовано в обох підгрупах за субшкалою «Ізоляція», 8 балів (з можливих 20 балів) у чоловіків та 7 балів у жінок. Суттєві відмінності у показниках підгруп спостерігаються за шкалою «Залежність від спілкування». Чоловіки показали середній бал 33 (з 60 можливих балів). Вважаємо цей показник середнім, тобто респонденти цієї підгрупи мають переважно спокійне, толерантне ставлення до переживання самотності, але інколи у них проявляється схильність до пошуку спілкування з метою уникнути ситуацій усамітнення. Жінки досліджуваної підгрупи мають середній показник

на 7 балів менше, ніж чоловіки, на нашу думку, 26 балів – це низький показник, це вказує, що вони характеризуються спокійним, толерантним ставленням до переживання самотності, ситуацій усамітнення і самотніх людей.

Для наочності представимо результати діагностики на рис. 2.5.

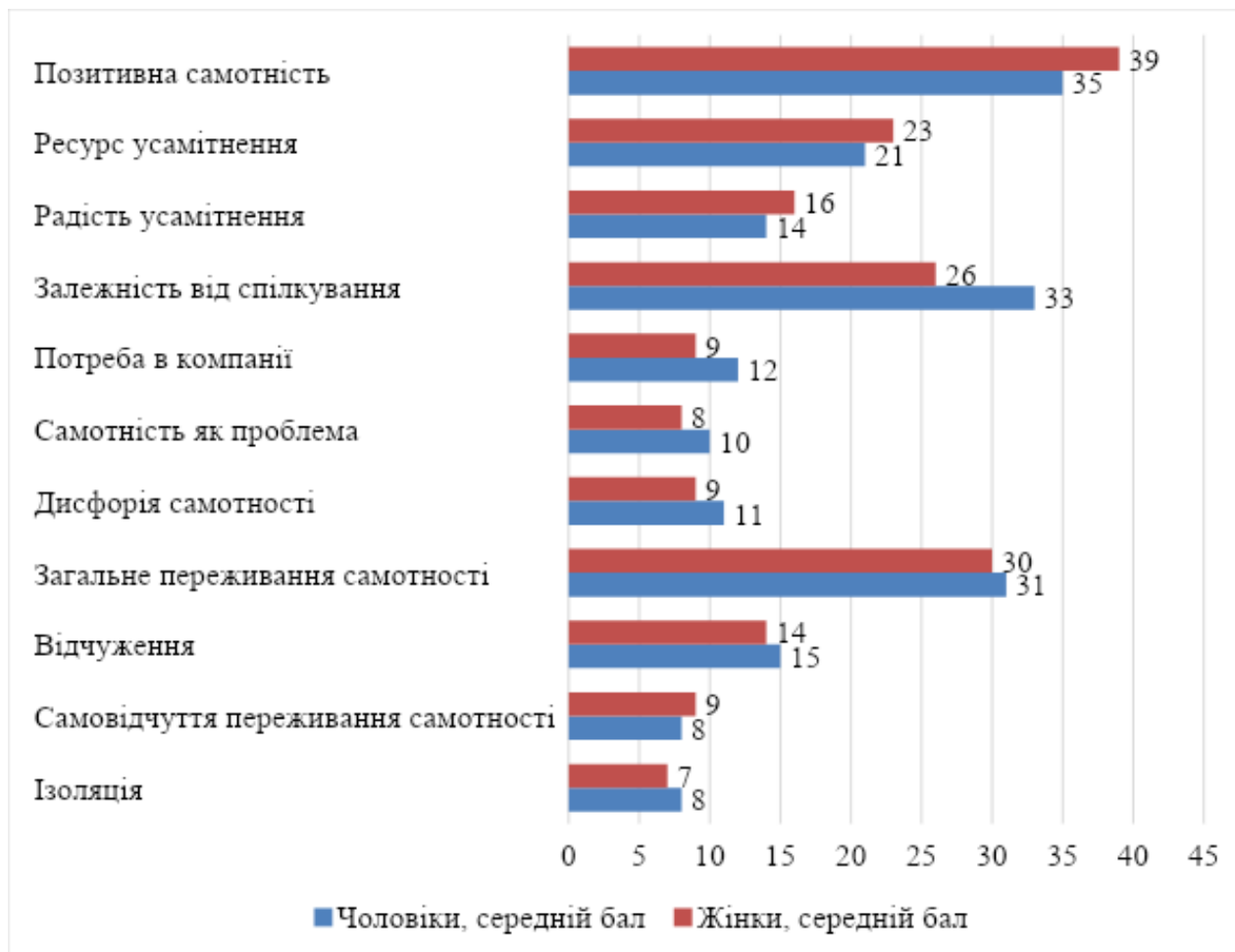


Рис. 2.5. Гендерні відмінності у суб'єктивних відчуттях самотності у зрілому віці за методикою «ДОПС»

За шкалою «Загальне переживання самотності» середній бал обох підгруп практично однаковий, його значення (31 бал з 60 можливих балів – у підгрупі чоловіків і 30 балів – у підгрупі жінок) вказує що респонденти не схильні до хворобливого переживання самотності, пов'язаного з нестачею близькості або спілкування.

Отже, проведене дослідження за методикою «ДОПС» вказує на певні гендерні відмінності у суб'єктивному відчутті самотності у зрілому віці.

Далі було проведено анкетування за опитувальником «Самотність» (С. Г. Корчагіної). Проаналізуємо отримані результати діагностики за кожною шкалою у групі респондентів зрілого віку по підгрупах (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Розподіл видів самотності за методикою «Самотність» (С. Г. Корчагіної) по підгрупах чоловіків і жінок у зрілому віці

Шкала	Чоловіки		Жінки		Середнє значення		t-критерій Стьюдента	Значимість
	Середній бал	Серед. квадр. відх.	Середній бал	Серед.к вадр. відх.	Середній бал	Серед.к вадр. відх.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Дифузна	7,10	1,97	5,00	1,95	6,05	1,48	3,30	0,002
Відчужуюча	6,00	2,05	3,95	1,47	4,98	1,45	3,53	0,001
Дисоційована	4,05	1,99	3,25	0,97	3,65	0,57	1,57	0,125
Стан самотності (без визначення виду), усамітнення	15,95	1,15	16,80	0,89	16,38	0,60	2,54	0,015

Згідно з розрахунками число ступенів свободи  $f = 38$ , критичне значення t-критерію Стьюдента 2,024, при рівні значущості  $\alpha = 0,05$ . Визначені відмінності, між порівнюваними показниками чоловіків і жінок статистично не значимі за всіма субшкалами, крім дисоційованої самотності, адже значення розрахованого t-критерію Стьюдента за цією субшкалою менше табличного критичного значення.

За даними табл. 2.6. бачимо, що у обох підгрупах переважна більшість респондентів (14 осіб або 70% у підгрупі чоловіків і 16 осіб або 80% у підгрупі жінок) мають суб'єктивно позитивний вид самотності – керовану самотність, або усамітнення. Тому, можемо зробити висновок, що учасники групи зрілого віку мають сформовану психологічну стійкість. Адже, усамітнення виступає потрібним складником самопізнання, самовизначення, а також особистісного зростання людини, тобто здійснює позитивний, конструктивний вплив на психіку.

Найменше виявлено респондентів в обох групах, які схильні до дисоційованої самотності (1 особа або 5% – у підгрупі чоловіків і 1 особа або 5% – у підгрупі жінок).

Для наочності представимо результати діагностики на рис. 2.6.

За методикою «Самотність» (С. Г. Корчагіної) суттєвих відмінностей у суб'єктивному відчутті самотності пов'язаних зі статтю респондентів зрілого віку не виявлено.

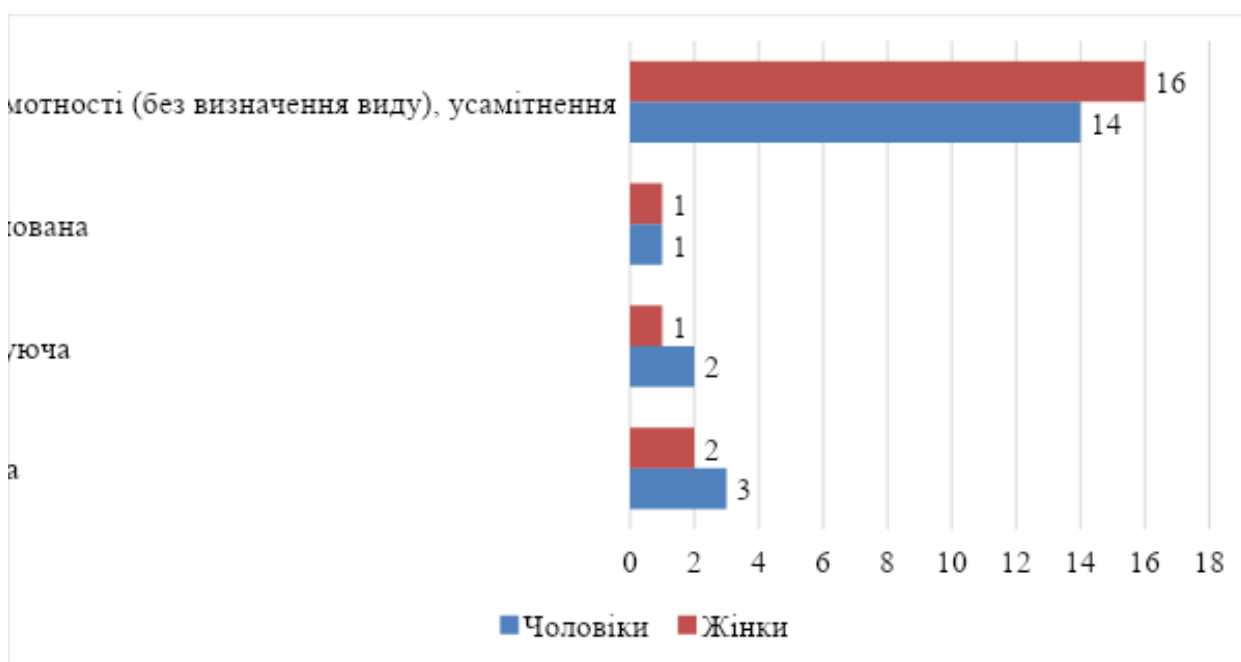


Рис. 2.6. Гендерний розподіл за видами самотності у зрілому віці за методикою «Самотність» (С. Г. Корчагіної)

Узагальнивши отримані результати за трьома методиками, можемо сказати, що певні гендерні відмінності у суб'єктивному відчутті самотності у зрілому віці присутні, але не значні.

На нашу думку, на суб'єктивне відчуття самотності переважно впливають вікові особливості, тому перейдемо до їх дослідження. Порівняємо середні результати отримані у групі юнацького і зрілого віку за методикою «Індекс життєвого стилю» (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Переважаючі механізми психологічного захисту у різному віці за методикою  
«Індекс життєвого стилю» (середнє значення)

Шкала	Юнацький вік		Зрілий вік		Середнє значення		U-критерій Манна-Уїтні	Значимість
	Середній бал	Серед. квадр. відх.	Середній бал	Серед.к вадр. відх.	Середній бал	Серед.к вадр. відх.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Заперечення	9,35	0,21	8,55	0,78	8,95	0,57	99,00	значимі
Витіснення	9,48	0,11	9,53	0,74	9,50	0,04	164,50	не значимі
Регресія	9,73	0,11	7,55	0,71	8,64	1,54	119,50	значимі
Компенсація	9,13	0,04	7,00	1,41	8,06	1,50	76,50	значимі
Проекція	8,80	0,07	10,13	0,18	9,46	0,94	194,00	не значимі
Заміщення	8,33	0,04	9,63	0,74	8,98	0,92	179,00	не значимі
Інтелектуалізація	8,28	0,39	10,45	0,71	9,36	1,54	136,50	не значимі
Реактивне утворення	7,50	0,07	3,48	0,74	5,49	2,85	6,50	значимі

Критичне значення U-критерію Манна-Уїтні при заданій чисельності порівнюваних груп становить 127. Значимість визначається за допомогою порівняння показника за шкалою і критичного табличного значення. Наприклад, за шкалою «Заперечення» U-критерій Манна-Уїтні дорівнює 99,  $99 \leq 127$ , отже відмінності рівня ознаки в порівнюваних групах статистично значущі ( $p < 0,05$ ).

$$U = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_x(n_x+1)}{2} - T_x \quad (2.2)$$

де  $n_1$  – кількість одиниць в першій вибірці;

$n_2$  – кількість одиниць в другій вибірці;

$T_x$  – найбільша сума рангів;

$n_x$  – найбільша з обсягів вибірок  $n_1$  і  $n_2$ .

