

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ І
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЇЇ ПОДОЛАННЯ**

Кваліфікаційна робота
освітнього рівня «Бакалавр»

студентки 4 курсу
(напряму підготовки
053 «Психологія»)

Омельченко Надії Сергіївни

Науковий керівник:

доцент кафедри соціальної психології,
кандидат психологічних наук, доцент

Виноградов Олександр Геннадійович

Допустити до захисту на ЕК

Кафедра соціальної психології

Протокол № від

Завідувач кафедри:

Коваленко Алла Борисівна

Київ - 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1: ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Специфіка поняття самотності особистості	7
1.2. Трактуювання терміну самотність.	9
1.3. Основні наукові підходи до вивчення самотності	11
1.4. Класифікація видів самотності в сучасній психології	17
1.5. Фактори, що впливають на інтенсивність переживання самотності.	21
1.6. Особливості ставлення до самотності та до самотньої людини.....	24
1.7. Концепція стресу: оборонні механізми та основні стратегії подолання.	26
1.8. Стрес та боротьба з ним у близьких стосункахдорослих.....	37
1.9. Долаюча поведінка особистості та її психологічнеблагополуччя... ..	41
1.10. Дослідження зв'язку між суб'єктивним почуттям самотності та копінг-стратегіями його подолання.....	46
Висновки до розділу 1.....	54
РОЗДІЛ 2: ШЛЯХИ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ТИПІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ОСОБИСТОСТІ.....	51
2.1. Організація дослідження.....	51
2.2. Методичний інструментарій.....	52
Висновки до розділ.....	58
РОЗДІЛ 3: ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ТИПІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ОСОБИСТОСТІ	59
3.1. Узагальнення даних щодо суб'єктивного почуття самотності особистості та типів копінг-стратегій подолання почуття самотності у особистості.....	59
3.2. Узагальнення дослідження зв'язку між почуттям самотності у особистості та копінг-стратегій почуття самотності у особистості.....	118
Висновки до розділу3.	125
ВИСНОВКИ.....	127
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	128
ДОДАТКИ.....	135

ВСТУП

Актуальність дослідження: В наш час люди починають все більше і більше звертати увагу на глибинні почуття, які впливають на рівень та якість їх життя. Питання самотності стає надзвичайно актуальним у сучасній психології. Але, це не означає, що люди стали самотнішими за останні десять років.

Використовуючи дані досліджень, починаючи з 1948 року, Христина Віктор з лондонського Університету Брунеля виявила, що пропорція літніх людей, які відчують хронічну самотність, залишається однаковою протягом останніх 70 років (від 6 до 13% зізнавалися, що відчують себе самотніми завжди, або більшу частину часу).

Але правда і те, що самотніх людей все більше - просто тому, що населення нашої планети весь час збільшується.

Враховуючи, порівняно невеликий вклад різних вчених у вивчення самотності особистості змушує розуміти, що дослідження у даній сфері досить перспективні і є величезний плацдарм для нових досліджень та відкриттів.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять психологічні теорії та концепції самотності, що визначають її як невідповідність бажаної кількості/якості спілкування із реальною (Л. Пепло, Д. Перлман, Д. Рассел, В. Серма та ін.), як наслідок розлуки дитини з матір'ю (Дж. Зілбург, Х. Салліван, З. Фрейд, Е. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман, К. Хорні та ін.), в контексті самоактуалізації (А. Камю, К. Мустакас, Р. Мей, Ж. Сартр, В. Франкл, І. Ялом та ін.), як домінування формальних стосунків над близькими (В. Дерлега, С. Маргуліс та ін.), у контексті змін у суспільстві (К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер та ін.), як патологічний стан

(Дж. Фландерс та ін.), структурно-конструктивістські (С. Бем, О. Здравомислова, І. Кон та ін.), як наслідок інтерацій між індивідами (Р. Вейс та ін.), через невідповідність реального та ідеального «Я» (К. Роджерс та ін.); положення стосовно трактування самотності як соціально-психологічного феномену (К. Абульханова-Славська, С. Вербицька, Б. Джонсон, В. Дробишевський, Є. Заворотних, С. Корчагіна, К. Кутрона, Ж. Пузанова, О. Рогова, К. Рук, У. Садлер, Л. Старовойтова, Г. Тіхонов, Ф. Шейвер та ін.), культурно-історичної форми існування людини в соціумі (С. Ветров, О. Данчева, Н. Покровський, Ю. Швалб та ін.); опис самотності в контексті ізоляції, усамітнення (О. Кузнецов, В. Лебедев, А. Хараш та ін.) та психологічного благополуччя людини (І. Маус, Н. Савіно).

Об'єктом дослідження є суб'єктивне почуття самотності у особистості.

Предметом дослідження виступають психологічні фактори, що впливають на суб'єктивне почуття самотності, типи подолання стресу та копінг-стратегії, що допомагають долати суб'єктивне почуття самотності, в залежності від типу романтичної прив'язаності .

Метою дослідження є встановлення зв'язку суб'єктивного почуття самотності з копінг-стратегіями, які допомагають його долати в залежності від типу романтичної прив'язаності.

У відповідності з поставленою метою визначено наступні **завдання**:

1. Провести аналіз теоретичних концепцій, в яких розвивається вчення про почуття самотності у особистості.
2. Провести аналіз теоретичних концепцій, в яких розвивається вчення про копінг-стратегії для подолання самотності, як негативного переживання особистості.

3. Провести аналіз теоретичних концепцій, в яких розвивається вчення про типи романтичної прив'язаності.
4. Вивчити психологічні особливості почуття самотності у особистості.
5. Дослідити зв'язок між почуттям самотності у особистості та типами копінг-стратегій для її подолання.
6. Дослідити зв'язок між почуттям самотності у особистості та типами копінг-стратегій для її подолання в залежності від статі.
7. Дослідити зв'язок між почуттям самотності у особистості та типами копінг-стратегій для її подолання в залежності від наявності романтичних стосунків.
8. Встановити, кореляційні зв'язки між суб'єктивним почуттям самотності та здатністю до подолання самотності, як негативного переживання за допомогою копінг-стратегій та залежно від типу романтичної прив'язаності.

Теоретико-методологічну основу роботи психологічні теорії та концепції самотності, що визначають її як невідповідність бажаної кількості/якості спілкування із реальною (Л. Пепло, Д. Перлман, Д. Рассел, В. Серма та ін.), як наслідок розлуки дитини з матір'ю (Дж. Зілбург, Х. Салліван, З. Фрейд, Е. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман, К. Хорні та ін.), в контексті самоактуалізації (А. Камю, К. Мустакас, Р. Мей, Ж. Сартр, В. Франкл, І. Ялом та ін.), як домінування формальних стосунків над близькими (В. Дерлега, С. Маргуліс та ін.), у контексті змін у суспільстві (К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер та ін.), як патологічний стан (Дж. Фландерс та ін.), структурно-конструктивістські (С. Бем, О. Здравомислова, І. Кон та ін.), як наслідок інтерацій між індивідами (Р. Вейс та ін.), через невідповідність реального та ідеального «Я» (К. Роджерс та ін.); положення стосовно трактування самотності як соціально-

психологічного феномену (К. Абульханова-Славська, С. Вербицька, Б. Джонсон, В. Дробішевський, Є. Заворотних, С. Корчагіна, К. Кутрона, Ж. Пузанова, О. Рогова, К. Рук, У. Садлер, Л. Старовойтова, Г. Тіхонов, Ф. Шейвер та ін.), культурно-історичної форми існування людини в соціумі (С. Ветров, О. Данчева, Н. Покровський, Ю. Швалб та ін.); опис самотності в контексті ізоляції, усамітнення (О. Кузнецов, В. Лебедєв, А. Хараш та ін.) та психологічного благополуччя людини (І. Маус, Н. Савіно).

Методи та методики дослідження: теоретичні – аналіз, порівняння та узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження.

Емпіричні: «Методика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона; «Опитувальник подолання стресу»; «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду (російськомовна адаптація методики виконана М. В. Соколовою); «Досвід близьких відносин» К. Бреннан і Р. К. Фрейли (адаптація Т.В. Казанцевой, В.Н. Куніцина, 2008); «Мульти-опитувальник виміру романтичної прив'язаності у дорослих» - MIMARA (адаптована Т.Л. Крюкової, О.А. Екімчік, 2009).

Статистико-математичні методи: Перевірка шкал на надійність та внутрішню узгодженість, кореляційний аналіз, t-критерій Ст'юдента, множинний регресійний аналіз, конфірматорний факторний аналіз.

Характеристика вибірки: У дослідженні брало участь 88 осіб, яких 60 жінки (68,18%) та 28 чоловіків (31,82%). Досліджувані були різного віку, освіти та професії. Вибірку становили звичайні люди.

Теоретичне значення роботи полягає у вдосконаленні розуміння механізмів подолання відчуття самотності.

Практичне значення полягає в тому, щоб дослідити зв'язок між рівнем самотності особистості та копінг-стратегій, що допомагають долати суб'єктивне почуття самотності, в залежності від типу романтичної

прив'язаності. Результати можуть бути корисними для подальшого розроблення методик діагностики та тренінгів для роботи зі зменшення рівня самотності у особистості.

Структура роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаної літератури. Обсяг роботи — 147 сторінок, список використаної літератури включає 81 джерело, графіки, таблиці та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1

ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Специфіка поняття самотності особистості

В історії філософсько-психологічної думки феномен самотності трактується неоднозначно. У науковому розгляді самотності можна виділити дві тенденції, обумовлені його негативною і позитивною спрямованістю. Існуюче протиріччя в оцінці характеру впливу самотності на життя людини виражається в тому, що, з одного боку, воно розуміється як деструктивне для особистості, з іншого - вважається необхідним етапом самопізнання і самовизначення. Причини такої різкої розбіжності поглядів полягають, перш за все, в недостатній вивченості феноменології, а тим більше - психологічних механізмів самотності. Більшість дослідників самотності пов'язують його з різко негативними емоційними переживаннями, руйнівним чином впливають на особистість. У контексті проблем спілкування самотність розглядається в роботах К. А. Абульхановой-Славської, А. Г. Амбраумовой, Г. П. Орлова; І. С. Кона, А. А. Леонтєва та ін [4].

Суть розуміння самотності може бути зведена до наступного: індивід не може знайти необхідний йому емоційний відгук в процесі спілкування і, як наслідок, відчуває самотність. Сучасна людина найбільш гостро відчуває самотність в ситуаціях інтенсивного і часом примусового спілкування. Це може спостерігатися де завгодно: на роботі, в міському натовпі, в колі сім'ї, серед друзів або знайомих. Велика кількість поверхневих зв'язків не є показником достовірності спілкування, єднання з іншими людьми.