Чим менша область значень, що порівнюються, тим більш імовірно, що відмінності достовірні. Емпіричне значення критерію U відображає те, наскільки велика зона збігу між рядами, тому чим менше U, тим більш

імовірно, що відмінності достовірні. Найвища достовірність відмінностей виявлена за шкалою «Реактивне утворення».

За даними табл. 2.7 бачимо, що найбільш вагома різниця між респондентами зрілої і юнацької групи у виборі механізмів психологічного захисту спостерігається за шкалами «Інтелектуалізація» (2 особи або 7,5% у юнацькому віці проти 3 осіб або 15% у зрілому віці) та «Компенсація» (3 особи або 15% у юнацькому віці проти 2 осіб або 10% у зрілому віці) (рис. 2.7).



Рис. 2.7. Вікові відмінності переважаючих механізмів психологічного захисту у зрілому та юнацькому віці за методикою «Індекс життєвого стилю»

Найбільш популярним в групі юнацького віку є механізм «Регресія» (10 балів), а в групі зрілого віку «Інтелектуалізація» (10 балів).

Отже, за U-критерієм Мана-Уїтні суттєві відмінності у виборі механізмів психологічного захисту між респондентами зрілої і юнацької групи виявлені за шкалами «Заперечення», «Регресія», «Компенсація» та «реактивне утворення».

Порівняємо отримані результати за Диференційованим опитувальником переживання самотності у групах респондентів юнацького і зрілого віку. У табл. 2.8 наведено дані щодо середнього значення балів за кожною шкалою.

Таблиця 2.8

Середнє значення балів за кожною шкалою методики «ДОПС» у зрілому і юнацькому віці

Шкала	Юнацький вік		Зрілий вік		Середнє значення		U-критерій Манна-Уїтні	Значимість
	Середній, бал	Серед.кв. відх.	Середній, бал	Серед.кв. відх.	Середній, бал	Серед.кв. відх.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ізоляція	11,23	1,52	7,53	0,67	9,38	2,62	16,50	значимі
Самовідчуття переживання самотності	12,08	1,38	8,45	0,71	10,26	2,56	12,00	значимі
Відчуження	14,43	0,74	14,55	0,78	14,49	0,09	190,50	Не значимі
Загальне переживання самотності	37,63	3,57	30,68	0,67	34,15	4,91	76,00	значимі
Дисфорія самотності	15,60	0,64	9,93	1,38	12,76	4,01	107,50	значимі
Самотність як проблема	16,43	0,60	9,03	1,38	12,73	5,23	18,50	значимі
Потреба в компанії	17,50	0,78	10,55	2,05	14,03	4,91	23,50	значимі
Залежність від спілкування	49,70	2,12	29,53	4,91	39,61	14,27	10,00	значимі
Радість усамітнення	7,58	0,74	14,98	1,45	11,28	5,23	18,50	значимі
Ресурс усамітнення	10,58	0,81	22,00	1,34	16,29	8,08	0,00	значимі
Позитивна самотність	18,08	1,52	36,98	2,86	27,53	13,36	5,50	значимі

Практично за всіма субшкалами і шкалами методики зафіксовані значимі відмінності з високим рівнем достовірності між показниками U-критерію Манна-Уїтні в групах юнацького і зрілого віку. Винятком є шкала «Відчуження». Найвища достовірність відмінностей виявлена за субшкалою «Ресурс усамітнення», найнижча за субшкалою «Відчуження».

Згідно з даними табл. 2.8 найвище середнє значення у юнацькому віці має субшкала «Потреба в компанії» (17,5 бали з 20 можливих). У зрілому віці найбільше балів отримала шкала «Ресурс усамітнення» (22 бали з 24 можливих), тобто з віком людина переосмислює цінності в житті і починає цінувати усамітнення і час проведений наодинці з собою. За цією шкалою зафіксована найбільша різниця відносно до юнацького віку, у зрілому віці середній показник на 11,5 балів або 109,5% більший. Також у групі респондентів зрілого віку відзначено значне переважання показника за шкалою «Радість усамітнення».

Для наочності представимо результати діагностики на рис. 2.8.

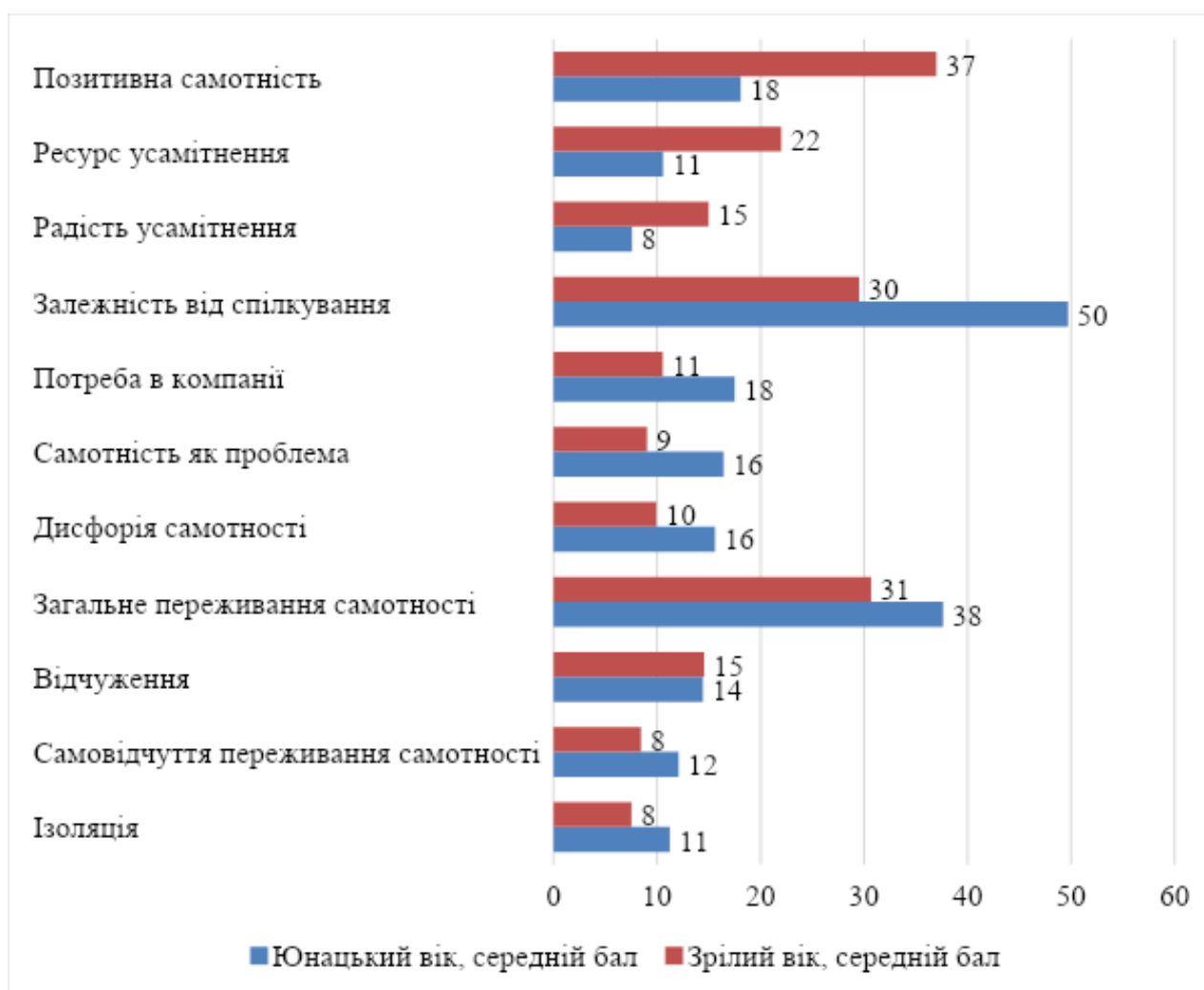


Рис. 2.8. Вікові відмінності у суб'єктивних відчуттях самотності у зрілому та юнацькому віці за методикою «ДОПС»

Значення за шкалою «Відчуження» в обох вікових групах практично однакове (14,4 і 14,6 балів з 20 можливих). Середні значення всіх інших шкал методики менші у групі зрілого віку, порівняно з юнацьким віком, тобто старші респонденти реагують на самотність і відсутність спілкування значно спокійніше, не роблять з цього проблеми.

Отже, проведене дослідження за методикою «ДОПС» вказує на значні відмінності у суб'єктивному відчутті самотності у юнацькому і зрілому віці.

Далі проаналізуємо отримані результати діагностики за опитувальником «Самотність» (С. Г. Корчагіної) у групі респондентів юнацького і зрілого віку (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Розподіл видів самотності за методикою «Самотність» (С. Г. Корчагіної) у зрілому і юнацькому віці

Шкала	Юнацький вік		Зрілий вік		Середнє значення		U-критерій Мана-Уїтні	Значимість
	Середній бал	Серед.кв. відх.	Середній бал	Серед.кв. відх.	Середній бал	Серед.кв. відх.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Дифузна	6,50	0,64	6,05	1,48	6,28	0,32	180,00	не значимі
Відчужуюча	4,58	0,67	4,98	1,45	4,78	0,28	195,50	не значимі
Дисоційована	2,58	0,60	3,65	0,57	3,11	0,76	103,00	значимі
Стан самотності (без визначення виду), усамітнення	6,50	0,71	16,38	0,60	11,44	6,98	5,00	значимі

Згідно отриманого показника U-критерію Мана-Уїтні, значимі відмінності наявні між результатами групи юнацького і зрілого віку за шкалами «Дисоційована самотність» та «Усамітнення».

За даними табл. 2.9. бачимо, що у обох групах переважна більшість респондентів схильні до суб'єктивно позитивного виду самотності – керованої самотності, або усамітнення. Але при цьому, значна кількість респондентів юнацького віку схильні до дифузного виду самотності (середнє значення 6,5

балів). За цією шкалою зафіксоване суттєве відхилення. У групі зрілого віку менше респондентів, у яких можна виявити цей вид самотності. Для наочності представимо результати діагностики на рис. 2.9.