Збільшення контактів становить лише зовнішню сторону спілкування, внутрішній ж змістовної стороною є відносини етичного плану. Саме цього виявляється позбавлене «спілкування», переобтяжене контактами і поверхневими зв'язками, що, на думку вищезгаданих авторів, веде до самотності. Розглядаючи самотність як психічний феномен, можна говорити про нього в різних категоріях, наприклад таких, як почуття, процес, ставлення, потреба. Самотність як почуття обумовлюється переживанням людиною своєї несхожості на інших, «інакшості», внаслідок чого виникає певний психологічний бар'єр у спілкуванні, відчуття нерозуміння і неприйняття себе іншими людьми. Почуття самотності часто пов'язане з усвідомленням неможливості, як мінімум, на даному етапі, мати близькі стосунки з будь-ким. Звичайно, мова йде про відносини, заснованих на взаємній прийнятті, любові і розумінні. Самотність як процес - це поступова втрата здатності особистості сприймати і реалізовувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях. В результаті процесу самотності відбувається втрата особистістю статусу суб'єкта соціального життя. Самотність як відношення - це неможливість прийняття світу як самоцілі і самоцінності. При цьому індивід, аналізуючи свої відносини з іншими людьми, які не інтегрує себе в навколишній соціальний простір. Самотність як життєва позиція - це усвідомлене небажання підтримувати близькі стосунки з ким би то не було: матір'ю, батьком, братом, сестрою, дітьми, не кажучи вже про друзів, їх просто немає. Втім, своїх дітей у таких людей теж, як правило, не буває. Людина відчужена не лише від інших, собі подібних, а й від світу в цілому - його цінностей, ідеалів, норм [19].

Стан самотності - це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності, а також зовнішньої гармонії зі світом. Він виражається,

наприклад, в порушенні гармонії між бажаною і досягнутою якістю соціального спілкування [11].

Стан самотності має ряд модальностей від нормального свого прояву до патології і може бути пов'язаний з іншими психічними проявами, такими як тривожність, нудьга, спустошеність, депресія. В прикордонних формах стан самотності викликає різку актуалізацію потреби в спілкуванні, що може виражатися в відірваності від дійсності, змішуванні реальних і ілюзорних подій і ситуацій, навіть персоніфікації предметів. Патологічна форма стану самотності супроводжується психічними розладами, галюцинаціями і т. п [2].

1.2 Тракткування терміну самотність

У психологічних словниках самотність трактується як один з психогенних факторів, що впливають на емоційний стан і психічне здоров'я людини. Умовами для його появи визначається ізоляція: фізична або емоційна. В таких умовах (експериментально створених або природних) різко актуалізується потреба в спілкуванні, незадоволення якої може викликати гострі психічні стани, наприклад, напруженість, тривожність, спустошеність, депресію, що супроводжуються вираженими вегетативними реакціями. Іноді спостерігаються психічні розлади: реактивні галюцинації, деперсоналізаційні переживання, над цінні ідеї [26].

Категорія «Психогенний фактор» не достатньо чітко і точно визначає самотність як психічне явище. В існуючих дефініціях акцентуються наслідки впливу такого психогенного фактору на людину, ніж, власне, виключаються внутрішні, суб'єктні детермінанти самотності. Існуючі дослідження самотності з усією очевидністю доводять, що це не фактор, що викликає стан, а саме психічний стан, переживання. Синонімізація понять самотності

та ізоляції призводить до втрати змістовного, вторинного, відображеного існування цих феноменів. Самотність більш динамічна і особистісна, ніж ізоляція, і, безумовно, крім зовнішніх проявів, має внутрішній, власне психологічний контекст [30].

В. А. Андрусенко, крім обумовленості самотності ізоляцією, пропонує інший його аспект: «... Душевна самотність – необхідний етап у визначенні можливостей свого "Я", як вільного самовизначення і самоствердження в світі ». Визнання можливості позитивної, розвиваючої ролі самотності дає досліднику нові перспективи у вивченні і осмисленні цього феномена. Р. Вейс визначає самотність як епізодичне гостре відчуття занепокоєння і напруги, пов'язане з прагненням мати дружні або інтимні стосунки. Він вважає його продуктом комбінованої, інтерактивної дії фактора особистості і фактора ситуації, тому розрізняє емоційну і соціальну самотність. Причому якщо самотність стає хронічною, то перетворюється в безнадійну апатію.

С. К'єркегор вважає; що самотність - це замкнутий світ внутрішньої самосвідомості, принципово не розмикається ніким, крім Бога. Бен Міюсковіч каже, що самотність - це і почуття, і поняття. Це такий психологічний мотив, інтернальність і іманентність якого незалежні від конкретних фізіологічних факторів і факторів середовища. Томас Вульф вважає, що це універсальний стан всього людства: «Самотність аж ніяк не рідкість, не якийсь незвичайний випадок, навпаки, вона завжди була і залишається головним і неминучим випробуванням в житті кожної людини ».

У. Садлер і Т. Джонсон вважають самотність характерним і дуже важливим для людини явищем, що вимагає більш уважного вивчення соціальними і медичними науками, ніж це було досі.

Д. Янг дає таке визначення: «Самотність - це відсутність або уявна відсутність задовільних соціальних відносин, що супроводжується

симптомами психічного розладу, яка пов'язана з дійсною або уявною відсутністю таких».

Д. Рисмен і К. Слейтер називають самотність продуктом дії соціальних сил. На їхню думку, це нормативний, статистичний показник, що характеризує суспільство [7].

1.3 Основні наукові підходи до вивчення самотності

В літературі виділяють наступні наукові підходи до вивчення самотності: 1. Психодинамічний підхід; 2. Соціологічний підхід; 3. Когнітивний напрямок; 4. Інтеракціоністський підхід; 5. Феноменологічна модель; 6. Приватний підхід; 7. Екзистенціальний напрямок; 8. Гуманістичний підхід; 9. Біологічна модель; 10. Загальносистемний підхід; 11. Особистісно-діяльнісний підхід.

Зупинимося детальніше на когнітивному підході. Суть *когнітивного підходу* до вивчення самотності полягає в тому, що пізнання вважається одним з факторів, що визначають зв'язок між недоліком соціальності і почуттям самотності. Як тільки індивід усвідомлює (пізнає) невідповідність між бажаним і досягнутим рівнями власних соціальних контактів, він відчуває самотність. Таким чином, самотність виступає конструктом свідомості. Лише позначивши, усвідомивши себе самотнім, людина може відчути цей стан. І навпаки, якщо навіть при найбільш очевидних зовнішніх факторах людина не визнає себе самотнім, вона не відчуває цього стану. До пошуків причин самотності когнітивісти підходять досить широко. Вони використовують як характерологічні, так і ситуативні чинники, що сприяють її виникненню, а також вплив як минулого, так і справжнього досвіду на формування особистості.

Головними представниками когнітивного підходу до вивчення самотності є американські соціальні психологи Енн Пепло і Деніел Перлман. Вони експериментально доводять зв'язок між глибинним самотністю і низькою самооцінкою. У контексті розуміння самотності Е. Пепло звертає особливу увагу на теорію атрибуції (пояснення). Якщо індивід виробляє яскраву атрибуцію себе як самотньої людини, його власне почуття самотності зростає і зміцнюється. Іншими словами, усвідомлення власної самотності та фокусування на ньому внутрішніх переживань, постійне осмислення самого себе як актуально самотньої людини (самоатрибуція) стають факторами реалізації цього явища в житті людини.

Карен Рук і Енн Пепло виділяють три аспекти самодіагнозу самотності: афективні, поведінкові (біхевіоріальні) і когнітивні самодокази, або самопояснення, свого стану. Причому вони відзначають, що афективні ознаки нерідко бувають розмитими, тому що не існує будь-якого конкретного набору емоцій, що асоціюється з самотністю. Біхевіоріальні докази також не можуть служити достатньою підставою для діагнозу самотності, так як зазвичай використовується цілий ряд поведінкових характеристик для ідентифікації цього стану. Сюди можна віднести низький рівень соціальних контактів, припинення (розрив) сталих зв'язків і т. д. Тут Енн Пепло підкреслює відмінність між самотністю та усамітненням. І тільки когнітивні пояснення можуть бути покладені в основу самодіагнозу самотності, так як вони виводяться з уявлень про певний тип соціальних відносин, відсутніх в даний момент.

Когнітивісти говорять про те, що люди визначають стан самотності в залежності від цілого комплексу почуттів, вчинків і думок, а не за однією єдиною (нехай навіть і домінуючою) характеристикою. Енн Попелу і її

співавтори особливо підкреслюють роль низької самооцінки у формуванні почуття самотності.

Н. Е. Покровський зазначає, що інший представник когнітивного підходу –Е. Джонс, провів огляд даних, які свідчать про те, що в спілкуванні з іншими самотні люди більшою мірою зберігають орієнтацію на самих себе: більше говорять про себе, ставлять менше питань про свого партнера, частіше змінюють тему розмови, повільніше реагують на щонебудь. Даний прояв передбачає, що прояви цинізму і міжособистісної недовіри поряд з тенденцією низько оцінювати нові знайомства можуть сприяти стійкості самотності.

Д. Перлман і його співробітники виявили, що самотні люди насилу зосереджуються на те, що перед ними стоять завдання і в ситуаціях, що вимагають концентрації уваги, можуть зробити менше, ніж інші категорії людей.

Когнітивний підхід має на увазі аналіз виникаючих між індивідом і іншими людьми численних «дисонансів», тобто певних неузгоджень за відношенням до тих стандартів, які обрані індивідом в його індивідуальному досвіді. «Інші» поступово перестають відповідати очікуванням індивіда і його уявленням про те, що і як вони повинні робити за відношенням до нього особисто. Саме це і призводить до виникнення стіни когнітивного «дисонансу», яка відділяє особистість від зовнішнього світу.

Інший психотерапевт когнітивного напрямку А. Бек обговорює різноманітні когнітивні явища, які складають внутрішню реальність кожного індивіда, наприклад, образи, думки, зодягнені в слова, автоматичне мислення, деякі суб'єктивно важливі або основоположні припущення. Автоматичне мислення, за Беком, - це своєрідний потік думок, який виникає

поряд з основним і часто виявляє відхилення від реальності і логіки. Бек назвав подібні думки «когнітивними збоченнями».

Когнітивна модель самотності підкреслює значення самопізнання і самооцінки індивіда як самотнього. Відповідно до цієї точки зору, варто індивіду визнати себе в тій чи іншій мірі відчувають самотність, як цей стан починає набувати у нього реальних рис. Терапевтичні методи, запропоновані прихильниками цієї методології, припускають своєрідне «саморозчарування» пацієнта, який, перш за все, позбавляється від оцінки себе як самотнього [5].

Також варто розглянути біологічний підхід до вивчення самотності. Автором даного напрямку є англійський учений біолог і етнолог Дж. Релф Оді. У своїй статті «Людина - істота самотня: біологічні коріння самотності» він розповідає, що коли його в 1966 році запросили брати участь в обговоренні проблеми біологічних джерел самотності, він з подивом виявив, як мало літератури про самотність взагалі, особливо в психіатричному напрямку. Ще більш його здивував той факт, що його власне припущення про те, що він має чіткі уявлення про самотність, розсипалися на порох, коли він став готуватися до доповіді.

Дж. Релф Оді перераховує деякі явища, між якими йому довелося проводити відмінності. Серед них добровільне усамітнення, вимушена ізоляція, власне самотність, перебування наодинці з самим собою, ностальгія, остракізм, горе через втрачений будинок або людини, туга за домом, туга за кимось, нудьга, замкнутість, аномія, безцільність існування, несхожість на інших, пристрасть до зміни місць, деякі форми депресії. За його словами, перше прозріння настало, коли він заглянув у власну душу. Дж. Релф Оді описав кілька випадків переживання самотності, які трапилися в його житті, і перше розрізнення, яке він зробив: усамітнення - ізоляція - самотність.

Дослідник підкреслює принципову відмінність цих трьох понять, хоча і не визначає їх. Крім цього, Дж. Релф Оді розводить поняття власне самотності і усвідомлення того факту, що ти один. На початку своїх роздумів про самотність, вчений пов'язував це почуття з перебуванням серед людей, які розмовляють однією мовою, але «живуть в різних світах». В тій же роботі він пише: «Самотність в основі своїй пов'язана не з тим станом, коли людина одна, а скоріше, з його самоусуненням, незалежно від того, хто оточує людину - люди або природа. Страх, боязнь остракізму або боязнь зустріти замкнуте і кам'яне серце, коли потрібна ніжність, безсумнівно обтяжують переживання самотності».

Розглядаючи проблему сенсорної депривації, Дж. Релф Оді каже, що нормальне функціонування і людського мозку, і мозку тварин залежить від достатнього рівня і різноманітності впливів подразників, що дозволяють перебувати в постійному контакті з реальністю.

Відносно переживання самотності тваринами, велике значення мають особливості еволюційного розвитку видів. Наприклад, леви живуть прайдами, мавпи - зграями, а тигри - одинаки. Більш гостро самотність переживається тими видами, які є соціальними, тобто, організація життя яких передбачає постійну взаємодію з собі подібними.

Соціокультурна різноманітність тварин і людей, безумовно, визначає силу і характер переживання самотності. У Мексиці проживає плем'я індіанців тарахумара, невеликі сім'ї якого проживають на відстані півтора десятка кілометрів один від одного. Спосіб життя цих людей передбачає тривалі періоди перебування на самоті. Наприклад, шестирічний хлопчик може піти з невеликим раціоном їжі на один-два тижні випасати овець. При цьому він може не зустріти жодної людини до свого повернення. У віддалених районах індіанці тарахумара настільки звикли до відокремленого

способу життя, що губляться, коли доводиться вступати в спілкування. Вони настільки сором'язливі, що починають розмову, повернувшись спинами один до одного. Періодично вони влаштовують невеликі гулянки, і для того, щоб запросити сусіда пробігають кілька кілометрів до його житла, потім сідають на краю поля спиною до господаря і сидять до тих пір, поки той з якоїсь потреби не підійде досить близько для того, щоб гість привітався. Тільки при другому наближенні господар відповість на привітання, щоб не збентежити гостя і щоб той не пішов. Цікаво, що в міру налагодження спілкування індіанців часто долають напади сміху, що, скоріше за все, означає радість зустрічі і взаєморозуміння. Легко погодитися з тим, що самотність для тарахумара і західного міського жителя - це абсолютно різні речі. Дж. Релф Оді досліджував значимість задоволення і фрустрації в спілкуванні тварин, а також зв'язок цих чинників з розміром групи. Він прийшов до висновку, що для нормального самопочуття задоволення в контактах має врівноважуватися фрустрацією, а не бути нескінченним.

Важливим моментом тут виступають чисельність групи і розмір вольєра або території проживання тварин. Останні два фактори нерозривно пов'язані, але для різних видів мають дуже широкий діапазон значень.

Далі дослідник підкреслює, що існують значні індивідуальні відмінності в сприйнятті самотності як у тварин, так і у людей. Однак у людини в порівнянні з тваринами набагато більше і способів, і причин відчувати самотність, а значить, людська самотність значно складніше і різноманітніше внаслідок усвідомлення життєвого досвіду свого та інших людей. Дж. Релф Оді переконливо доводить своїми експериментами, що самотність людини має біологічні корені - це головний висновок, якого дійшов дослідник [6].

1.4 Класифікація видів самотності в сучасній психології

Виділяють наступні види самотності: 1. Відчужувана самотність; 2. Дифузна самотність; 3. Дисоційована самотність; 4. Клінічні форми самотності.

У сучасній психології існує кілька класифікацій стану самотності. Ми зупинимося на докладному описі однієї з них.

Перший вид стану самотності пов'язаний з переважною дією механізмів відокремлення в психологічній структурі особистості, крайньою формою яких виступає відчуження: від інших людей, норм, цінностей, визначеної групи, світу в цілому. В даному випадку процеси ідентифікації діють в межах свого «Я», людина усвідомлює свій стан і часто розуміє, чим він зумовлений. Цей вид стану отримав назву *відчужувана самотність* [16].

Другий вид обумовлений переважним дією механізмів ідентифікації. В результаті людина, звикаючи ототожнювати себе з іншими людьми, групою, поступово втрачає своє «Я», яке стає чужим, незрозумілим і страшним. Так як домінування однієї тенденції не означає повне блокування іншою, то механізми відокремлення все ж проявляють себе, але діапазон їх дії вкрай вузькі і визначаються розмитими, нечіткими межами власного «Я». Внаслідок того, що даний вид стану самотності обумовлений суб'єктивною втратою власного «Я», його розчиненням в соціумі, знеособленістю спілкування, відчуженням від себе самого, він отримав назву - *дифузна* (від лат. diffusio - поширення, розтікання) *самотність* [23].

З точки зору нормативності обидва ці види можуть мати ту саму протяжність, континуум від норми до прикордонності в залежності від глибини переживань і тривалості стану. Тут є пряма закономірність: чим довше спостерігається нерівновага тенденції, тим глибше стан самотності, який при дифузному варіанті може бути і неусвідомлюваним. Визначальним

фактором у обох випадках виступає відчуження: в першому - від інших, у другому - від себе [17].

Наступний вид самотності - *диссоційований* (від лат. Dissociatio - роз'єднання), який представляє собою найбільш складний стан, як за переживань, так і за походженням й проявами. Генезис його визначається яскраво вираженими процесами ідентифікації та відчуження і різкою їх зміною за відношенням навіть до одних і тих же людей. Спочатку людина ототожнює себе з іншим, приймаючи його спосіб життя і слідує йому, безмежно довіряє «як самому собі». Саме це «як самого себе» становить основу для розуміння психологічного генезису даного стану. Після повної ідентифікації слідує різке відчуження від того ж об'єкта, що відображає справжнє ставлення людини до самої себе: одні риси з боку своєї особистості приймаються людиною, інші категорично відкидаються. Як тільки проекція цих знедолених якостей знаходить своє відображення в об'єкті ідентифікації, останній відразу ж відкидається повністю, тобто відбувається різке і беззастережне відчуження. Почуття самотності при цьому гостре, чітке, усвідомлене, хворобливе. Даний вид самотності відноситься до розряду прикордонних станів, нормального прояву він не має [15].

Суб'єктивно позитивний вид самотності - керований, або усамітненість, являє собою варіант переживання себе психологічно окремо, усвідомлення власної індивідуальності, автономності, самості. В контексті особистісного генезису цей вид обумовлений оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації і відособлення. Це динамічна рівновага можна розглядати як один із проявів психологічної стійкості особистості щодо впливів соціуму, механізмами якої виступають здатність до саморегуляції і рефлексія. Це нормальний прояв стану нормальної самотності [27].

Слід зазначити, що при відсутності психологічної та психотерапевтичної допомоги відчуження, дифузна і диссоційована самотність можуть переходити в клінічну форму, яка оцінюється психотерапевтами та психіатрами як патологія і, відповідно, вимагає медичного втручання.

Кожен з представлених видів стану самотності має свої особливості та закономірності з точки зору генезису і проявів в поведінці та житті людини.

По суті, всі психологічні, психокорекційні, психотерапевтичні техніки і прийоми засновані на моральних, позитивних, конструктивних особливостях клієнтів. Саме на такі якості, риси і особливості спирається психолог в роботі з тими, хто звертається до нього за допомогою. Якщо ж такі якості називаються, але реально відсутні, розраховувати на них не доводиться, і психологічна робота істотно ускладнюється.

Клінічні форми самотності

Ці форми стану самотності, по суті справи, повинні розглядатися в рамках психопатології. Такі переживання самотності можна спостерігати у деяких пацієнтів відділення неврозів з медичним діагнозом «депресія», або кризового стаціонару, що значно рідше. Ще рідше випадки звернення близьких людини, що зазнає подібну самотність, за психологічною допомогою в домашніх умовах. Сама людина, що переживає таку самотність, не звертає нікуди, вона практично «вимкнена» з життя. Часто вона навіть не може обслужити самого себе, погано розуміючи або не розуміючи зовсім, що відбувається навколо. Ці люди мають (крім інших) медичний діагноз «депресія». Що в даному випадку є первинним: депресія або самотність - питання більше медичне, ніж психологічне. Психолог в даному випадку якщо і надає якусь допомогу, то тільки у співпраці з психотерапевтом і психіатром.

Рух є життя, в світі все рухається, змінюється, тому і існує. Закони діалектики поширюються на всі сфери буття, в тому числі і на психічне життя. Тому рано чи пізно дифузна, відчужувана або диссоційована самотність може поширитися на все психічне життя, від'єднавши людину від соціуму. Клінічні форми самотності слід оцінювати, щонайменше, як прикордонні стани, хоча спостереження психіатрів говорять про те, що вони більше схожі на власне патологію [9].

Усамітнення як позитивне переживання самотності

Усамітнення як суб'єктивно позитивний вид самотності виведене на підставі ряду теоретичних посилок А. Маслоу та інших зарубіжних і вітчизняних дослідників, аналізу біографій деяких видатних вчених, письменників, художників, музикантів, а також власних спостережень.

В основі трактування відокремленості лежить теорія самоактуалізації особистості, деякі положення про психологічну стійкість особистості, уявлення про роль самотності в житті людини, що склалися в російській філософії ХІХ століття. Умовою генезису і прояви відокремленості є психологічна стійкість особистості, поєднана з вираженою тенденцією до самоактуалізації. Дія механізмів ідентифікації і відокремлення в даному випадку носить оптимально збалансований характер, «Хід» маятника легкий і вільний. Психологи вважають, що цей вид самотності може бути як результатом успішної терапії дифузної, відчужуваної і диссоційованої самотності, так несамостійно виробленої життєвої стратегії. У першому випадку стратегія психологічної допомоги полягає у формуванні психологічної стійкості, що неможливо без тенденції особистості до самоактуалізації. У другому випадку ми можемо спостерігати психологічно стійку особистість, що активно прагне до власної самоактуалізації.

Усамітнення - це сприятливий стан суб'єктивно прийнятої самотності. Діапазон «норми» і існування самотності заданий умовними межами прояви відокремленості. Далі розташовуються прикордонні стани дифузного, відчужуваного або диссоційованого видів самотності, за якими настає вже патологічний стан - клінічна форма самотності.

Таким чином, розглядаючи феномен самотності в його цілісності, протяжності, континуумі, виділяють його позитивні і негативні впливи на особистість і досліджують причини таких. Основною причиною, визначають характер впливу самотності на людину і її життя в цілому, виступають особливості внутрішньо особистісного генезису цього психічного явища. Відчужуюча, дифузна, диссоційована і, звичайно, клінічні форми самотності негативно впливають на особистість. Усамітнення є необхідною складовою самопізнання, самовизначення і особистісного зростання людини, тобто справляє позитивний, конструктивний вплив на психіку [13].

1.5 Фактори, що впливають на інтенсивність переживання самотності

Традиційно, людина і суспільство, індивідуальне і суспільне представляються як діалектичні протилежності, що знаходяться у відносинах єдності, тотожності і відмінності. Суспільство - це продукт діяльності і взаємодій індивідів, їх відносин на основі історичних конкретних життєвих умов. Людина, в свою чергу, містить здатність до групового свідомості і буття і реалізується в зовнішньому портреті, фізичному здоров'ї, в розумових і вольових якостях, характері, в праці, спілкуванні, в поведінці, в емоційних реакціях, у всьому різноманітті проявів життя. Існує безліч результатів теоретичних і емпіричних досліджень, які прояснюють те, як зміни в суспільстві опосередковують розвиток особистості як соціального суб'єкта; а швидка, кризова трансформація цінностей, установок, культурних норм,

стандартів взаємодії цього суб'єкта викликає у нього емоційну напругу, почуття дезорієнтації, безпорадності і самотності.