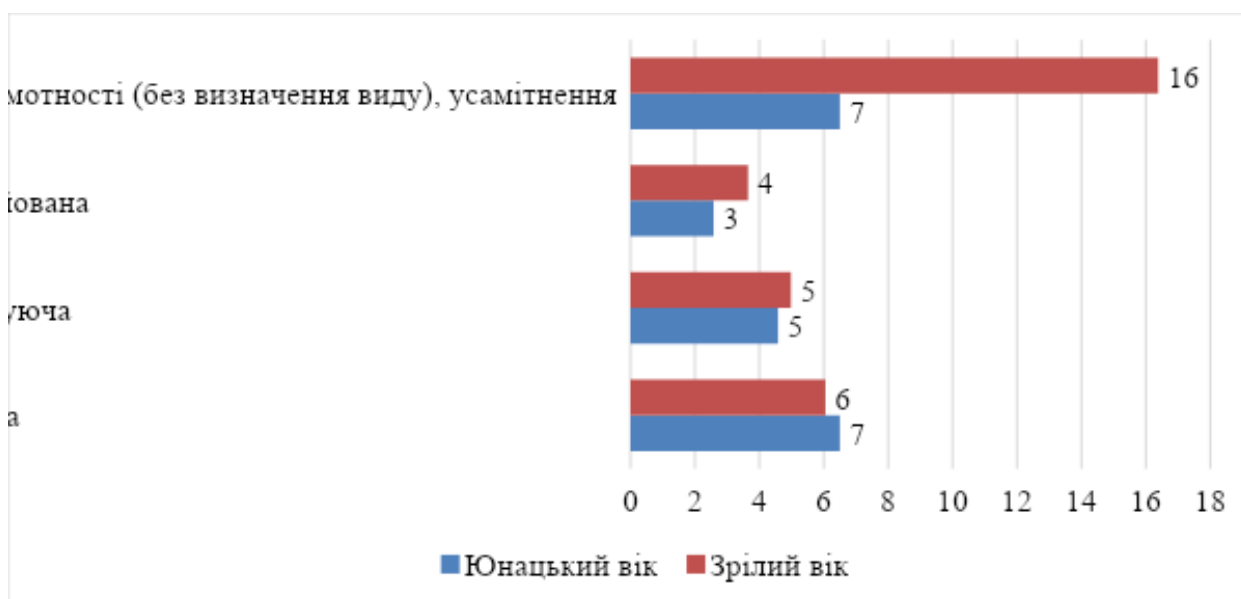


Рис. 2.9. Віковий розподіл за видами самотності за методикою «Самотність» (С. Г. Корчагіної)

Найменше виявлено в обох групах респондентів, які схильні до дисоціованої самотності.

За методикою «Самотність» (С. Г. Корчагіної) у суб'єктивному відчутті самотності пов'язаних із віком респондентів виявлено певні відмінності, зокрема значне переважання у групі зрілого віку суб'єктивно позитивного виду самотності. Попередній висновок, про те що респонденти зрілого віку мають сформовану психологічну стійкість, підтверджується.

Узагальнивши отримані результати за трьома методиками, можемо сказати, що певні відмінності у суб'єктивному відчутті самотності пов'язані з віком респондентів присутні, зокрема переважання у групі зрілого віку позитивного відношення до самотності і усамітнення.

### 2.3. Залежність особливостей переживання самотності від особистісних якостей людини

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між показниками виду самотності і захисними механізмами у юнацькому віці за коефіцієнтом Пірсона у табл. 2.10.

Таблиця 2.10

Кореляційні зв'язки між показниками виду самотності і захисними механізмами у юнацькому віці

Вид самотності	Дифузна		Відчужуюча		Дисоційована		Усамітнення	
	Коеф. корел.	Значущість	Коеф. корел.	Значущість	Коеф. корел.	Значущість	Коеф. корел.	Значущість
Заперечення	-0,201	0,395	-0,436	0,055	0,227	0,336	0,057	0,810
Витіснення	0,054	0,820	-0,270	0,251	0,194	0,412	0,109	0,648
Регресія	-0,006	0,980	-0,035	0,883	0,079	0,740	-0,051	0,832
Компенсація	0,219	0,354	0,171	0,471	-0,037	0,876	0,492	0,028
Проекція	0,146	0,539	0,378	0,101	0,198	0,403	0,434	0,057
Заміщення	0,491	0,029	0,663	0,002	-0,022	0,925	0,501	0,025
Інтелектуалізація	-0,135	0,571	0,314	0,178	0,084	0,724	0,387	0,092
Реактивне утворення	-0,072	0,764	0,444	0,050	0,682	0,001	0,654	0,002

Число ступенів свободи (f) становить 18. Критичне табличне значення t-критерію Стюдента при даному числі ступенів свободи становить 2.101.

Зв'язок між досліджуваними ознаками – зворотний, якщо показник зі знаком мінус і прямий, якщо показник додатний. Якщо коефіцієнт кореляції від'ємний, це означає наявність протилежного зв'язку: чим вище значення однієї змінної, тим нижче значення іншої. Тобто від'ємна кореляція означає те, що із збільшенням однієї величини друга має тенденцію до зменшення.

Залежність достовірних відмінностей ознак статистично не значуща, якщо значущість  $p \geq 0,01$ . Тобто між показниками дифузної самотності і захисними механізмами статистично достовірних відмінностей не виявлено,

адже значущість всіх розрахованих коефіцієнтів кореляції  $\geq 0,01$ . Найвищий рівень значущості достовірності відмінностей виявлено між показниками усамітнення і такими захисними механізмами, як реактивне утворення, компенсація, заміщення.

Для інтерпретації отриманих показників коефіцієнту кореляції вважаємо, що, якщо значення показника до 0,2 – кореляція дуже слабка, до 0,5 – слабка кореляція, до 0,7 – середня кореляція; до 0,9 – висока кореляція, понад 0,9 – дуже висока кореляція.

Можемо, зробити висновок, що високий і дуже високий рівень кореляції не виявлено. Середня кореляція виявлена між відчужуючою самотністю і заміщенням (0,663), між дисоційованою самотністю і реактивним утворенням (0,682), між усамітненням і реактивним утворенням (0,654) та усамітненням і заміщенням (0,501).

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між показниками виду самотності і захисними механізмами у зрілому віці за коефіцієнтом Пірсона у табл. 2.11.

Таблиця 2.11

Кореляційні зв'язки між показниками виду самотності і захисними механізмами у зрілому віці

Вид самотності	Дифузна		Відчужуюча		Дисоційована		Усамітнення	
	Коеф. корел.	Значущість	Коеф. корел.	Значущість	Коеф. корел.	Значущість	Коеф. корел.	Значущість
Заперечення	0,635	0,003	0,616	0,004	0,632	0,003	0,656	0,002
Витіснення	0,588	0,007	0,554	0,012	0,520	0,019	0,623	0,004
Регресія	0,504	0,024	0,401	0,081	0,444	0,050	0,389	0,091
Компенсація	0,474	0,035	0,550	0,012	0,438	0,055	0,377	0,102
Проекція	0,294	0,210	0,329	0,157	0,620	0,004	0,594	0,006
Заміщення	0,586	0,007	0,418	0,068	0,224	0,343	0,458	0,043
Інтелектуалізація	0,330	0,156	0,326	0,161	0,410	0,074	0,589	0,007
Реактивне утворення	-0,050	0,834	0,542	0,014	0,448	0,049	0,493	0,028

Число ступенів свободи (f) становить 18. Критичне табличне значення t-критерію Стьюдента при даному числі ступенів свободи становить 2.101.

Зв'язок між всіма досліджуваними ознаками прямий, лише між показниками дифузної самотності і захисного механізму реактивне утворення – зворотний. За більшістю з розрахованих кореляційних зв'язків виявлено, що залежність достовірних відмінностей ознак статистично значуща, адже значущість  $p \leq 0,01$ . Найвищий рівень значущості достовірності відмінностей виявлено між видом самотності і такими захисним механізмом, як заперечення.

Можемо, зробити висновок, що високий і дуже високий рівень кореляції не виявлено. Середня кореляція виявлена між усіма видами самотності і запереченням від 0,616 до 0,656.

На основі проведеного дослідження, можемо зробити висновок, що у респондентів групи зрілого віку виявлено вищий рівень кореляції між видами самотності і захисними механізмами.

Для з'ясування особливостей переживання самотності від особистісних якостей людини проаналізуємо такі якості особистості як екстравертність та інтровертність у групах зрілого і юнацького віку.

У групі юнацького віку, на думку респондентів, до екстравертів належить 65% учасників (13 осіб), відповідно 35% (7 осіб) – інтроверти.

У групі зрілого віку, на думку респондентів, до екстравертів належить 55% учасників (11 осіб), відповідно 45% (9 осіб) – інтроверти.

Інтровертні особистості, як правило, занурені у внутрішній світ своїх думок, почуттів, досвіду. Вони споглядають, стримані, прагнуть до усамітнення, їх інтерес зосереджений на самих себе. Характерними рисами особистості інтровертів є: пасивність («мені не подобається швидкий стиль життя»), підпорядкованість («я вважаю за краще, щоб хтось із друзів брав в свої руки керівництво»), замкнутість («я краще вже відокремленість»), уникнення нових вражень («мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях»), прагнення не виділятися («в суспільстві я, як правило, не виділяюся модним одягом і поведінкою»).

В сучасних реаліях проблема самотності не актуальна серед екстравертних особистостей. В ході експерименту багато хто з них максимально високі бали самовідчуття виставили твердженнями: мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми; мені подобається знаходити нових друзів і знайомих; я люблю перебувати у великих і веселих компаніях; я привабливий(а) для осіб протилежної статі. Ці дані свідчать про те, що переживання, пов'язані з дефіцитом соціальних і особистих відносин для екстравертних респондентів мають, як правило, нетиповий характер. До найбільш адекватних соціальних навичок цієї групи респондентів можна віднести: вміння подати себе (це відноситься і до зовнішності, і до поведінки), соціальну впевненість в собі (подолання сором'язливості, взяття ініціативи на себе), вміння увійти в ту чи іншу роль (як це пропонується в різних молодіжних спільнотах).

Отримане емпіричне значення критерію Фішера:  $\varphi^*_{\text{емп}} = 2,321$ , знаходиться в межах зони значимості, тобто зв'язок простежується між екстравертністю або інтравертністю та переживанням самотності.

Очевидно, що існує стійка залежність шкали самотності і шкали тривоги. Зв'язок визначається тими психологічними характеристиками, які притаманні як самотності, так і тривожності: занепокоєння, заклопотаність, нервозність. Загальною когнітивною моделлю, мабуть, є виняткова зосередженість на самих себе і своїх внутрішніх переживаннях. Напруженість – це глибинний афект. Відчуваючи напруженість, особистість відчуває себе переможеною і відкинутою. Причому це відкидання може бути як дійсним, так і уявним. Невдоволення собою дуже часто є важливим компонентом напруженості. Людина відчуває втрату, вона відчуває себе нещасною. Очевидно, що ознаки, які характеризують поведінкові патерни особистості, схильної до емоційної напруженості і самотності, в значній мірі є загальними.

Самотність і депресія пов'язані між собою, але феномен переживання самотності не завжди можна асоціювати з депресією. Самотні і пригнічені особистості висловлюють незадоволеність як соціальними, так і несоціальними

аспектами свого життя, тоді як, самотні особи, які не відчують почуття пригніченості, стурбовані тільки соціальною незадоволеністю. У цьому є сенс, оскільки існує, очевидно, не одна, а кілька причин депресії. Тим не менш, добре простежується перехід від стану переживання самотності до депресії. Втрата або дефіцит соціальних зв'язків, в якому індивід сам себе звинувачує, безумовно, веде до депресії, тому логічно, що переживання самотності і депресія тісно пов'язані.

Існує також виражена залежність самотності і самокритичності особистостей різного віку. Наприклад, емоційні самотні люди відчують себе нікчемними, некомпетентними і некоханими. Подібні почуття відчують і індивіди з високою самокритичністю. Вони мають низький ступінь внутрішніх зв'язків і малу здатність до натхнення. Індикаторами цих ознак є: відсутність інтересу до студентського або професійного життя, низьке прагнення до роботи, апатія, безцільність, нудьга, невпевненість у власній значущості.

Зв'язок, що існує між самотністю і високою емоційною лабільністю, пояснюється за допомогою, по-перше, посиленням на те, що емоційна нестабільність породжує внутрішнє самовідчуження людини; по-друге, виходячи з припущення, що висока емоційна лабільність супроводжується системою таких установок і поведінкових тенденцій, які самі по собі істотно ускладнюють міжособистісне спілкування.

У дослідженні отримано ряд важливих результатів. Було показано, що суб'єктивне усвідомлення себе самотньою чи не самотньою людиною тісно пов'язане з об'єктивною обмеженістю зв'язків з оточуючими. Однак зустрічаються і розбіжності, що свідчить про неадекватність сприйняття свого положення деякими хлопцями та дівчатами або чоловіками та жінками. Це дозволяє судити про те, що, незважаючи на об'єктивну обумовленість самотності, ключовою ланкою виникнення почуття самотності залишається сама особистість. Крім того, в сучасному суспільстві, навантаженому контактами, часто навіть вимушеними, далеко не завжди присутня духовна

близькість, взаєморозуміння між людьми, і це найчастіше призводить до виникнення почуття самотності.

Результати нашого дослідження вказують, що група суб'єктивно самотніх випробовуваних не є однорідною. У ній можна виділити два полюси ставлення до самотності, в яких виявляються різні мотиваційні тенденції випробовуваних: уникнення самотності і прагнення до нього (так звана, вимушена самотність) або, навпаки, потреба в самоті і відсутність прагнення її уникати (так звана, добровільна самотність).

Згідно з нашими даними, ті респонденти, чию самотність в більшій мірі можна назвати добровільною, є досить благополучними і адаптованими, а прагнення самотності пов'язане з особистісними якостями людини.

Суб'єктивно самотні респонденти, чию самотність можна назвати вимушеною, намагаються змінити свою ситуацію, незадоволені своїм становищем, більше звертаються за соціальною підтримкою і в цілому очікують від інших більш позитивного ставлення до себе.

Почуття самотності по-різному сприймається в залежності від особистісних особливостей суб'єкта. Суб'єктивно самотні респонденти мають знижені показники екстраверсії, самоставлення, підвищені показники ситуативної та особистісної тривожності, нейротизму, частіше вдаються до стратегії уникнення і схильні застосовувати більш пасивні способи подолання самотності. Вони більш негативно і диференційовано оцінюють свій стан самотності, бачать в ньому більш глибокі, важкі і всеохоплюючі переживання. Суб'єктивно самотні респонденти зрілого віку бачать причинами своєї самотності більшою мірою фактори, що стосуються їх особистості.

Можемо зробити висновок, що переживання суб'єктивно самотніми респондентами своєї самотності нерозривно пов'язане з їх особистістю, рівнем зрілості, особливостями їх мотиваційно-сміслової сфери.

Хоча з самотністю можна зіткнутися в будь-якому віці, отримані дані говорять про те, що особливо високий ступінь суб'єктивного відчуття самотності характерний для юності. Юність і ранню молодість прийнято

вважати особливо важкими перехідними періодами в житті людини. Одним з важливих аспектів переходу в дорослу вікову групу є встановлення дорослих соціальних взаємин. Отже, самотність є серйозною проблемою в середовищі студентів. З великою ймовірністю можна припустити, що із завершенням навчання в школі, коли молоді люди вступають у самостійне життя, все більше відчувається проблематичність самого життя, актуальними стають питання самореалізації і здійснення життєвих планів. Після закінчення школи змінюється об'єктивне соціальне становище юнаків і дівчат, структура їх соціальних і міжособистісних зв'язків. Друзі дитинства найчастіше знаходяться далеко і починають нове життя в інших містах. Багато студентів, почавши навчання, живуть вперше окремо від батьків. Вони втрачають не тільки емоційну підтримку своїх сімей, але і відчуття надійності, яке вселяють звичні заведені в сім'ї порядки. Розрив комунікативних зв'язків і емоційних відносин з однолітками після закінчення школи виявляється для багатьох серйозною психотравмою.

Самотність є серйозною проблемою студентів, особливо першокурсників. Багато студентів відчувають стан напруженості, почуття невпевненості, відособленості, внутрішнього дискомфорту, коли вони вперше стикаються з новим для них міжособистісним середовищем. І від того, наскільки швидко і успішно пройде період адаптації до нових умов, наскільки вдало зможе студент влитися в нове суспільство однолітків, тобто наскільки він зможе безболісно пережити життєву ситуацію, що виникла перед ним, настільки він зможе вирішити проблему самотності.

Тому вважаємо за необхідне розробити програму психологічної допомоги для зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці.

## **РОЗДІЛ 3**

### **ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ САМОТНОСТІ**

#### **3.1. Фактори зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності**

З огляду на результати, які були одержаними як підсумки емпіричного дослідження феномену соціально-психологічної самотності в середовищі українського студентства, можна узагальнити, що зазначена проблема є й донині доволі актуальна в суспільстві на сучасному етапі. Якраз через це варто займатись вивченням зазначеної проблематики, а також прослідковувати динамікою розвитку феномена самотності молоді.

Відомим фактом є те, що проблема відчуття соціально-психологічного самотності з-поміж молоді характеризується деякими особливостями.

В студентському середовищі самотність суттєво різниться від відчуття самотності представників, що належать до інших вікових груп. Почуття самотності молоді наділяється специфічними як соціальними, так і особистісними детермінантами.

До перших можна віднести: страх бути відкинутим, високий ступінь індивідуалізму, комплекси, хворе самолюбство, зміна ціннісних орієнтирів, обмеженість у поглядах тощо.

До других належать: несуттєвий життєвий досвід, сексуальна революція, роз'єднаність людей, комп'ютеризація суспільства, трансформація світоглядних орієнтирів, розвиток монетаристського мислення, відсутність дозвіллевих форм для молоді, які б були загальнодоступними, питання виховання, індивідуалізація суспільства, відсутність толерантності щодо багатьох питань.

Для молодих людей цікавим завжди є щось таке, що є новим, ще

невідомим, загадковим. Особливою рисою цього віку виступає необхідність у пошуці форм активної діяльності. Рівень відчуття самотності знаходиться у безпосередній залежності від уміння направляти, розвивати, а також поліпшувати власний внутрішній світ, уміння розширювати та зберігати зовнішні соціальні контакти. З метою досягнення зазначених цілей перше за все потрібною виступає інтенція, тобто бажання молодшої людини. Суттєвий процес саморозвитку та саморегуляції, дисципліна, активність, цілепокладаюча направленість на подолання фобій і комплексів, розвиток навичок комунікації.

На рівень самотності молодого покоління безпосередній вплив здійснює також і інститут сім'ї. Цінності і установки, що закладаються близькими та рідними з дитинства, мають відбиток на судженнях та перевагах молодих людей. Варто з самого дитинства прищеплювати любов до спілкування, заохочувати бажання з дитинства, чітко пояснювати важливість та потребу у створенні власної сім'ї у майбутньому. Зобов'язанням батьків виступає піклуватись та направляти дітей, розвивати їх моральні цінності. Нині все більшої актуалізації набувають інноваційні форми взаємодії між молодими людьми. В особливості плідно в зазначеному сенсі працюють різноманітні позабюджетні організації, які забезпечують зустрічі молодих людей, а також ініціюють знайомства останніх. Прикладом можуть виступати клуби, бункери, галереї, антикафе, занедбані майданчики тощо.

З-поміж інноваційних форм інтерактивної взаємодії молоді можна виокремити наступні: Speed Dating (швидкі побачення), тренінги, квести, ігри. Особливу привабливість для молодих людей, для яких імпонують креативність, можливість реалізації творчих та інтелектуальних потенціалів, популярність і мода, активна діяльність тощо має ігровий формат комунікації

Вирішальне роль в зниженні рівня самотності в студентському середовищі починає набувати молодіжна політика на державному рівні. З-поміж головних напрямків останньої виокремлюють наступні:

- освітня робота щодо питань статевих відносин, а також протидії насильства;

- провадження активної інформаційної кампанії в засобах масової інформації щодо питань підготовки створення й розвитку сім'ї, а також народження дітей;

- популяризація моральних цінностей як суспільного, так і особистісного плану, на кшталт громадянського обов'язку, соціальної відповідальності, патріотизму, порядності, відданість, чесність, дружелюбність, любов тощо.;

- розширення матеріальної бази ЗВО задля організації культурно-освітньої діяльності;

- організація загальнодоступних культурно-дозвіллевих заходів для молоді.

Значимість організації молоді культурно-дозвіллевих заходів, що є доступними для молоді – важко переоцінити. Багато західноєвропейських країн мають практику вільного відвідування музеїв представниками всіх вікових груп, до яких входять також студенти. Періодично в нашій країні зменшуються ціни на квитки в окремих музеях, а також театрах для студентів, проте цінова політика на державному рівні не провадиться. Невиправдано високими лишаються ціни на квитки для відвідування виставок, музеїв, кінотеатрів, клубів тощо для студентів. Тут актуалізується потреба у зменшенні цін на них, а також формування системи знижок й акцій для студентів. В межах освітньо-виховної системи ЗВО не варто робити акценти на напрямках роботи, які зменшують рівень відчуття самотності молоді, можливості яких вивчені у недостатній мірі і застосовуються в край обмеженій формі.

Таким чином, головними чинниками зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності виступають:

- ставлення особистості до самотності;
- знання методів зменшення рівня відчуття самотності;
- високий рівень комунікативної компетентності;
- існування тісних комунікативних відносин;
- розвинуті навички взаємодії з іншими людьми на основі самоприйняття,

саморозкриття, а також прийняття інших.

Виявивши фактори зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності, перейдемо до розробки програми психологічної допомоги для зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці.

### **3.2. Методика формувального експерименту**

Метою формувального етапу експерименту було з урахуванням результатів отриманих на констатувальному етапі розробити програму психологічної допомоги для зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці.

Завдання:

- розробити програму, направлену на зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці;
- реалізувати програму, направлену на зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці;
- проаналізувати заходи, які були проведені.

Головна ідея розробленої програми психологічної допомоги для зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці полягає у підвищенні рівня готовності студентів до конструктивного подолання негативних проявів суб'єктивного відчуття самотності.

Мета розробленої програми психологічної допомоги – цілеспрямована та поетапна підготовка студентів до зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці.

Завдання програми:

- 1) зменшення рівня емоційної напруги студентів, зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці;
- 2) формування вміння здійснювати контроль власних емоцій, зокрема суму, апатії;

- 2) розвиток групової згуртованості;
- 3) розвиток оціночної діяльності, яка має бути адекватною та направленою на аналіз власної поведінки, а також вчинків оточуючих людей;
- 4) розвиток комунікативних навичок, а також підвищення самооцінки;
- 5) навчання студентів конструктивним способам боротьби з суб'єктивним відчуттям самотності у юнацькому віці, оволодіння всіма стратегіями подолання суб'єктивного відчуття самотності для використання останніх в комплексі;
- 6) актуалізація життєвих цілей у подальшому через розвиток внутрішньої мотивації студентів;
- 7) утворення високого рівня ригідності (адаптивності).

До принципів програми належать:

- 1) діяльнісний принцип;
- 2) принцип взяття до уваги вікових, психологічних, а також індивідуальних особливостей учасників;
- 3) принцип комплексності методів психологічного впливу;
- 4) принцип взяття до уваги обсягу та ступеню різноманітності матеріалу.

Блоки корекційної програми, яка була розроблена:

- діагностичний (2 заняття);
- корекційний (8 занять);
- закріплення результатів, а також перевірка рівня ефективності (2 заняття).

Таким чином, на підставі аналізу проблеми, а також результатів діагностики констатуючого етапу дослідно-експериментальної роботи з допомогою реалізації оптимальних форм, а також методів соціально-педагогічної роботи була розроблена, а також реалізована автором роботи програма психологічної допомоги «Разом ми – сила», направлена на зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності. Зазначена програма виконувалась з учасниками експериментальної групи. У контрольній групі розроблені заходи не застосовувались.

Проведення занять, запропонованих програмою, не потребують спеціальної підготовки, тому цю програму можуть використовувати, викладачі, педагоги-психологи чи соціальні педагоги.

Заняття можуть проходити в аудиторіях, актовій залі, деякі заняття (для підвищення їх якості) повинні проводитися на вулиці.

Обладнання, що використовується для занять загальнодоступне і якщо вимагає, то мінімальних матеріальних витрат, так як використовувані матеріали це наприклад, кольоровий папір, олівці, альбомні листи тощо.

При структуруванні занять враховано вік учасників програми, тому особлива увага приділялася вправам, які вимагають спілкування, самовираження або участь в колективній справі. В рамках програми у кожного студента є можливість проявити свої найкращі особистісні якості і бути успішним учасником програми, так як запропонований спектр занять дає можливість кожному показати свої сильні сторони.