В різні часи філософи, соціологи і психологи прагнули з'ясувати причини напруги, що виникають в суспільстві [27].

Х.Ортега-і-Гассет, КЛсперс, К. Манхейм, Е. Муньє та М. Бубер стверджують про посилення в індустріальному західному суспільстві середини 20 століття атмосфери насильства, міщанства, культу сили, про кризу національно-культурної ідентичності. Даний процес супроводжується втратою значення таких соціальних утворень як сім'я, релігійний союз. Помічено, що людина в такому суспільстві розлучається з соціальною атмосферою, яка захищає її від відчуття занедбаності і самотності [22].

Два істотних фактори сучасної соціальної системи, що впливають на переживання самотності і відчуженості людини американського суспільства виділяє Дж.П.Фландерс (1982). Перший фактор це скасування вихідного дня, що скорочує тісне людське спілкування, перерозподіляючи час і особистісні ресурси на користь роботи і комерційних відносин. Другий фактор - збільшення перегляду телепередач. Раніше, Зімбардо (1991) виявив безпосередній зв'язок між переглядом телепрограм і сором'язливістю. Фландерс виявив інший ефект: «перегляд телепрограм готовий прийняти на себе соціальні функції, витіснивши час, виділений вам вашими близькими» (1982). В результаті дослідів і спостережень, автор робить висновок, що зі збільшенням перегляду телепрограм зменшується зоровий контакт, посмішки, нахили вперед в сторону іншої людини, торкання будь-якого роду, в тому числі і сексуального характеру. До того ж, цей фактор призводить до зменшення розкриття свого внутрішнього світу, різноманітності обговорюваних тем, кількості слів у розмові і уваги до слів іншої людини.

Фландерс вважає перегляд телепередач головним кандидатом в дослідженні проблеми самотності [18].

Соціолог Куртіян СВ. (1995) виділяє економічні (наприклад, безробіття), політичні (посилення політичного протистояння), правові (недосконалість правової бази), соціально-побутові (житлові проблеми), культурні та морально-моральні (руйнування традицій), організаційні (відсутність досвіду в ситуаціях зі безліччю виборів) фактори, як явища, що сприяють виникненню і поширенню самотності в малих містах. Старовойтова Л.І. (1995) розглядає як детермінанти переживання самотності - соціальну, економічну і моральну кризи суспільства. У соціально-філософському ключі підходить до аналізу причин самотності Тихонов Г.М. (1992). Кожен з п'яти виділених ним факторів асоціюється з різними почуттями: відчаю (труднощі в родині), переживання нікчемності в разі відсутності або неуваги близьких друзів, почуття покинутості за фізичної відсутності інших людей. Особливо стійкими, він називає почуття депресії, нудьги і самознищення. Крім того, самотність виникає в разі відсутності засобів пересування, прикутості до ліжка і в ситуаціях адаптації до нового соціального середовища.

Вплив соціальної системи відносять до факторів об'єктивного характеру. Однак істотний вплив на переживання самотності надають і суб'єктивні чинники. Зокрема, особливості самотньої особистості описані в роботах Головахи Є.І. і Паніної Н.В. (1991), Куніцин В.Щ(1991), Долгінова О.Б. (1996), Бабанова І.В. (1999), Коростильової Л.А. (2000) та ін. [18].

У сучасних умовах розвитку суспільства самотня особистість проявляється особливо яскраво. В результаті безпосередніх відносин суспільства (груп) і особистості формується певний соціальний характер людей. Соціальний характер менш специфічний, ніж індивідуальний, проте,

переважно під його впливом формується особистість людини. Він містить «істотне ядро структури характеру більшості членів групи, яке склалося в результаті основного досвіду і способу життя, загального для цієї групи» (Е. Фромм, 1995) [21].

Звісно ж, що сьогоденні соціально-культурні зміни, трансформація цінностей та проблеми ідентифікації з новими груповими нормами, очікуваннями свідчать про критичний етап формування соціального характеру. Аналіз культурних тенденцій розвитку сучасного суспільства, в яких формується система ціннісних уподобань людини, проблеми її соціальної ідентифікації наводяться нижче.

Цілком ймовірно, що зміни в соціально-психологічній сфері людини супроводжуються емоційною напругою. Аналіз впливу різних сторін буття на переживання благополуччя (неблагополуччя) людини проводить Куликов Л.В. (1997). На його думку, благополуччя складається з наступних складових: соціальне благополуччя має на увазі задоволеність своїм соціальним статусом, міжособистісними відносинами, станом суспільства; духовне благополуччя означає можливість залучення до духовної культури, переживання сенсу життя, наявність віри і свободи вираження; фізичне благополуччя показує наявність тілесного комфорту, відчуття здоров'я; матеріальне благополуччя забезпечується повнотою матеріального достатку. Внутрішня гармонія, відчуття цілісності є ознакою психологічного благополуччя. Все це, в сукупності створює відчуття душевного комфорту, визначає загальний настрій особистості, який, в свою чергу детермінує успішність поведінки, продуктивність діяльності, ефективність міжособистісної взаємодії особистості [39].

1.6 Особливості ставлення до самотності та до самотньої людини

Досвід переживання різних критичних соціальних ситуацій впливає на формування своєрідного малюнка поведінки людини. Зокрема, нерозв'язані міжособистісні конфлікти і втрати дружніх і романтичних відносин можуть викликати стан самотності і прояв підвищеної вимогливості, недовіри, а іноді і відкритого неприйняття інших людей.

Кожна критична ситуація має складну внутрішню динаміку (Василюк Ф, 1984), так як можливе поєднання типів критичних ситуацій, які «взаємо впливають один на одного через внутрішні стани, зовнішню поведінку і її об'єктивні наслідки» (1984). Уявімо, що подія, яка викликала переживання самотності зачіпає одночасно і стрес, і фрустрацію, і конфлікт, і кризу. У цьому випадку говорять про багатолікість самотності і про рівні його переживання. Тривала відсутність підтримання зв'язків зі значущими людьми може викликати дістрес, який, в свою чергу блокує конструктивні пошуки дружніх і подружніх відносин (фрустрація), призводить до замкнутості, пасивності, агресивності і внутрішнього конфлікту з посиленими потребами в інших людях. Така ситуація сприймається людиною як кризова і здатна посилити дістрес. Весь цей час людина відчуває себе непотрібною, незначущою і незначною, самотньою. Поступово, самотні люди починають сприймати близькість відносин як загрозу їхньому психологічному благополуччю, стають більш підозрілими, обережними, недовірливими. Тим самим, сприйняття навколишнього світу самотньої людини відрізняється специфічною організацією і пов'язане з її особистісними якостями і поведінкою[15].

Отримуючи життєвий досвід із взаємодії з іншими людьми, кожна людина формується як соціальний суб'єкт і і наповнює переживання самотності власним змістом. Це відбувається протягом усього життя людини.

Характер інтеракцій з батьками, а потім і з однолітками визначає емоційне благополуччя або неблагополуччя молодшої людини, її пасивність або ініціативність в міжособистісній взаємодії. Відчуження в ранні роки соціалізації та поточні негативні соціальні впливи зумовлюють особливе ставлення до навколишнього і внутрішнього світу, звужують семантичне поле переживання самотності. Етап активного світосприйняття і виразу сприйнятого в юнацькі роки важливий для подальшого осмислення життєвих цілей, потреб і стратегічного планування їх здійснення. Формується на цій основі досвід переживань вибудовує різні концепції бачення себе, оточуючих людей і життя в цілому в зрілі роки. Концепції відрізняються ступенем усвідомленості і модальністю. Дане судження носить імовірний характер і може бути перевірене емпіричним шляхом. У даному розділі роботи обговорюється загальна динамічна картина уявлень про переживання самотності і самотню людину, розглядається життєвий досвід респондентів юнацького та репродуктивного віку.

1.7. Концепція стресу: оборонні механізми та основні стратегії подолання

Сучасній людині часто доводиться стикатися з ситуаціями, в яких дії викликають значні та труднощі, оскільки вони перевищують її звичний адаптаційний потенціал. Такі ситуації зазвичай називають важкими, стресовими. Незважаючи на те, що сам термін «важка життєва ситуація» часто використовується в психологічній літературі, він не має достатньо чіткого визначення [55].

Поняття складної життєвої ситуації загалом розуміється як тимчасова, об'єктивно чи суб'єктивно виникла ситуація; неминуча подія в життєвому циклі, що викликає емоційний напругу і стрес, перешкоди у реалізації

важливих життєвих цілей, з якими неможливо впоратися звичайними засобами [56].

Деструктивна прив'язаність до партнера у зрілому віці може сприйматися його суб'єктом як складна життєва ситуація у зв'язку з викликаними ним негативними переживаннями. Також обидва партнери можуть сприймати як складну життєву ситуацію можливі прояви деструктивної прихильності - високий конфлікт у стосунках, погіршення якості самих відносин.

Вважається, що характерним психічним станом, що розвивається під впливом складної життєвої ситуації, є стрес - стан, коли вимоги поточних подій перебувають на межі можливостей людини.

У сучасній науковій літературі термін «стрес» розуміється, по-перше, як несприятливий вплив на організм, названий Г. Сельє «стресором». По-друге, стресом називають суб'єктивні реакції, що відображають внутрішній психічний стан збудження і напруги (копінг, захисні механізми, емоції). По-третє, поняття "стрес" об'єднує неспецифічні особливості психологічної та фізіологічної реакцій організму під впливом на нього надзвичайних впливів, що спричинює збільшення адаптаційної активності [57].

Л.А.Кітаєв-Смик пропонує розуміти стрес як неспецифічні фізіологічні та психологічні прояви адаптаційної діяльності під сильним, екстремальним впливом на організм людини, що має для неї певне значення [58].

В.А. Бодров визначає стрес як сукупність зовнішніх впливів (факторів стресу), що сприймаються людиною як надмірні вимоги та створюють загрозу її самооцінці, що викликає певну емоційну реакцію (занепокоєння) різного ступеня тяжкості [59]. Серед різних видів стресу зазвичай виділяють особистий, міжособистісний, сімейний, соціальний, економічний та інші [58].

Стрес або психічний стрес, спричинений проявами деструктивної прив'язаності до партнера у зрілому віці, можна вважати як міжособистісними, так і особистими явищами. Його джерелом є переживання загрози втрати об'єкта прив'язки та припинення відносин з ним, а також тривоги та страху, пов'язані з цією небезпекою; також деструктивні моделі поведінки, деструктивне ставлення до себе та партнера, деструктивні переживання. Для опису того, як людина справляється зі складними життєвими ситуаціями, використовуються різні терміни: копінг, подолання, адаптація, саморегуляція, психологічний захист, стійкість.

Серед вітчизняних дослідників поняття «механізми психологічного захисту» та «механізми подолання» (копінг-поведінка) розглядаються як найважливіші форми процесів адаптації та реагування людини на стресові ситуації [60].

Основні відмінності між психологічними механізмами та поведінкою подолання, за Т.Л. Крюкова, перш за все, в обізнаності та активному виборі стратегій подолання[61].