Особливістю реалізації розробленої програми є те, що формувальний експеримент проведено в умовах карантинних обмежень пов'язаних з пандемією, що спричинена вірусом COVID-19. Тому у розроблені вправи, ігри тощо довелось внести корективи, зважаючи на те, що більшість заходів з учасниками експериментальної групи проведено онлайн із застосуванням мережі інтернет (соціальні мережі, електронна пошта, скайп зв'язок, програма Zoom).

Zoom – це програма для відеотелефонії. Безкоштовна версія надає послугу відеочату, яка дозволяє одночасно використовувати до 100 пристроїв, з обмеженням у часі на 40 хвилин для безкоштовних акаунтів.

Умови реалізації корекційної програми:

1. Оптимальна кількість учасників заняття 18-20 осіб (тобто експериментальну групу не довелось розділяти на підгрупи);
2. Програма складалася з 12 занять-тренінгів по 30-40 хвилин, що проводилися раз на тиждень протягом трьох місяців.

3. В умовах карантину переважна більшість занять проходила онлайн, але частину занять вдалось провести офлайн (на вулиці з дотриманням соціальної дистанції і всіх рекомендованих в умовах карантину застережень), зокрема такі як медитація).

### **3.3. Аналіз результатів використання програми психологічної допомоги (контрольний етап експерименту)**

Після закінчення формульованого етапу експерименту для перевірки ефективності виконаної роботи було проведено контрольний етап.

Мета контрольного етапу експерименту: виявити динаміку рівнів суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці, порівняти показники контрольної і експериментальної груп, визначити ефективність розробленої програми психологічної допомоги для зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці.

Завдання:

- провести повторну діагностику для виявлення рівня суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці;
- зробити порівняльний аналіз результатів діагностики констатувального і контрольного етапів дослідно-експериментальної роботи;
- проаналізувати результати дослідно-експериментальної роботи;
- зробити висновки про ефективність розробленої та впровадженої програми «Разом ми – сила».

Для оцінки ефективності розробленої програми «Разом ми – сила» була проведена повторна діагностика з використанням методів аналогічних до констатувального етапу експерименту

На третьому етапі експерименту (контрольному) проведено повторну діагностику рівня самотності у респондентів, які брали участь у формульованому

етапі експерименту (юнацький вік) за аналогічними до констатувального етапу методиками. Аналіз отриманих результатів дозволив зробити висновки про ефективність розробленої програми.

У контрольному етапі експерименту взяли участь 20 дівчат і 20 юнаків, з яких було сформовано експериментальну групу (ЕГ) (20 осіб), в яку увійшли 10 хлопців і 10 дівчат, і контрольну групу (КГ) (20 осіб), в яку також увійшли 10 хлопців і 10 дівчат.

Спочатку розглянемо виявлений рівень суб'єктивного відчуття за методикою Р. Плутчика – Х. Келермана «Індекс життєвого стилю» (Додаток А). Порівняємо отримані результати діагностики за кожною шкалою у КГ і ЕГ респондентів юнацького віку (табл. 3.1). Зважаючи на несуттєві гендерні відмінності результатів констатувального етапу, об'єднаємо хлопців і дівчат в одну групу.

Критичне значення U-критерію Манна-Уїтні при заданій чисельності порівнюваних груп становить 127. Якщо отримане значення за шкалою  $\leq 127$ , отже відмінності рівня ознаки в порівнюваних групах статистично значущі ( $p < 0,05$ ).

Отже, за U-критерієм Мана-Уїтні суттєві відмінності у виборі механізмів психологічного захисту між респондентами контрольної і експериментальної групи виявлені за всіма шкалами, крім шкали «Компенсація».

Таблиця 3.1

Переважаючі механізми психологічного захисту в КГ і ЕГ респондентів юнацького віку за методикою «Індекс життєвого стилю» (контрольний етап)

Шкала	КГ		ЕГ		Середнє значення		U-критерій Ман-Уїтні	Значимість
	Середній бал	Серед. квадр. відх.	Середній бал	Серед.к. вадр. відх.	Середній бал	Серед.к. вадр. відх.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Заперечення	10,10	0,21	9,20	0,78	9,65	0,57	97,10	значимі
Витіснення	10,23	0,11	10,25	0,74	10,24	0,04	114,50	значимі
Регресія	10,50	0,11	8,12	0,71	9,31	1,54	119,50	значимі
Компенсація	9,86	0,29	7,53	1,41	8,69	1,50	166,50	не значимі
Проекція	9,50	0,07	10,89	0,18	10,20	0,94	114,00	значимі
Заміщення	8,99	0,04	10,36	0,74	9,67	0,92	119,00	значимі
Інтелектуалізація	8,94	0,39	11,24	0,71	10,09	1,54	116,50	значимі
Реактивне утворення	8,10	0,07	3,74	0,74	5,92	2,85	5,99	значимі

За даними табл. 3.1 бачимо, що найбільш вагома різниця між респондентами КГ і ЕГ у виборі механізмів психологічного захисту спостерігається за шкалою «Реактивне утворення», за якою отримано показники середнього балу 8,10 і 3,74 відповідно (рис. 3.1).

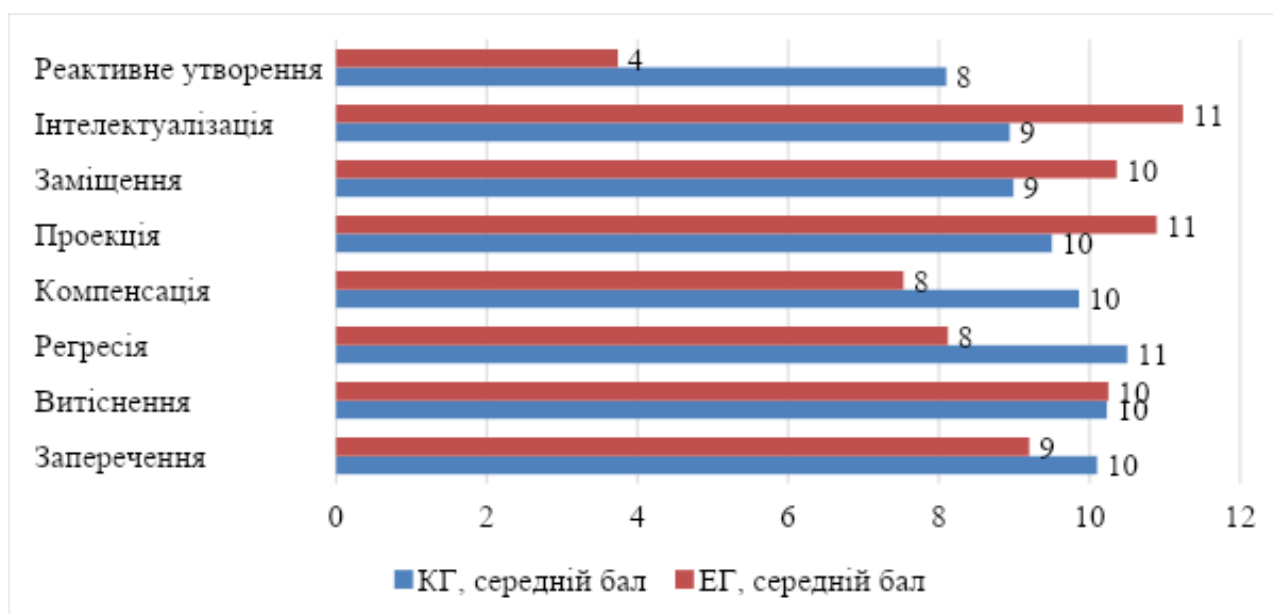


Рис. 3.1. Відмінності переважаючих механізмів психологічного захисту в КГ та ЕГ за методикою «Індекс життєвого стилю» (контрольний етап)

Найбільш популярним в КГ, як і до експерименту залишився механізм «Регресія» (10,5 балів), а в ЕГ на перше місце вийшов механізм «Інтелектуалізація» (11,24 балів).

Порівняємо отримані результати за Диференційованим опитувальником переживання самотності в КГ і ЕГ респондентів. У табл. 3.2 наведено дані щодо середнього значення балів за кожною шкалою.

Таблиця 3.2

Середнє значення балів за кожною шкалою методики «ДОПС» в КГ і ЕГ респондентів юнацького віку (контрольний етап)

Шкала	КГ		ЕГ		Середнє значення		U-критерій Мана-Уїтні	Значимість
	Середній, бал	Серед.кв. відх.	Середній, бал	Серед.кв. відх.	Середній, бал	Серед.кв. відх.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ізоляція	12,15	1,52	8,10	0,67	10,12	2,86	18,48	значимі
Самовідчуття переживання самотності	13,07	1,38	9,10	0,71	11,08	2,80	13,44	значимі
Відчуження	15,61	0,74	15,67	0,78	15,64	0,04	213,36	не значимі
Загальне переживання самотності	40,71	3,58	33,04	0,67	36,87	5,43	85,12	значимі
Дисфорія самотності	16,88	0,64	10,69	1,38	13,78	4,38	120,40	значимі
Самотність як проблема	17,77	0,60	9,72	1,38	13,75	5,69	20,72	значимі
Потреба в компанії	18,94	0,78	11,36	2,05	15,15	5,35	26,32	значимі
Залежність від спілкування	53,78	2,13	31,80	4,92	42,79	15,54	11,20	значимі
Радість усамітнення	8,20	0,74	16,13	1,45	12,16	5,61	20,72	значимі
Ресурс усамітнення	11,44	0,81	23,69	1,35	17,57	8,66	16,76	значимі
Позитивна самотність	19,56	1,52	39,82	2,87	29,69	14,33	6,16	значимі

За шкалою «Відчуження» зафіксоване не значима відмінність з високим рівнем достовірності між показниками U-критерію Мана-Уїтні в КГ і ЕГ. За

всіма іншими субшкалами і шкалами методики відмінність значима. Найвища достовірність відмінностей виявлена за субшкалою «Позитивна самотність», найнижча за субшкалою «Відчуження».

Згідно з даними табл. 3.2 найвище середнє значення в КГ має субшкала «Потреба в компанії» (18,94 бали з 20 можливих). У ЕГ віці найбільше балів отримала шкала «Ресурс усамітнення» (23,69 бали з 24 можливих), тобто після застосування розробленої програми студенти почали переосмислювати цінності в житті і не бояться усамітнення. За цією шкалою зафіксована найбільша різниця відносно між КГ і ЕГ респондентів, в ЕГ середній показник на 12,25 балів, тобто майже вдвічі більший. Також у групі респондентів ЕГ відзначено значне переважання показника за шкалою «Радість усамітнення».

Для наочності представимо результати діагностики на рис. 3.2.