Б. Д. Карвасарський, аналізуючи підхід Р. Лазаруса, погоджується, що поведінка подолання спрямована на активну зміну ситуації та задоволення значних потреб, а роль захисних механізмів, насамперед, полягає у зменшенні психологічного дискомфорту [62]. На думку Л.І. Анцифірова, люди, які використовують захисні механізми у важких та стресових ситуаціях, схильні сприймати світ як джерело небезпеки, страждають від низької нестабільної самооцінки та песимістичні. Ті, хто активно використовує стратегії конструктивного перетворення в таких ситуаціях, частіше є людьми з оптимістичним світоглядом, стабільною позитивною самооцінкою, реалістичним життєвим ставленням та сильно вираженою мотивацією досягнень [63].

Однак опис того, як людина справляється зі складною життєвою ситуацією, було б неповним без аналізу використовуваних нею психологічних захистів, який, на думку дослідників цього явища (З. Фрейд, Н. Хаан, Б. Д. Карвасарський, І.М. Нікольська, Е.Т. Соколова та ін.), Автоматично запускається, коли людина стикається зі стресовою ситуацією. З точки зору психоаналітичної теорії, психологічний захист - це методи, що використовуються людиною для зменшення почуття тривоги. Вони представляють специфічні несвідомі процеси, за допомогою яких «Я» намагається вирішити конфлікти «Ід» і «Суперего» і підтримує пристосованість особистості (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер) .

За рівнем зрілості психологічні захисти можна поділити на проєктивні, які вважаються більш примітивними, які не допускають травматичної інформації до свідомості особистості (заперечення, репресії, регрес, реактивне виховання тощо); і дифузійні, що допускають у свідомість змінену або спотворену інформацію (проєкція, ізоляція, раціоналізація, інтелектуалізація, сублімація, ідентифікація, витіснення) [64].

Его-орієнтований дослідник Дж. Вайлант вважає, що всі механізми функціонування "Я" вважаються захисними. Однак він також пропонує розділити їх за рівнем зрілості: від психопатологічного рівня (нижчий рівень) до зрілих захисних механізмів (вищий рівень). Таким чином, він називає захист психопатологічного рівня як ілюзорну проєкцію, спотворення дійсності та заперечення. До інфантильних, або незрілих механізмів другого рівня: фантазування, проєкція, іпохондрія, компульсивна та пасивно-агресивна поведінка. Захисти третього рівня (невротичні) Дж. Вайлант розглядає витіснення, невротичне заперечення, інтелектуалізацію, репресії та удавану поведінку. На його думку, зрілими механізмами є гумор, альтруїзм, сублімація, придушення імпульсів та негативне очікування [65].

Психічний розвиток людини та її адаптація до життя в цілому безпосередньо не залежать від поодиноких, не пов'язаних між собою травматичних подій, які у багатьох випадках є якщо не нормативними, то передбачуваними, будь то смерть коханої людини у зрілому віці, або втрата роботи в ситуації економічної кризи. Найбільшими труднощами для людини є ситуації з високим ступенем невизначеності, непередбачуваності, що суттєво впливає на почуття психологічної безпеки людини та почуття контролю над власною долею [66].

Руйнівна прихильність до партнера може породити у його суб'єкта сприйняття ситуації його власних стосунків як неконтрольованих. Це може бути пов'язано із тенденцією до залежності від партнера, в тому числі від його почуттів до предмета, його настрою та поведінки; з працею встановлює оптимальний баланс між близькістю та відстанню по відношенню до нього.

В результаті впливу захисних механізмів на свідомість людини часто створюється спотворена картина ситуації. У цьому випадку можлива втрата здатності чітко сприймати ситуацію, наприклад, людина може не помітити джерела стресу або предмета конфлікту. Механізми захисту впливають на розуміння образу і викликають труднощі в розумінні того, що відбувається, визначенні особливостей ситуації. Цей ефект особливо гострий, коли людина не визначає ситуацію, яка несе реальну небезпеку, як важку, а навпаки, сприймає її ейфорично [67]. У зв'язку з цим необхідно підкреслити важливість адекватної когнітивної оцінки стресової ситуації для продуктивної боротьби з нею. Однак можна припустити, що суб'єкти деструктивної прихильності до партнера не характеризуються повним усвідомленням джерел своєї стресової напруги, вони, ймовірно, також характеризуються множинними когнітивними спотвореннями образів себе, партнера у відносинах з ним, у зв'язку з цим також можна припустити, що

вони активно використовують механізми психологічного захисту та непродуктивної копінг-поведінки.

П. Крамер у своїх роботах виділив наступні два критерії, що відрізняють стратегії подолання від захисних механізмів: свідомий / несвідомий характер та добровільний / мимовільний характер обох процесів. Згодом він запропонував інший критерій: акцент на спотворення / перегляд стану. Викривлення означає зміну ставлення, спричинену несвідомим бажанням відкинути їх та уникнути негативних емоцій. Перегляд стану передбачає зміну ставлення, спричинену свідомим бажанням їх спростувати і, відповідно, якомога точніше відобразити існуючу реальність. Використовуючи копінг, людина спотворює або відкидає певну ідею лише в тому випадку, якщо у неї є достатньо підстав переконати себе, що ця ідея є помилковою або необґрунтованою [68].

Л.І. Анциферова розуміє психологічний захист як адаптивну перебудову сприйняття та оцінку несвідомого зіткнення особливо значущих суперечливих відносин між людиною та ситуації, яка для неї нестерпна [64]. Р.М. Грановська виділяє такі лінії захисту особистих уявлень про світ та про себе, як: колективне несвідоме, форми підсвідомого захисту, свідомі стереотипи та подолання. Захист проявляється на рівні психічних функцій і має зареєстровані, що спостерігаються зовні ознаки на рівнях людських дій, емоцій або міркувань, а захисна поведінка, що спостерігається є лише зовнішнім проявом роботи захисного механізму [69].

Система захисту особистості, на думку І. М. Нікольської, є результатом роботи вроджених механізмів, процесів навчання і розвитку, формування індивідуального досвіду. Набір захисних механізмів, який використовується, унікальний для кожної людини і визначає рівень її адаптації [69].

Зацікавленість у вивченні явища подолання (копінг: від англ. «to cope»

- впоратися, впоратися з чимось, насамперед із труднощами) або поведінка подолання (coping behavior) прийшла до вітчизняної психології зі світової психології [61]. Багато робіт таких зарубіжних дослідників, як Р. Лазарус, Р. Моос, Н. Ендлер, Дж. Паркер, Е. Фриденберг, М. Перрес, Г. Боденманн, Г. М. Рейхертс, Н. Хаан, С. Фолкман, К. Олдвін, Е. Скіннер та ін.

У всьому різноманітті зарубіжних теоретичних та емпіричних концепцій в даний час, на думку С.К. Нартової-Бохавер, виділяють три підходи до трактування поняття "копінг". У динамічному підході, розробленому в працях Н. Хаана, подолання розглядається як один із методів психологічного захисту, що застосовується для зменшення стресу. Другий підхід, диспозиційний, відображений у працях А. Г. Біллінгса та Р.Н. Мус визначає подолання з точки зору якостей особистості, розуміючи, таким чином, «копінг» відносно стійкої схильності до певної реакції у стресових ситуаціях. Однак цей підхід в даний час не має значного емпіричного підтвердження [70].

Згідно з третім підходом, відображеним у працях Р.С. Лазарусом та С. Фолькманом, «копінг» розуміється як динамічний процес, специфіка якого визначається не тільки ситуацією, але і стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом. Справляння з життєвими труднощами визначаються ними як комплекс пізнавальних та афективних дій, людських дій, що виникають у формі реакції на конкретну проблему [71].

У сучасній вітчизняній психології копінг-поведінка часто розглядається з позиції інтегративного підходу, тобто з урахуванням особистих факторів суб'єкта копінгу, ситуаційних, соціокультурних та регулятивних, і визначається як цілеспрямована поведінка суб'єкта, усуваюння або зменшення шкідливого впливу стресу способами,

адекватними особистісним характеристикам та ситуаційним характеристикам [61]. У цьому випадку основною функцією подолання вважається не тільки захист суб'єкта від безпосереднього впливу стресових факторів, але й підтримка почуття власної гідності, збереження зв'язку між минулим і майбутнім та відновлення попереднього -стресового рівень активності суб'єкта [61]. Т.Л. Крюкова серед завдань подолання як свідомого процесу виділяє зменшення (мінімізацію) негативного впливу ситуації, відновлення та підтримку активності та пристосованості суб'єкта, трансформацію життєвої ситуації та адаптацію до неї, підтримку позитивного образу «Я», тісного контакту із суспільством та емоційну рівновагу [61].

Таким чином, психологічне значення подолання полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати суб'єкта до вимог ситуації, надати йому можливість оволодіти нею, зменшити її вимоги та спробувати погасити стресовий ефект ситуації. Отже, основним завданням подолання поведінки є забезпечення та підтримка добробуту людини, її фізичного та психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

У такій поведінці відбувається вибір стилів та стратегій (стратегій подолання) на основі внутрішніх ресурсів людини, що визначає успіх адаптації [71].

Дослідження показують, що стилі та стратегії подолання формуються та розвиваються протягом онтогенезу. Активне формування стилю копінг-поведінки припадає на підлітковий вік. Отже, у зрілому віці стиль подолання вже є досить стабільною характеристикою особистості [65].

Розглянемо основні підходи до класифікації стратегій подолання:

Однією з найпоширеніших класифікацій у психології подолання є класифікація стратегій подолання, запропонована Р.С. Лазарусом і С. Фолькманом, які розрізняють:

- проблемно-орієнтоване подолання, спрямоване на первинний аналіз проблеми, вибір пріоритетів у подоланні, посилення на особистий досвід вирішення таких проблем, контроль ситуації, прагнення вирішити проблему, що виникла, та реалізація планів, спрямованих на її вирішення ;
- емоційно-орієнтоване подолання, що включає зовнішню та внутрішню агресію, переживання власної безпорадності, фіксацію власних недоліків, апатію та роздратування, підвищену нервову напругу [72].

На основі цього поділу вони визначили наступні ситуаційно специфічні стратегії боротьби зі складними ситуаціями [72]:

1. конфронтаційне подолання;
2. самоконтроль;
3. дистанціювання,
4. уникнення-втеча;
5. прийняття відповідальності;
6. пошук соціальної підтримки;
7. планування вирішення проблеми;
8. позитивна переоцінка.

Загалом автори вважають, що проблемно-орієнтоване подолання стратегії пов'язані з більшою ефективністю і суб'єктивно оцінюються як ефективніші, ніж емоційно орієнтовані стратегії подолання [72].

В І. Голованевська вважає, що для того, щоб знайти відповідь на питання про причини віддання переваги стратегіям подолання необхідно включити в цей аналіз категорію самопоняття. Ситуації, що вимагають подолання, зазвичай визначаються як більш складні; щоб їх подолати, потрібно докласти зусиль, використати свій потенціал, активізувати ті здібності та навички, використання яких у звичайних умовах не потрібно,

тобто провідний вплив роблять такі компоненти Я-концепції, як «можливе Я» та «ідеальне Я» [73].

У класифікації стратегій боротьби зі стресом їх систематизація представлена за такими критеріями: профілактична, оперативна та складна спрямованість впливів; характер спрямованості на подолання особистих ресурсів; орієнтація методів регуляції поведінки на подолання особистості, на вирішення проблеми; уникати складних ситуацій; активні або пасивні форми подолання.