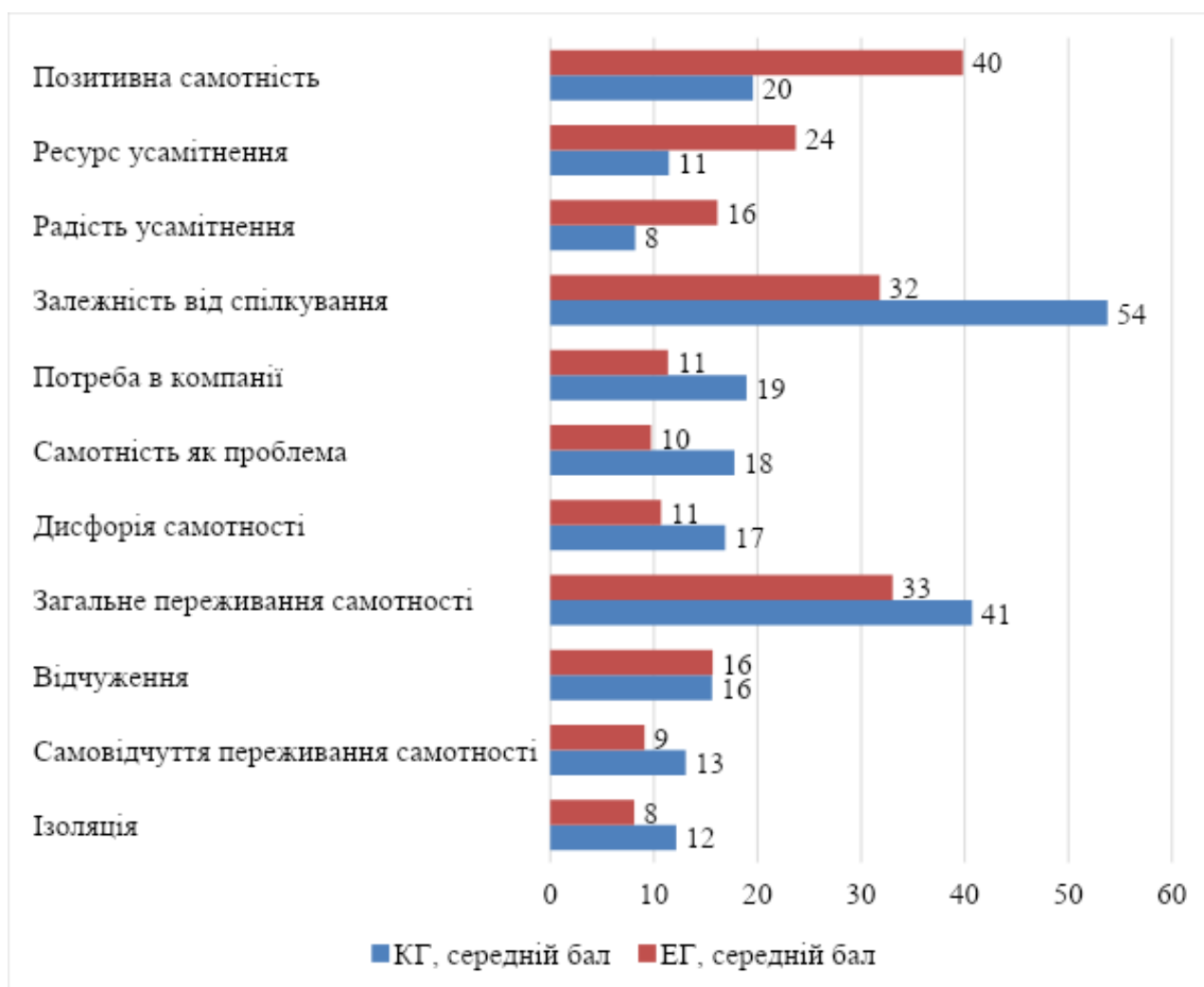


Рис. 3.2. Відмінності у суб'єктивних відчуттях самотності в КГ і ЕГ респондентів за методикою «ДОПС»

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження теоретико-методологічних засад дослідження суб'єктивних чинників переживання самотності у різних вікових групах, можемо зробити наступні висновки.

Під переживанням самотності розуміється системне, динамічне утворення, особлива форма суб'єктивного відображення власного положення в межах системи «Я-інші», до якого входять когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційно-вольовий компоненти.

Оскільки самотність - це складне, багатоаспектне соціально-психологічним явищем, останню можна описати тільки у розрізі багатовимірних класифікації. Особливий інтерес тут становить проведення аналізу причин, через які виникає самотність. Традиційно у психології виокремлюються дві великі групи чинників, які використовуються з метою роз'яснення різноманітних явищ, на кшталт: ситуаційні фактори (об'єктивні та зовнішні), а також особистісні фактори (характерологічні, внутрішні, суб'єктивні). У той же час, виняток не становлять дослідження проблем самотності.

Самотність почала виступати однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства у розрізі всіх вікових періодів. Вважаємо, за потрібне обмежитись дослідженням особливостей переживання самотності у юнацькому та зрілому віці, оскільки періоди можна охарактеризувати як вирішальні у житті людини.

При проведенні діагностування особистісних особливостей, що були були зазначені вище, а саме: спрямованість, характер, систему навичок, знань, звичок, – як психологи, так і соціальні педагоги можуть здійснити дослідження схильності особистості молодій людини до самотності, завдяки чому можна провадити роботу щодо профілактики останньої. Отже, в юності причини

негативних переживань самотності можуть бути пов'язані з віковими домінантами в психосоціальному розвитку особистості.

Особливості переживання самотності знаходяться в залежності від віку людини, а отже спричиняються різними суб'єктивними чинниками. При дослідженнях раніше існувала думка, що самотність – це індивідуальна психологічна проблемою, але й донині такій вагомій соціальній проблемі приділяється все більше та більше уваги. Зростання рівня індивідуалізму, послаблення зв'язку в первинній групі, інтенсифікація соціальної мобільності, а також зростання роздробленості суспільства та спричинена ним відсутність стабільності спричинили появу самотності, яка є соціально обумовленою.

Для діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності у юнацькому віці обрано такі методики: 1) анкетне опитування за опитувальником Плутчіка «Індекс життєвого стилю»; 2) інтерв'ю за шкалою ДОПС (Диференційований опитувальник переживання самотності); 3) анкетування за опитувальником «Самотність» (С. Г. Корчагіної).

Об'єктом вибірки були респонденти юнацького віку (20 дівчат і 20 юнаків) та зрілого віку (20 жінок і 20 чоловіків). Загальна кількість 80 учасників емпіричного дослідження.

Результати констатувального етапу нашого дослідження демонструють, що група суб'єктивно одиноких випробовуваних – не є однорідною, оскільки в ній можна виокремити два полюси відношення до самотності, в яких проявляються різноманітні мотиваційні тенденції випробовуваних: уникнення самотності та прагнення до останнього (так звана, вимушена самотність) чи, навпаки, необхідність в самоті та відсутність прагнення уникати останню (так звана, добровільна самотність).

## ДОДАТКИ

**Опитувальник Р. Плутчика - Х. Келермана «Індекс життєвого стилю», Life Style Index (LSI)**

**Інструкція**

У наступних питаннях Ви знайдете ряд висловлювань про певні способи поведінки і установки. Ви можете відповісти так чи ні (згоден(а) чи не згоден(на)). Вибравши відповідь, поставте, будь ласка, знак X (хрестик) в передбаченому для цього місці на бланку для відповідей.

Не існує правильних або неправильних відповідей, так як кожна людина має право на власну точку зору. Відповідайте так, як вважаєте вірним для себе.

Зверніть, будь ласка, увагу на наступне:

Не думайте про те, яка відповідь могла б створити краще враження про Вас і відповідайте так, як думаєте саме Ви. Обробка результатів автоматизована і при цьому зміст тверджень не перевіряється. Не думайте довго над твердженнями, вибираючи відповідь, відзначаєте ту, яка перша прийшла Вам в голову. Може бути, що деякі твердження Вам не дуже підходять, незважаючи на це, помітьте одну з відповідей, а саме ту, яка для Вас найбільш прийнятна.

**Текст опитувальника**

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися.
2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння почекати.
3. Завжди була така людина, на яку я хотів(ла) би бути схожим(ю).
4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.
5. Мені огидні непристойні кінофільми.
6. Я рідко запам'ятовую свої сни.
7. Мене дратують люди, які постійно прагнуть керувати.
8. Іноді у мене виникає бажання пробити кулаком стіну.
9. Мене дуже дратує, коли люди прикрашають дійсність/брешуть.
10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.
11. У мене не дуже хороша пам'ять на обличчя.
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадської лазнею.

13. Я завжди уважно вислуховую всі точки зору в суперечці.
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююся.
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим же.
16. Багато моїх якостей викликають захоплення в інших.
17. Вирушаючи в поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
18. Іноді, без будь-якої причини, на мене нападає впертість.
19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
20. Я інколи думаю про самогубство.
21. Мене ображають непристойні жарти.
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
23. Я ненавиджу недобррозичливих людей.
24. Якщо хто-небудь говорить, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити це, щоб довести його неправоту.
25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.
26. Я схильний(на) до зайвої імпульсивності.
27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
29. Іноді мене турбує, що люди подумують, ніби я веду себе дивно, нерозумно або смішно.
30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яких неприємностей.
31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.
32. Порнографія викликає в мене огиду.
33. Іноді, коли я засмучений(а), я їм більше звичайного.
34. У мене немає ворогів.
35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
36. Я не боюся постаріти, бо це відбувається з кожним.
37. У своїх фантазіях я здійснюю великі справи.
38. Більшість людей дратують мене, тому що вони занадто егоїстичні.

39. Дотик до чого-небудь липкого або слизького викликає в мені огиду.
40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.
41. Я переконаний, що якщо буду необережний, люди скористаються цим.
42. Я не скоро помічаю погане в людях.
43. Коли я читаю або чую про трагедію, це не дуже зворушує мене.
44. Коли є привід розсердитися, я вважаю за краще ґрунтовно все обдумати.
45. Я відчуваю сильну потребу в компліментах.
46. Сексуальна нестриманість огидна.
47. Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.
48. Як тільки що-небудь не по-моєму, я ображаюся і похмурим.
49. Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.
50. У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки і допомоги людей.
51. Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.
52. Я ношу одяг, що приховує недоліки моєї фігури.
53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.
54. Я схильний(а) часто суперечити людям.
55. Майже у всіх сім'ях подружжя один одному зраджують.
56. Мабуть, я занадто відсторонено дивлюся на речі.
57. У розмовах з представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем.
58. Коли у мене щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.
59. З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.
60. Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.
61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається / неприємні спогади.

62. У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.
63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
64. Я майже нічого не викидаю і бережу безліч різних речей.
65. У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги і задоволення.
66. Мене не дуже дратує дитячий плач.
67. Мені траплялося так розлютитися, що я готовий(а) був(ла) перебити все вщент.
68. Я завжди оптимістичний(а).
69. Я відчуваю себе незатишно, коли на мене не звертають уваги.
70. Якби пристрасті не розігравалися на екрані, я завжди розумію, що це тільки на екрані.
71. Я часто відчуваю ревності.
72. Я б ніколи спеціально не пішов(ла) на відверто еротичний фільм.
73. Я вважаю, що людям, як правило, не можна довіряти.
74. Я готовий(а) майже на все, щоб справити хороше враження.
75. Я ніколи не бував(ла) панічно переляканий.
76. Я не втрачу випадку подивитися хороший трилер або бойовик.
77. Я думаю, що ситуація в світі краще, ніж вважає більшість людей.
78. Навіть невелике розчарування може викликати в мене відчай.
79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
81. Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим(ою) зненацька.
82. Здається, деякі з моїх знайомих заздять моєму вмінню жити.
83. Інколи я можу зі злості так сильно вдарити або штовхнути щось, що ненавмисно завдаю собі болю.
84. Я знаю, що поза за очі дехто відгукується про мене погано.
85. Я навряд чи можу пригадати свої перші шкільні роки.
86. Коли я засмучений(на), я іноді веду себе по-дитячому.

87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.

88. Коли я буваю у від'їзді і в мене трапляються неприємності, я відразу починаю сильно сумувати за домівкою.

89. Коли я чую про жорстокість, це не дуже глибоко зворушує мене.

90. Я спокійно сприймаю критику і зауваження.

91. Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї сім'ї.

92. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.

93. Я не можу переживати свої невдачі на самоті.

94. На щастя, у мене менше проблем, ніж має більшість людей.

95. Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому і бажання виспатися.

96. Огідно те, що майже всі люди, що домоглися успіху, досягли його за допомогою брехні.

97. Нерідко я відчуваю бажання відчутти в своїх руках пістолет або автомат.

### Обробка та інтерпретація результатів

Вісім еґо-захисних механізмів формують 8 окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з числа позитивних відповідей відповідно до ключа. Потім «сирі» бали переводяться у проценти. На основі отриманих показників складається профіль еґо-захистів.

Щоб визначити загальну напруженість всіх вимірюваних захистів, потрібно розрахувати середнє арифметичне усіх вимірів 8 захисних механізмів.