Т.Л. Крюкова серед усього різноманіття можливих способів поведінки людини у складній ситуації відзначає конструктивні та неконструктивні способи [61]. До конструктивних способів вирішення проблеми належать: пошук допомоги у інших людей, самостійне досягнення мети, ґрунтовне розуміння проблеми та можливих шляхів її вирішення, переоцінка проблемної ситуації, зміна себе. Неконструктивні стратегії поведінки представляють різні методи психологічного захисту аж до повного придушення проблеми, імпульсивної поведінки, пасивності та уникання, емоційних зривів, агресивних реакцій, екстравагантних дій тощо.

Т.Л. Крюкова пише, що копінг-поведінка має свої функції: «когнітивна оцінка; саморегуляція та динаміка емоцій; оптимальна координація емоційного стану та досвіду з цілеспрямованою поведінкою; поява трансформаційних ситуацій (оволодіння ситуацією) та / або власного стану (самоконтроль) дій; залучення власного життєвого досвіду або допомоги інших людей; корекція очікувань через контроль над ситуацією або пристосування до неї; передбачення (запобігання, уникнення) нерозв'язних ситуацій та небезпечних стресових факторів; самознищення (деструктивне подолання та невлаштування)» [61].

В даний час вітчизняна психологія визнає той факт, що вибір конкретної стратегії ще не забезпечує ефективність подолання. Важливо враховувати вплив обставин, окремих факторів, важливість самого стресу. Найбільш вдалим буде вибір стратегії, витрата зусиль на застосування якої буде найменшою з найбільш позитивним результатом [74].

Особливу роль у процесі подолання відіграє "когнітивна оцінка" стресової ситуації суб'єктом, її інтерпретація та ставлення до неї. Водночас підкреслюється, що саме суб'єктивна оцінка ситуації (а не об'єктивні події) визначає вибір стратегії подолання поведінки. Тож у 60-ті роки Р. Лазарус та його колеги розробили концепцію когнітивної оцінки ситуації суб'єктом, процес якої включає:

- 1) Первинну оцінку, яка існує у трьох типах: сприятлива: очікуваний результат події сприймається як сприятливий; незначна: те, що відбувається, не несе загрози добробуту, але нічого суттєвого теж не відбувається; стресова, яка може бути пов'язана із втратою, загрозою чи викликом. Оцінка, яка називається «шкода / втрата», передбачає, що добробут людини постраждав (у ситуаціях хвороби, втрати стосунків з коханою людиною тощо). Оцінка "загрози" означає, що суб'єкт передбачає неприємні події. Оцінка "виклику" також пов'язана з передбачуваними ситуаціями, але в той же час на перший план виходять можливі досягнення, приємні емоції та позитивні придбання. Ця оцінка передбачає контроль над собою, своїми емоціями та умовами зовнішнього середовища.
- 2) Вторинну оцінку, пов'язану з аналізом можливостей для змін ситуації, планування своїх дій, прогнозування наслідків за різними сценаріями.
- 3) Переоцінку ситуації, яка базується на аналізі динаміки ситуації та порівнянні її з діями, спрямованими на її подолання [75].

Суб'єкт деструктивної прихильності може відчувати стрес та психічну напругу у зв'язку зі ситуаціями переживання загрози розриву відносин та втрати партнера, а також у зв'язку зі ситуаціями загрози власному особистому благополуччю у зв'язку з перебуванням у цих стосунках, що активізує його захисну та копінг-поведінку. Таким чином, для вивчення явища та подолання поведінки суб'єкта деструктивної прив'язаності до партнера у зрілому віці необхідно вивчити основні теоретичні підходи до розуміння стресу та подолання поведінки у близьких стосунках дорослих, включаючи стосунки прихильності дорослих.

1.8. Стрес та боротьба з ним у близьких стосунках дорослих

У даній роботі, як основне джерело стресу у суб'єктів деструктивної прихильності до партнера у зрілому віці, розглядаються ситуації та їх досвід загрози втрати партнера та розриву відносин. Класики досліджень як явища прихильності (Дж. Боулбі), так і явища подолання поведінки (Р. Лазарус, Л. Фолкман) також підкреслюють стресовий вплив на особистість загрози розриву значних зв'язків або втрати значущого об'єкта. Суб'єкти деструктивної прихильності відзначають властивий їм досвід тривоги у відносинах з партнером, джерела якого вони практично не знають або сприймають спотвореними. Вони також часто сприймають прояви цієї прихильності як стресові і бажають зміни ситуації, зменшення почуття внутрішньої напруги [76].

Сучасні теоретичні та емпіричні дослідження боротьби зі стресом у близьких стосунках дорослих свідчать про те, що цей процес не є самостійним явищем, а є частиною складного процесу переживання стресу, який нерозривно пов'язаний як з самою особистістю, так і із соціальним оточенням особистості, тобто це колективне явище. Тому в контексті близьких стосунків виділяють поняття «діадне копіювання», яке включає

обох партнерів і є взаємодією між сигналами одного партнера та реакціями копіювання іншого [61].

Є.В. Куфтяк, вивчаючи подолання сімей, покладається на системний підхід, говорячи про сім'ю як про єдиний "організм", здатний підтримувати її цілісність. Отже, сімейне подолання, на думку автора, є різновидом сімейної поведінки, при якій сім'я розглядається як єдиний об'єкт подолання [77].

Таким чином, партнерів у близьких стосунках також можна визначити як систему та суб'єкта подолання поведінки.

Як уже зазначалося, деструктивна прихильність до партнера в зрілому віці може бути пов'язана з викривленням самооцінки суб'єкта прихильності. Є дані досліджень, які показують, що ослаблене самокерування та самооцінка штовхає людину на вибір такої копінг-стратегії, як уникнення, що виражається у відмові від прямих конкретних дій, можливо, послаблюючи його суб'єктивність [77].

Можна припустити, що суб'єкт деструктивної прихильності схильний бути менш ефективним у боротьбі з його проявами, що, мабуть, пов'язано з їх емоційним станом, викликаним переживанням цієї прихильності. Ймовірно, тривога, випробувана у відносинах з деструктивною прив'язаністю до партнера, збільшує ризик невротизації особистості прихильного суб'єкта, його депресії, що може зменшити пристосованість їхніх дій.

А. Фрейд зазначав, що людська свідомість активно бореться не тільки з інстинктами, але і з різними афектами, такими як любов, пожадливість, ревності, розчарування, страждання і смуток. Очевидно, ці наслідки можуть виникати в близьких стосунках дорослих, включаючи предмет руйнівної прихильності до партнера. У той же час людина може вибрати обмежену кількість захисних засобів відповідно до власної структури індивідуального «Я» [78].

Дослідження поведінки подолання особистості в деструктивних емоційних станах Єфремова Д.Н. показала, що успіх подолання деструктивних емоційних станів пов'язаний з деякими рисами особистості суб'єктів подолання.

Так, наприклад, продуктивне подолання особистості характеризується поєднанням здатності до загальної мобілізації (низький рівень ситуативної тривожності), наявністю властивостей морально-етичної спрямованості («відповідальність»), проявом здорового оптимізму, що узгоджується з ефективними стратегіями подолання поведінки («самоконтроль», «відповідальність за прийняття рішень») та переважанням процесів збудження. Непродуктивна копінг-поведінка людини в деструктивних емоційних станах проявляється в загальному зниженні активності особистості у вирішенні життєвих проблем, збільшенні негативних переживань, підвищенні загального рівня тривожності та зниженні загального рівня моральної відповідальності.

Таким чином, також можна припустити, що, переживаючи сильні негативні емоції в романтичних стосунках, суб'єкт деструктивної прихильності прагне з ними справлятися.

У близьких стосунках існує безліч параметрів, кожен з яких впливає на їх тривалість і ступінь задоволеності партнерами. Одним з них, є впевненість у взаємності почуттів між партнерами, їхня довіра один до одного. Недоліком є переживання тривоги, пов'язані з невпевненістю у партнері, в відчутті небезпеки бути поруч з ним.

Іншим джерелом добробуту в близьких стосунках у зрілому віці є довіра до партнера, а також такий аспект, близький до цього поняття, як лояльність партнерів один до одного. Під лояльністю розуміють впевненість у високій значущості, цінності зобов'язань, що приймаються перед

партнером. Протилежним аспектом вірності є зрада, яка є явищем, коли один із партнерів заводить інші стосунки (сексуальні, любовні) з партнером протилежної статі, порушуючи тим самим зобов'язання, які були зроблені перед партнером, при цьому не розриваючи відносин з ним.

Ревнощі, які часто бувають надзвичайно руйнівними, також часто є одним із проявів деструктивної прив'язаності до партнера. Ситуація ревнощів переживається як стресова, обтяжена негативними емоціями. Джерелами ревнощів є страх втратити значущі стосунки з партнером, загроза власному почуттю гідності. На думку вітчизняних дослідників, жінки переживають ситуацію ревнощів набагато гостріше та інтенсивніше, ніж чоловіки. Жінки частіше емоційно висловлюють свою ревнощі (занепокоєння, образа, депресія), чоловіки схильні до прояву агресивних емоцій: люті, гніву, заздрості, почуття привабливості [79].

Н.С. Смирнова (Шипова), яка вивчала подолання зради партнера, каже, що довіра до партнера є фактором вибору стилю подолання поведінки суб'єкта у важкій життєвій ситуації. Тому емоційно орієнтоване подолання може бути зумовлене високим рівнем довіри до романтичного партнера. Крім того, вона довела, що стратегії подолання поведінки, які використовуються людьми у ситуації зради романтичного партнера, та особливості прихильності, властиві їх романтичним стосункам, не є специфічними рисами, пов'язаними з тим, що вони переживають зраду партнера та свою власну зраду. Але партнери, які пережили зраду, відрізняються від людей, які не мають такого досвіду, за ступенем тяжкості фізіологічних та емоційних реакцій ревнощів [79].

У той же час копінг-поведінка суб'єкта деструктивної прихильності безпосередньо пов'язана з тісними взаємовідносинами суб'єкта, отже, щоб подолати стрес, він може використовувати не тільки індивідуальне

копінгування, але і діадне копінгування. Г. Боденманн розглядає стрес і подолання ситуації в сім'ї як системну подію [80]. Діадним стресом він називає вимоги складної ситуації, що пред'являються як одному, так і обом подружжям, що дестабілізує сімейну систему. Разом боротися з кількома труднощами - це діадна копінг-поведінка [80]. Автор також пропонує виділити спільні зусилля для подолання стресу залежно від форми цих зусиль. Залежно від того, чи переживає один із партнерів чи пара прями чи непрямі дії стресор, існує два типи стресу. Під дією непрямого стресора стресова подія спочатку загрожує благополуччю одного з членів діади, тоді як інший партнер виконує допоміжну роль. Таким чином, ці спільні зусилля діади з розробки стратегій протидії наслідкам непрямого стресу можна назвати діадною підтримкою подолання. Прямий діадний стрес виникає, коли на добробут обох партнерів впливає одночасно і відносно однаково. З загальною оцінкою нинішньої складної ситуації як загрози їхньому благополуччю та застосуванням спільних зусиль для її подолання реалізується діадна копінг-поведінка.

Незважаючи на те, що джерела стресу і тривоги у суб'єктів деструктивної прихильності є як зовнішніми, так і внутрішніми, вони можуть впливати на діаду партнера як прямо, так і опосередковано, активізуючи тим самим діадне подолання.

1.9. Долаюча поведінка особистості та її психологічне благополуччя

У сучасних умовах суспільства, безсумнівно, збільшується кількість людей, які не в змозі подолати життєві труднощі, стресові та фруструючі ситуації, що, є ситуацією, коли суб'єктом деструктивної прихильності до партнера є відносини з ним у зв'язку з проявами цієї прихильності, що

виникають. Крім того, теорія прихильності знайшла своє застосування як у клінічній, так і в консультативній практиці, спрямованій на терапію та корекцію розладів прихильності, в тому числі у дорослих [57].

Ідея використання психотерапії шляхом допрацювання психологічного захисту може дати суб'єкту невпевненої прихильності досвід надійної прив'язаності до психотерапевта, а отже, розширити його репертуар адаптаційних можливостей, що виник майже одночасно з теорією прихильності. Подібним чином можна отримати позитивний ефект, якщо спочатку основним механізмом психологічного захисту була компенсація, а люди в цілому залишаються доступними та розблокованими ізоляцією або відмовою в задоволенні від стосунків з об'єктом прихильності. Однак майже в половині випадків психодинамічна терапія не дає очікуваного ефекту, на відміну від когнітивно-поведінкової терапії, використання навіювання [68].

В даний час виявлені кореляційні зв'язки між психічними травмами дітей через порушення прихильності, патопсихологічними особливостями розвитку особистості, які включають також психосоматичні розлади, самодеструктивну поведінку (хімічні та нехімічні залежності, автоагресивна поведінка, невротичні розлади та розлади особистості, що виникають [79].

У той же час відсутність боротьби з життєвими труднощами, низька адаптаційна здатність, а також порушення прив'язаності часто є фактором ризику виникнення адиктивних розладів поведінки у зрілому віці. Вважається, що особи, які мають проблеми з адаптацією до реальності, особливо сприйнятливі до розладів звикання, у зв'язку з чим виникає бажання відійти від нього за допомогою фіксації на об'єкті залежності, який може бути як психоактивними речовинами, так і значущою людиною. Як відомо, така фіксація створює ілюзію подолання стресу та складних життєвих ситуацій, допомагає зняти напругу і тривогу.

У працях Н.А.Сироти, В.М. Ялтонський каже, що успіх адаптації особистості до життєвого стресу визначається ефективністю розробки копіювальних ресурсів. Низький розвиток ресурсів для подолання сприяє формуванню пасивної неадаптивної поведінки для подолання, соціальної ізоляції та дезінтеграції особистості [81].

На основі вивчення копінг-поведінки підлітків із розладами залежності [81], вони запропонували модель активної адаптивної копінг-поведінки, яка включає такі основні компоненти:

1. Збалансоване застосування вікових стратегій подолання з переважанням проблемно-орієнтованих стратегій, спрямованих на пошук соціальної підтримки.
2. Баланс поведінкової, когнітивної та емоційної копінг-поведінки; високий розвиток його когнітивно-оцінних механізмів.
3. Готовність активно справлятися і, якщо потрібно, чинити опір навколишньому середовищу, і пов'язана з цим навмисна спрямованість подолання поведінки на джерело стресу з метою його усунення.
4. Переважання мотивації досягнення успіху над мотивацією, якої слід уникати в процесі подолання стресу.
5. Високий рівень розвитку особистих та екологічних копінг-ресурсів, забезпечення сприятливих умов для подолання стресу та сприяння використанню ефективних стратегій подолання (розвинене сприйняття соціальної підтримки, позитивна Я-концепція, емпатія, внутрішній локус контролю над навколишнім середовищем, приналежність, відносно низька чутливість до відхилення та інших ресурсів для подолання).

Автори відзначають, що модель адаптивної поведінки з подоланням також характеризується наявністю ефективного соціально підтримуючого процесу, який забезпечує розробку базової стратегії подолання для пошуку соціальної підтримки, персонального ресурсу для сприйняття соціальної підтримки, здатності до активно самостійно вибирати джерело підтримки, визначати його тип і дозувати обсяг, успішне прогнозування його можливостей. На даний момент є емпіричні докази того, що люди, які частіше використовують адаптаційну поведінку, найбільш ефективно справляються зі стресом і мають вищий рівень психічного здоров'я. Зокрема, люди, які страждають на депресію, менш здатні чинити власний вплив на контрольовані стресові фактори. Дослідження подолання у осіб, які страждають на неврози [81], показало, що в порівнянні зі здоровими людьми їм властива більша пасивність у вирішенні конфліктів та проблем, їм властива менш адаптивна поведінка. Вони частіше відповідали "придушенням емоцій", "розгубленістю" та "запереченням". Таким чином, неадекватна оцінка ситуації спричиняє неадекватне подолання ситуації, що, в свою чергу, порушує адаптаційні реакції організму [80].

Дослідження зв'язків між поведінковими відхиленнями та відхиленнями від норми при використанні механізмів психологічного захисту (групи алкоголіків та засуджених) дорослих привело до наступного висновку:

Неадаптовані особи використовують деякі засоби захисту більше, ніж адаптовані. Механізми захисту спотворюють реальність, що відображається на поведінці цих осіб і надає їй захисний (девіантний, залежний, патологічний) характер. Це призводить до конфлікту з реальністю, несприйняття громадськості та різноманітної форми впливу з боку суспільства. Тоді реальність стає ще більш ворожою для особистості, що

загрожує внутрішнім конфліктом і призводить до подальшої патології захисного функціонування.

Особливо важливим у контексті подолання поведінки у близьких стосунках дорослих є питання позитивних наслідків використання певних стратегій подолання як для якості близьких стосунків, так і для суб'єктивного благополуччя та розвитку особистості.

Е.А. Сергієнко, розвиваючи ідеї суб'єктивного підходу А.В.Брушлінського, вважає, що спонтанність і самовідтворюваність поведінки є показником високої послідовності використання особистих ресурсів та завдань суб'єкта. У зв'язку з цим розуміння суб'єктивного благополуччя особистості як концепції, що відображає власне ставлення людини до своєї особистості, життя та процесів, співвідносячись із засвоєними нормативними уявленнями про "безпечне" зовнішнє та внутрішнє середовище і виражається в досвіді задоволення має особливе значення. Отже, суб'єктивне благополуччя полягає як у позитивному ставленні суб'єкта до власної особистості, так і в задоволенні життєвими подіями [74].

Два типи стратегій подолання розглядаються як основні предиктори психологічного благополуччя людини у всьому різноманітті складних життєвих ситуацій - ті, що спрямовані на проблему, тобто на активні спроби вирішити проблему, та уникнення, тобто, спрямовані на відхід, уникнення проблемної ситуації. Перший виявився більш пов'язаним із психологічним здоров'ям та успішною адаптацією до стресора, ніж другий. Крім того, уникнення подолання також є фактором ризику алкоголізму та вживання наркотиків [74].

Продуктивне подолання зазвичай пов'язане з позитивним впливом на психоемоційний стан людини та функціонування близьких стосунків як

системи: вирішення складної ситуації, зниження рівня стресу, тривоги, дискомфорту, піднесення та радості від подолання проблеми.

Непродуктивне подолання пов'язане з переважанням емоційних реакцій на ситуацію у вигляді занурення в переживання, самозвинувачення, звинувачення партнера і т. д. Також такий стиль подолання, як «уникнення», проявляється у вигляді уникнення проблем, спроби не думати про проблему, ховатися від неї можуть бути непродуктивними. , що часто асоціюється з наївна та інфантильна оцінка того, що відбувається. Ефективність подолання проявляється у тривалості позитивних наслідків, що може бути як короткостроковою (оцінюється швидкість повернення людини до рівня достресової активності), так і довгостроковою, що впливає на загальний психологічний стан буття [77].

Таким чином, психологічне благополуччя людини в значній мірі залежить від її здатності справлятися із складними життєвими ситуаціями та їх наслідками, тобто від особливостей та гнучкості подолання, що застосовується у таких ситуаціях.

1.10. Дослідження зв'язку між суб'єктивним почуттям самотності та копінг-стратегіями його подолання

Російський психолог Т.Л. Крюкова та її колеги у 2012 році провели масштабне дослідження зв'язку між суб'єктивним почуттям самотності та копінг-стратегіями його подолання. Дослідження складалося з восьми взаємодоповнюючих емпіричних досліджень та проводилося загалом на вибірці, яка складалася із 506 чоловік.

Дослідники ставили перед собою наступні дослідницькі задачі:

1) емпіричне дослідження когнітивної оцінки самотності за допомогою трьох видів оцінки за Р. Лазарусом; для її вирішення було організовано та проведено кілька (вісім) емпіричних досліджень оцінки випробуваним рівня

самотності та зусиль, щоб впоратися з цим у різних зразках за віком, соціальним статусом, соціально-демографічними характеристиками;

2) вивчення можливих варіантів особистого визначення такої оцінки у зв'язку з генераційними, гендерними, культурними, соціально-демографічними характеристиками суб'єктів. Особливий акцент робиться на вивченні цього явища у людей похилого віку, стигматизованих зразків, активних користувачів інтернету тощо. Це явище вивчалось у членів сім'ї (дітей-батьків, чоловіків-дружин), романтичних партнерів, підлітків та літніх людей, активних користувачі інтернету;

3) вивчення ресурсів подолання самотності через виправлення неадекватної оцінки, включення у соціально-продуктивне спілкування та взаємодію з іншими, звернення суб'єкта до джерел довіри та любові до себе та ззовні;

4) вивчення онтогенезу здатності бути наодинці та почуватись добре, не виключаючи здатності належати та взаємодіяти. Дослідники скоригували два останні завдання: поставлено і виконано нове завдання 3 - вивчення ситуативних детермінант самотності в особливих життєвих ситуаціях: коли чоловік працює на вахтовому графіку в сім'ї; після народження другої дитини в сім'ї, при зраді романтичного партнера, з руйнівній (тобто ненадійній) прив'язаності до романтичного партнера; у разі втрати домашньої тварини - довготривалого члена сім'ї (собаки, кішки тощо). Завдання 4 - вивчення ресурсів для подолання самотності шляхом виправлення її неадекватної оцінки, звернення суб'єкта до джерел довіри та любові всередині та поза ним самим - була переформульована: чи є і які ресурси для подолання самотності та виправлення її неадекватної оцінки[82]?

Результати теоретичного міждисциплінарного дослідження проблеми вказують на те, що, по-перше, стан самотності завжди представляється як

подвійна діалектична проблема – ресурсність буття суб'єкта і, водночас, його дефіцитарних. По-друге, самотність найбільш інтенсивно та продуктивно вивчається в сучасній когнітивній, когнітивній соціальній та соціальній психології, хоча клінічна психологія та когнітивно-поведінкова психотерапія вносять значний внесок у розвиток її розуміння у зв'язку з необхідністю модифікувати неадаптивні когнітивні процеси, пов'язані з її оцінкою, самооцінкою та оцінкою її взаємин з іншими. А. Бек ввів поняття когнітивних спотворень у 1960-х роках, які зараз починають асоціюватися з тим, наскільки ефективно людина справляється зі стресом. Сюди входять помилки мислення, тобто когнітивні моделі сприйняття та оцінки, наприклад, надмірне узагальнення, знецінення очевидно позитивного, надмірних негнучких очікувань, «читання думок» іншої людини тощо[82].