### Ключ

№	Назва шкали	Номери тверджень	Максимальний бал
<b>А</b>	Заперечення	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94	12
<b>В</b>	Витіснення	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89	12
<b>С</b>	Регресія	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95	14

<b>D</b>	Компенсація	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74	10
<b>E</b>	Проекція	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96	13
<b>F</b>	Заміщення	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97	13
<b>G</b>	Інтелектуалізація	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87	12
<b>H</b>	Реактивне утворення	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,	10

### Шкала переведення сирих балів у процентилі (при апробації авторів)

Си рі бал и	Заперечен ня	Витіснен ня	Регрес ія	Компенса ція	Проекц ія	Заміщен ня	Інтелектуаліза ція	Реактив не утворен ня
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
<b>0</b>	0	2	1	2	2	4		13
<b>1</b>	2	15	6	5	2	15	0	38
<b>2</b>	8	34	15	16	4	27	3	56
<b>3</b>	19	54	30	29	9	40	16	71
<b>4</b>	33	71	47	45	16	53	32	81
<b>5</b>	52	83	61	62	26	69	51	88
<b>6</b>	70	91	73	79	39	83	74	93
<b>7</b>	83	96	82	90	53	90	87	95
<b>8</b>	91	99	89	97	68	94	95	98
<b>9</b>	97		93	99	70	96	99	99
<b>10</b>	99		97		88	99		
<b>11</b>			99		94			
<b>12</b>					98			

## Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПС)

(Є. М. Осін, Д. О. Леонтєв)

### Інструкція

Вам пропонується ряд тверджень. Будь ласка, розгляньте послідовно кожне і оцініть, наскільки Ви згодні з ним, вибравши один з чотирьох варіантів відповіді: «Не згоден(а)», «Скоріше не згоден(а)», «Швидше згоден(а)», «Згоден(а)».

### Текст опитувальника

№ з/п	Твердження	Не згоден(а)	Скоріше не згоден(а)	Швидше згоден(а)	Згоден(а)
1	Я відчуваю, що перебуваю в злагоді з оточуючими мене людьми				
2	Я відчуваю себе самотнім/самотньою				
3	Для мене не дуже важливо чи оточують мене інші люди				
4	Я відчуваю дефіцит дружнього спілкування				
5	Коли поруч зі мною нікого немає, я відчуваю нудьгу				
6	Я люблю залишатися наодинці з собою				
7	Немає людей, з якими я був би/була б по-справжньому близький(а)				
8	Я відчуваю себе частиною групи друзів				
9	Я не люблю залишатися один(а)				
10	Немає нікого, до кого б я міг/могла звернутися				
11	Самотні люди потребують допомоги				
12	Мені важко знайти людей, з якими можна було б поділитися моїми думками				
13	У мене мало спільного з тими, хто мене оточує				
14	Я люблю помріяти на самоті				
15	Мені завжди не вистачає спілкування				
16	На самоті у мене з'являються цікаві ідеї				
17	Якщо людина самотня, значить, у неї				

	проблеми в спілкуванні				
18	Мені важко бути далеко від людей				
19	Бувають почуття, відчуття які можна лише наодинці з собою				
20	Є люди, які по-справжньому розуміють мене				
21	Є люди, з якими я можу поговорити				
22	Щоб зрозуміти якісь важливі речі, людині необхідно залишитися одній				
23	Коли я залишаюся один(а), я не відчуваю неприємних відчуттів				
24	Я відчуваю себе покинутим(ю)				
25	На самоті мозок працює краще				
26	Сім'я необхідна людині, тому що допомагає врятуватися від самотності				
27	Люди навколо мене, але не зі мною				
28	На самоті людина пізнає саму себе				
29	Мої соціальні зв'язки не глибокі				
30	Я погано переносу відсутність компанії				
31	На самоті я відчуваю себе собою				
32	Найгірше, що можна зробити з людиною – це залишити її одну				
33	Позбавлення спілкування винести не легше, ніж позбавлення води та їжі				
34	Мені здається, що мене ніхто не розуміє				
35	Коли я один(а), мені в голову приходять тільки сумні думки				
36	Мені добре вдома, коли я один(а)				
37	Коли я залишаюся один(а), я відчуваю дискомфорт				
38	Навіть наодинці з собою можна не відчувати самотності				
39	Без спілкування з людьми людина втрачає саму себе				
40	На самоті кожен бачить в собі те, чим він/вона є насправді				

## **Обробка та інтерпретація результатів**

Повна версія опитувальника містить 40 тверджень, згрупованих у 8 субшкал і 3 шкали.

Субшкала 1 «Ізоляція» містить твердження, що говорять про відсутність людей, з якими можливий близький контакт.

Субшкала 2 «Самовідчуття переживання самотності» включає в себе сформульовані в загальному вигляді твердження, що конструюють образ Я респондента як самотньої людини.

Субшкала 3 «Відчуження» підкреслює відсутність значущих зв'язків з оточуючими людьми.

Субшкала 4 «Дисфорія самотності» вимірює негативні почуття, пов'язані з перебуванням на самоті.

Субшкала 5 «Самотність як проблема» відображає негативну оцінку самотності як феномена.

Субшкала 6 «Потреба в компанії» вимірює потребу в спілкуванні.

Субшкала 7 «Радість усамітнення» вимірює прийняття людиною самотності і усамітнення.

Субшкала 8 «Ресурс усамітнення» містить твердження, що відображають продуктивні аспекти усамітнення.

Сума субшкал 1-3 формує бал за шкалою «Загальне переживання самотності», яка відображає ступінь актуального відчуття самотності, брак близького спілкування з іншими людьми. Високі бали за шкалою «Загальна самотність» пов'язані з актуальною виразністю переживання ізоляції, брак емоційної близькості або контактів з людьми і усвідомленням респондентом себе як самотньої, ізольованої людини. Низькі бали за шкалою «Загальна самотність» свідчать про те, що респондент не відчуває хворобливого переживання самотності, пов'язаного з нестачею близькості або спілкування, і не вважає себе самотньою людиною.

Сума субшкал 4-6 формує бал за шкалою «Залежність від спілкування», яка відображає неприйняття самотності, нездатність залишатися одному.

Високі бали за цією шкалою свідчать про негативне уявлення респондента про самотність і його схильність до пошуку спілкування з метою уникнути ситуацій усамітнення, які пов'язані з неприємними або хворобливими переживаннями. Низькі бали за цією шкалою, навпаки, відображають спокійне, толерантне ставлення до переживання самотності, ситуацій усамітнення і самотніх людей.

Сума субшкал 7-8 формує бал за шкалою «Позитивна самотність», яка вимірює здатність людини знаходити ресурс в самоті, творчо використовувати її для самопізнання і саморозвитку. Високі бали за цією шкалою свідчать про те, що респондент відчуває позитивні емоції в ситуаціях усамітнення, вміє цінувати їх і прагне усвідомлено приділяти час самому собі. Низькі бали за цією шкалою відображають нездатність респондента знаходити ресурс в ситуаціях усамітнення і відсутність позитивних емоцій у зв'язку з самотністю.

### Оцінка відповідей

Результат за кожною шкалою/субшкалою визначається підсумовуванням отриманих балів за кожне питання, які входять у відповідну шкалу/субшкалу відповідно до ключа. Деякі питання оцінюються за оберненим значенням.

### Ключ

Варіант відповіді	В прямих значеннях	В обернених значеннях
Не згоден(а)	1 бал	4 бали
Скоріше не згоден(а)	2 бали	3 бали
Швидше згоден(а)	3 бали	2 бали
Згоден(а)	4 бали	1 бал

### Шкали і субшкали методики

Шкали / субшкали	В прямих значеннях	В обернених значеннях
Субшкали		
Радість усамітнення	6, 14, 31, 36	-
Ресурс усамітнення	16, 19, 22, 25, 28, 40	-
Шкала «Позитивна самотність»	6, 14, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 36, 40	-
Субшкали		
Дисфорія	5, 35, 37	23, 38
Потреба в компанії	9, 18, 30, 33	3

Самотність як проблема	11, 17, 26, 32, 39	
Шкала «Загальне переживання самотності»	2, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 24, 27, 29, 34	1, 8, 20, 21
Субшкали		
Ізоляція	7, 10, 12	20, 21
Самовідчуття переживання самотності	2, 4, 15, 24, 34	
Відчуження	13, 27, 29	1, 8
Шкала «Залежність від спілкування»	5, 9, 11, 17, 18, 26, 30, 32, 33, 35, 37, 39	3, 23, 38

**Опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіної**

Тест спрямований на визначення глибини переживання самотності і її виду (дифузна, відчужуюча, дисоційована та усамітнення).

**Інструкція.** Вам пропонується 30 питань або тверджень і два варіанти відповідей на них «так» чи «ні», оберіть той, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе.

**Тест опитувальника**

1. Чи думаєте Ви, що ніхто не знає Вас по-справжньому?
2. Чи відчуваєте Ви останнім часом дефіцит дружнього спілкування?
3. Чи думаєте Ви про те, що близькі та друзі не дуже турбуються про Вас?
4. У Вас виникає думка про те, що по-справжньому Ви нікому не потрібні? (Всі легко впораються і без Вас)?
5. Чи побоюєтеся Ви здатися нав'язливим зі своїми одкровеннями?
6. Чи здається Вам, що Ваша смерть не принесе особливих страждань близьким і друзям?
7. Чи є у Вашому житті люди, з якими Ви відчуваєте себе «своїм»?
8. Чи буває так, що Ви відчуваєте протилежні почуття по відношенню до однієї й тієї ж людини?
9. Ваші почуття носять деколи екстремальний характер?
10. Чи буває у Вас відчуття, що ви «не від світу цього», все у Вас не так, як у інших?
11. Ви більше прагнете до своїх друзів, ніж вони до Вас?
12. Чи вважаєте Ви, що більше віддаєте людям, ніж отримуєте від них?
13. У Вас вистачає душевних сил по справжньому глибоко співпереживати іншій людині?
14. Чи Ви можете/здатні в повній мірі висловити своє співпереживання страждаючому?
15. Чи захоплює Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття) про щось безповоротно минуле?

16. Чи помічаєте Ви, що люди чомусь цураються Вас?
17. Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, провину, помилку?
18. Хотілося б Вам якось змінити себе?
19. Чи вважаєте Ви за потрібне щось змінювати в своєму житті?
20. Чи відчуваєте Ви достатній резерв сил, щоб самостійно змінити своє життя на краще?
21. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами?
22. Чи відчуваєте Ви, що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтеся від них і взагалі то «чужий»?
23. Ваш настрій, стан залежить від настрою, стану, поведінки інших людей?
24. Вам подобається бути наодинці з собою?
25. Коли Ви відчуваєте, що не подобається комусь, чи прагнете змінити думку про себе?
26. Чи прагнете Ви до того, щоб всі і завжди Вас правильно розуміли?
27. Чи вважаєте Ви, що добре знаєте свої звички, особливості, схильності?
28. Чи буває так, що Ви самі себе дивуєте несподіваним вчинком (реакцією, словом)?
29. Чи трапляється так, що Ви не можете встановити відносини, які Вас влаштовують?
30. Чи було коли-небудь так, що Ви відчували себе повністю прийнятим, зрозумілим?

### **Обробка та інтерпретація результатів**

Визначення результату проводиться у відповідності з ключем, простим підсумовуванням балів. Для прямих запитань 1 балу відповідає кожна відповідь «так» (відповідно відповідь «ні» – 0 балів), для обернених – кожна відповідь «ні» – 1 бал (відповідно відповідь «так» – 0 балів).

## Ключ

Вид самотності	Пряме («+») або обернене («-») значення	Номер запитання
Дифузна	«+»	4, 6, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 25, 26
	«-»	2, 11, 24, 27
Відчужуюча	«+»	1, 2, 5, 16, 22, 24, 27, 29
	«-»	11, 13, 14, 23, 25, 26, 30
Дисоційована	«+»	1, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 19, 28
	«-»	17, 20, 27, 30
Стан самотності (без визначення виду), усамітнення	«+»	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22
	«-»	13, 14, 30, 24

Людей, які переживають дифузну самотність, відрізняє підозрілість в міжособистісних відносинах і поєднання суперечливих особистісних і поведінкових характеристик: опір і пристосування в конфліктах; наявність всіх рівнів емпатії; збудливість, тривожність і емотивність характеру, комунікативна спрямованість. Багато в чому таке протиріччя пояснюється ідентифікацією людини з різними об'єктами (людьми), що володіють, природно, різними психологічними особливостями. У стані гострого переживання дифузної самотності людина прагне до інших людей, сподіваючись знайти в спілкуванні з ними підтвердження власного буття, своєї значущості. Це не вдається, тому що людина не спілкується у власному розумінні, не ділиться своїм, не обмінюється, а лише приміряє на себе образ іншої людини, тобто ототожнюється з нею, стаючи як би живим дзеркалом. Такі люди дуже гостро реагують на стреси, вибираючи стратегію пошуку співчуття і підтримки. Інтуїтивно відчуваючи свою справжню, екзистенційну самотність, людина відчуває колосальний страх. Вона намагається «втекти» від цього жаху до людей і вибирає ту стратегію взаємодії з ними, яка, на її думку, забезпечить їй хоча б тимчасове прийняття – ідентифікацію. Особа демонструє абсолютну згоду з думками, принципами, мораллю, інтересами того, з ким комунікує. По суті, людина починає жити психічними ресурсами об'єкта ідентифікації, тобто існувати за рахунок іншої особи. Прагнучи до повноцінного людського спілкування, вона діє так, що не залишає собі не найменшого шансу здійснити дане прагнення. Наслідком цього, звичайно, є дуже жорстоке переживання самотності, наповнене страхом, розчаруванням і відчуттям безглуздості свого існування.

Наслідком переважання в особистості тенденції до відокремлення є відчуження людини від інших людей, норм і цінностей, прийнятих у суспільстві, світу в цілому. При цьому спостерігається втрата значущих зв'язків і контактів, інтимності, приватності в

спілкуванні, здатності до єднання. Людина відчуває себе покинутою, втраченою, викинутою в чужий і незрозумілий їй світ. Вона не може отримати необхідний відгук і розуміння. Усвідомлення неможливості бути вислуханою, зрозумілою, прийнятою часто призводить до переконання у власній непотрібності, нецікавості. Коли думка про це опановує свідомість, втрачається інтерес до життя взагалі. Людина оцінює своє буття як відірване від себе. Її життя протікає ніби уві сні, нерідко виникають думки про самогубство. У таких людей спостерігається недовіра, підозрілість, приписування іншим поганих намірів, тугу, депресію, рідше – тривогу. Людина знаходиться в стані усвідомленої самотності, не маючи можливості з кимось поділитися, тому що поруч, за її уявленнями, немає нікого, здатного вислухати і зрозуміти. Термін «відчужуюче» передбачає протяжність процесу і стану в часі, з одного боку, з іншого – двосторонній характер відчуження, тобто з часом об'єкти відчуження стають його суб'єктами і самі проявляють це по відношенню до людини, що переживає такий вид самотності.

Наступний вид самотності – дисоційована – являє собою найбільш складний стан за переживаннями, походженням і проявами. Його генезис визначається яскраво вираженими процесами ідентифікації та відчуження і різкою їх зміною по відношенню навіть до одних і тих же людей. Спочатку людина ототожнює себе з іншою особою, приймаючи її спосіб життя і наслідуючи її, безмежно довіряє «як самій собі». Саме це «як самій собі» становить основу для розуміння психологічного генезису даного стану. Після повної ідентифікації настає різке відчуження від того ж об'єкта, що відображає справжнє ставлення людини до самої себе. Одні сторони своєї особистості приймаються людиною, інші – категорично відкидаються. Як тільки проекція цих відкинутих якостей знаходить своє відображення в об'єкті ідентифікації, останній відразу ж відкидається весь цілком, тобто відбувається різке і беззастережне відчуження. Почуття самотності при цьому гостре, чітке, усвідомлене, хворобливе.

Дисоційована самотність виражається в тривожності, збудливості і демонстративності характеру, протиборстві в конфліктах, особистій спрямованості, поєднанні високої і низької емпатії (при відсутності середнього рівня), егоїстичності і підкорення в міжособистісних відносинах, що, безумовно, є протилежними тенденціями.

Суб'єктивно позитивний вид самотності – керована самотність, або усамітнення, являє собою варіант переживання психологічної окремоті, власної індивідуальності, який особистісно обумовлений оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації і відособлення. Цю динамічну рівновагу можна розглядати як один із проявів психологічної стійкості особистості щодо впливів соціуму.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева. Г.М. Социальная психология: учебник для вузов, 5-е изд., испр. и доп. Москва: Аспект Пресс, 2010. 121 с.
2. Василюк Ф.Е. Современные представления о переживании. Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. Москва: АСТ: Астрель, 2009. С. 362-372.
3. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества. Москва: Прогресс, 1989. С. 114-128.
4. Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. Спортивна наука України. 2017. № 6 (82). С. 9-17. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/652/631>
5. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества: учебно-методическое пособие. Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. 76 с. URL: <https://www.inter-nauka.com/uploads/public/15058902268641.pdf>
6. Грановська О.Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2012. 23 с.
7. Гриценко В. А. Соціально-педагогічні умови подолання стану самотності студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.05. Київ, 2014. 21 с.
8. Ермолаева М. В. Психология зрелого и позднего возрастов. Москва; Воронеж: Изд-во Московского психолого-социального ин-та, Изд-во НПО «МОДЭК», 2008. 280 с.
9. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Идентичность. Москва: Прогресс, 1996. 340 с.
10. Заворотных Е. Н. Социально-психологические детерминации одиночества как субъективного переживания. Известия РГПУ им. А. И.

Герцена. 2009. №91. С. 26-30. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-determinatsii-odinochestva-kak-subektivnogo-perezhivaniya>

11. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2009. 254 с.

12. Ишмухаметов И.Н. Психометрические характеристики шкалы одиночества UCLA (версия 3): изучение студентов вуза. Computer Modelling and New Technologies. 2006. Т. 10, № 3. С. 89–95.

13. Кон И.С. Многоликое одиночество: (Психол. исслед.). Знание – сила. 2002. №12. С. 40–42.

14. Кон И.С. Открытие Я. Москва: Политиздат, 1978. 367 с.

15. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография. Москва: МПСИ, 2005. 196 с.

16. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учебное пособие. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.

17. Кошлань І. Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. Наука і освіта. 2010. №9. С. 78–81.

18. Крюкова Т.Л. Психология совладания с одиночеством. Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. С. 1.

19. Лабиринты одиночества / отв. ред. Н.Е. Покровский. Москва: Прогресс. 1989. 624 с.

20. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Салихова А. Ж. Переживания одиночества: негативные и позитивные аспекты. Психология общения: Тренинг человечности: Тезисы международной практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения Л. А. Петровской / Под ред. О. В. Соловьевой. Москва: Смысл, 2007. С. 320-322.

21. Любякин А. А., Оконечникова Л. В. Особенности переживания психологического одиночества студентами-первокурсниками. Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки

и культуры. 2016. №2 (150). С. 108-115. URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/39805/1/iurp-2016-150-14.pdf>

22. Майерс Д. Социальная психология: интенсивный курс. СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. 510 с.

23. Манакова Е. А. Опросник переживания одиночества. СПЖ. 2018. №69. С. 149-171. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/oprosnik-perezhivaniya-odinochestva>

24. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 478 с.

25. Немов Р.С. Психология. Москва: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. 573 с.

26. Неумоева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тюмень, 2005. 23 с.

27. Олейник Н. О. Теоретическая модель переживания одиночества. Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. №2 (26). С. 104-110. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskaya-model-perezhivaniya-odinochestva>

28. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.

29. Пепло Л.Э., Мицелии М., Мораш Б. Одиночество и самооценка. Лабиринты одиночества. Москва: Прогресс, 1989. С. 169-191.

30. Помазова О. В. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. Психологія і особистість : наук. Журнал. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Київ; Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019. Вип. 2 (16). С. 9-21. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/13405>

31. Психология. Словарь / отв. ред. А.В.Петровский. Москва: Политиздат, 1990. 494 с.

32. Пьянкова Л. А., Бобриков В. Н. Проблема одиночества в молодёжной студенческой среде. Вестник КемГУ. 2012. №3. С. 141-145. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-odinochestva-v-molodyozhnoy-studencheskoy-srede>
33. Рассел Д. Измерение одиночества. Москва: Прогресс, 1989. С.192-226.
34. Рубинстайн К., Шейвер Ф. Опыт одиночества. Москва: Прогресс, 1989. С. 275-300.
35. Сафина З.Н. Социально-педагогические условия преодоления одиночества учащейся молодежи: дисс. ....канд. пед. наук: 19.00.07; ИСПО РАО. Казань, 1998. 158 с.
36. Сергієнко І. І., Кубриченко Т. В. Особливості переживання самотності особами зрілого віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. № 3(48). С. 136-146. URL: [http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/13138/1/Serhiienko\\_Kubrichenko.pdf](http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/13138/1/Serhiienko_Kubrichenko.pdf)
37. Слободчиков И.М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности: (на материале подросткового возраста): дис. ... д-ра психол. наук. Москва, 2006. 330 с.
38. Трубинкова С.Г. Психология одиночества (Генезис, виды, проявления): дис. ... канд. психол. наук. Москва, 1999. 195 с.
39. Фрейд З. Психология бессознательного: сборник произведений. Москва: Просвещение, 1989. 384 с.
40. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и его переживание студентами. КПЖ. 2003. №2. С. 55-59. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/odinochestvo-i-ego-perezhivanie-studentami>
41. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: монография. Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007. 157 с.

42. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами ССУЗ: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05: Казань, 2003. 21 с.
43. Шагивалеева Г. Р. Психология переживаний в юношеском возрасте. Вестник ЮУрГГПУ. 2016. №2. С. 145-150. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-perezhivaniy-v-yunosheskom-vozhraсте>
44. Янг Д.И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и её применение. Москва: Прогресс, 1989. С. 552-593.
45. Andersson L. Loneliness research and interventions: a review of the literature. *Aging & Mental Health*. 1998. Vol. 2 (4). P. 264–274.
46. Berlin L.J., Cassidy J., Belsky J. Loneliness in Young Children and Infant-Mother Attachment: A Longitudinal Study. *Merrill-Palmer Quarterly*. 1995. Vol. 41 (1). P. 91–103.
47. Cacioppo J.T., Patrick W. Loneliness: Human nature and the need for social connection. WW Norton & Company, 2008. 336 p.
48. Givertz M., Woszidlo A., Segrin C., Knutson K. Direct and indirect effects of attachment orientation on relationship quality and loneliness in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2013. Vol. 30 (8). P. 1096–1120.
49. Handbook of Social Support and the Family. Boston, MA: Springer US, 1996. 574 p.
50. Kupersmidt J.B., Sigda K.B., Sedikides C., Voegler M.E. Social self-discrepancy theory and loneliness during childhood and adolescence. *Loneliness in childhood and adolescence* / eds. K. Rotenberg, S. Hymel. 1999. P. 263–279.
51. Leiderman P.H. Loneliness: A psychodynamic interpretation. Hartog J., Audy J.R. & Cohen Y.A. (Eds.) *The anatomy of loneliness*. NY.: International University Press, 1980. PP. 155-174.
52. Mikulincer M., Shaver P.R. An Attachment Perspective on Loneliness. *The Handbook of Solitude* / eds. R.J. Coplan, J.C. Bowker. John Wiley & Sons, 2014. P. 34–50.

53. Newman B. M., Newman P.R. *Development Through Life: A Psychosocial Approach*. Boston: Cengage Learning, 2014. 800 p.
54. Perlman D., Peplau L.A. Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships 3: Personal relationships in disorder*. S.Duck & R.Gilmour (Eds.). London: Academic Press, 1981. pp. 31-56.
55. Perlman D., Russell D. Loneliness and health. *Encyclopedia of health & behavior* / ed. N.B. Andeson. 2004. Vol. 2. P. 585–589.
56. Tiikkainen P., Heikkinen R.-L., Leskinen E. The structure and stability of perceived togetherness in elderly people during a 5-year follow-up. *Journal of Applied Gerontology*. 2004. Vol. 23 (3). P. 279–294