Найчастіше самотність пов'язують самотність із негативними станами людини - стресом і напругою, почуттям нещастя, що чітко проявляються у стосунках, включаючи близьких людей. Когнітивно-поведінковий підхід у соціальній психології наголошує на важливості особистих переконань, соціальних переконань та установок у визначенні поведінки самотніх людей. У західній соціальній психології розбіжність між самотністю індивіда та кількістю його соціальних зв'язків у дійсності (у соціальній мережі) добре описана. Основним джерелом натхнення для опису теорій самотності у вітчизняних роботах досі залишається збірка "Лабіринти самотності", складена Н.Є. Покровським у 1989 р. На основі перекладу англомовних джерел; оригінальних та репрезентативних досліджень самотності мало. Праць щодо самотності в сім'ї, яка стає фактором ризику як для особистості, так і для цілісності сім'ї як групи, практично не існує. Західні вчені розрізняють типи самотності: сімейну, соціальну, романтичну, вивчають їх у лонгітюдних дослідженнях (один з найвідоміших - Качоппо Дж. вплив

самотності на соціальні пізнання, емоції, процеси особистості, суб'єктивне самопочуття та здоров'я. Показано, що у здорових людей сприйняття (суб'єктивно оцінене) самотності є більш важливим фактором, що передбачає негативні наслідки для здоров'я, ніж реальна (об'єктивна) соціальна ізоляція[82].

Дослідження дозволило дослідникам зміцнити загальне розуміння самотності: це відчутний дефіцит соціальних та міжособистісних стосунків, який суб'єкт визначає як незадоволення потреб; результат його когнітивно-емоційної оцінки його соціальних зв'язків, стосунків (соціальна мережа), які є якісно неадекватними або кількісно незначними[82].

Методи та підходи, що використовуються у дослідженні. Теоретичні основи дослідження, засновані на інтеграції когнітивно-поведінкових та соціально-психологічні підходи у розумінні самотності та поведінки, що дозволяють долати дане почуття, дозволяють на основі взаємного збагачення цих підходів отримати більш обґрунтовані результати[82].

В якості методів дослідження були використані інтерв'ю, проєктивний малюнок, методика ТАТ, метод незакінчених речень. Також застосовувалися розроблена ними анкета і ряд опитувальників: модифікована шкала вимірювання самотності UCLA Д. Рассела, Л.Е. Попелу, 1980, експрес-опитувальник виміру копінг-стратегій Brief Coping Ч. Карвера (С. Carver, 1997), Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ) Perrudet-Badoux, Mendelsohn і Chiche (1988), Опитувальник виміру романтичної прихильності у дорослих (ОРПВ) - MultiItem Measure of Adult Romantic Attachment - MIMARA) авторів Brennan KA і Shaver P.R., 1995, адаптований Екімчік О.А., Крюкової Т. Л., 2008; опитувальник Досвід близьких відносин (адаптація Т.В. Казанцевой, В.Н. Куніцина, 2008); Опитувальник способів подолання стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман, 1988, адаптований Т.Л. Крюкової, Е.В.

Куфтяк, 2004). Істотний внесок в верифікацію результатів вніс метод узагальнення незалежних експертних оцінок, коли експертами виступили психологи, психотерапевти, що зіштовхуються з проблемою самотності як із запитом в своїй практиці. Використано методи статистичної обробки та якісні методи (контент-аналіз). Новизна в методичному підході полягала в співвіднесенні використаних якісних методів дослідження з кількісними, віддаючи перевагу якісним, що дозволило отримати більш широкий спектр інтерпретацій багатою феноменології конструктів і когнітивні спотворення оцінки[82].

Дослідження показало наступні результати:

1. Існує зв'язок між оцінкою людиною своєї самотності та стратегіями подолання. Оцінка самотності має ряд суб'єктивних когнітивних упереджень, пов'язаних з помилками мислення - як у бік перебільшення, так і недооцінки або навіть заперечення рівня самотності. Існують статеві та вікові відмінності в когнітивній оцінці як самотності, так і способів боротьби з нею. Зміни за останні 20 років у традиційно колективістській культурі призвели до зростання індивідуалізму та самотності в посттоталітарній Росії. Більше половини вибірки відзначали високий та середній рівень самотності - ситуативний та хронічний.
2. Для російських суб'єктів будь-якого віку (9–90 років) дуже важливо відчувати самотність у сімейному контексті або сімейну самотність, коли члени сім'ї мають гостру потребу у прив'язаності, підтримці та єдності, але не знаходять їх у своїй родині. Існують відмінності в інтенсивності переживання самотності в сім'ї між: а) дітьми та батьками: діти-підлітки та діти студентського віку, які проживають у батьківській родині, все більше

страждають від самотності; водночас діти-підлітки перебільшують свою самотність у сім'ї у зв'язку з високим рівнем егоцентризму; люди похилого віку, що живуть у сім'ях, але незадоволені своїм місцем у сім'ї, послаблюючи лідерські позиції, також перебільшують свою самотність серед близьких; б) чоловіки в сім'ї частіше визнають свою самотність, одночасно приймаючи її (миряться з нею як з неминучістю); в) жінки більш самотні і страждають від цього, якщо їхні чоловіки працюють у вахтовому режимі, фізично відсутні у сімейному житті протягом 30-45 днів; чоловіки за таких обставин частіше заперечують свою самотність і уникають проблем; г) загалом подружжя в умовно благополучних сім'ях з дітьми (середня тривалість шлюбу 15-18 років) за нормативних життєвих обставин погано усвідомлює свою самотність, недооцінює або заперечує її; жінки частіше, ніж чоловіки, через високі очікування від міжособистісних стосунків та необхідність виражати почуття. Жінки та чоловіки, будучи членами психотерапевтичної групи, що працює за методами дій, часто (у 80% випадків) представляють самотність у сім'ї як особисте прохання. Загалом, сім'я як стабільна соціальна мережа не рятує людину від стресів і напруженості в міжособистісних стосунках та від самотності як наслідку цих переживань.

3. До індивідуально-особистісних детермінант переживання високого рівня самотності, за даними дослідження, належать: стать, вік, рівень суб'єктивного благополуччя, рівень егоцентризму, тип прив'язаності до іншого, рівень довіри; з деструктивною прив'язаністю до партнера (зростає ненадійний тип прив'язаності, що супроводжується високим рівнем стресу, «зростанням з партнером», страхом втратити його, ревнощами та високою тривожністю, стражданням від самотності та її завищенням у стосунках.

4. Дослідники класифікували такі ситуації як ситуативні детермінанти високого рівня самотності: ситуація після народження першої дитини в сім'ї

(підвищується у чоловіків), другої дитини (мала сімена криза) - підвищується у обох партнерів до кінця першого року життя другої дитини; зрада романтичному партнеру або дружині; втрата домашньої тварини, довготривалого члена сім'ї (найчастіше собак і котів); змінна робота одного з подружжя, пов'язана з тривалою (до 45 днів) відсутністю в сім'ї.

5. З високим рівнем суб'єктивної самотності у стосунках партнерів та подружжя, недовірою один до одного, ревнощами та відсутністю задоволення очікуванням від відносин, які відрізняється від фактичних відносин.

6. Дослідники не встановили зв'язок між розміром та щільністю (кількістю контактів) соціальної мережі респондентів та самотністю, яку вони переживають, що підтверджує гіпотезу про важливе місце когнітивної суб'єктивної оцінки своєї самотності та її розуміння як відчутний дефіцит соціальних зв'язків. У той же час ті люди почуваються особливо самотньо, які не називають 1-2 найближчих друзів у своїй соціальній мережі, у них немає поняття «найкращий друг», їх ставлення до всіх так званих друзів, тобто, до всіх людей, з якими вони "просто спілкуються", амбівалентні зі зміщенням у бік негативного.

7. Рівень суб'єктивної самотності визначає способи боротьби з нею: у найбільш самотніх людей домінують непродуктивні стратегії подолання втечі, конфронтації (агресивних зусиль), «провітрювання» негативних емоцій, утримання в собі.

8. Існують відмінності у подоланні страху перед самотністю як одному з найпоширеніших джерел стресу в романтичних стосунках між партнерами з деструктивними та надійними прив'язаностями. Наприклад, дорослі з деструктивною прив'язаністю до романтичного партнера, як правило, використовують стратегії подолання, такі як «дистанціювання» більшою

мірою; «прийняття відповідальності»; "уникнення-втечі" та "самоконтроль" у порівнянні з дорослими з надійною прив'язаністю. Таким чином, було виявлено, що суб'єкти деструктивної прихильності, як правило, відчувають страх перед самотністю більшою мірою, ніж суб'єкти надійної прихильності, що є одним із джерел стресу та страждань у романтичних стосунках цих суб'єктів.

9. Підлітки дедалі частіше знаходять соціальну підтримку в ситуаціях гострої самотності, включаючи сімейну, в інтернет-контактах та побудові віртуальної мережі.

10. Виявилось, що вкрай необхідно розробляти нові методи вивчення як оцінки самотності та боротьби з нею, так і соціальної мережі випробовуваних через складність феноменології та низьку ефективність вимірювань за допомогою шкал[82].

Висновки до розділу 1:

Феномен самотності трактується у психології неоднозначно. У науковому розгляді самотності можна виділити дві тенденції, обумовлені його негативною і позитивною спрямованістю. Існуюче протиріччя в оцінці характеру впливу самотності на життя людини виражається в тому, що, з одного боку, воно розуміється як деструктивне для особистості, з іншого - вважається необхідним етапом самопізнання і самовизначення. Причини такої різкої розбіжності поглядів полягають, перш за все, в недостатній вивченості феноменології, а тим більше - психологічних механізмів самотності.

Більшість дослідників самотності пов'язують його з різко негативними емоційними переживаннями, руйнівним чином впливають на особистість. У контексті проблем спілкування самотність розглядається в роботах К. А. Абульхановой-Славської, А. Г. Амбраумовой, Г. П. Орлова; І. С. Кона, А. А. Леонтьєва та ін.

Суть розуміння самотності може бути зведена до наступного: індивід не може знайти необхідний йому емоційний відгук в процесі спілкування і, як наслідок, відчуває самотність. Сучасна людина найбільш гостро відчуває самотність в ситуаціях інтенсивного і часом примусового спілкування. Це може спостерігатися де завгодно: на роботі, в міському натовпі, в колі сім'ї, серед друзів або знайомих. Велика кількість поверхневих зв'язків не є показником достовірності спілкування, єднання з іншими людьми. Збільшення контактів становить лише зовнішню сторону спілкування, внутрішній ж змістовної стороною є відносини етичного плану. Саме цього виявляється позбавлене «спілкування», переобтяжене контактами і

поверхневими зв'язками, що, на думку вищезгаданих авторів, веде до самотності.

Розглядаючи самотність як психічний феномен, можна говорити про нього в різних категоріях, наприклад таких, як почуття, процес, ставлення, потреба. Самотність як почуття обумовлюється переживанням людиною своєї несхожості на інших, «інакшості», внаслідок чого виникає певний психологічний бар'єр у спілкуванні, відчуття нерозуміння і неприйняття себе іншими людьми. Почуття самотності часто пов'язане з усвідомленням неможливості, як мінімум, на даному етапі, мати близькі стосунки з будь-ким. Звичайно, мова йде про відносини, заснованих на взаємній прийнятті, любові і розумінні.

Самотність як процес - це поступова втрата здатності особистості сприймати і реалізовувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях. В результаті процесу самотності відбувається втрата особистістю статусу суб'єкта соціального життя. Самотність як відношення - це неможливість прийняття світу як самоцілі і самоцінності. При цьому індивід, аналізуючи свої відносини з іншими людьми, які не інтегрує себе в навколишній соціальний простір. Самотність як життєва позиція - це усвідомлене небажання підтримувати близькі стосунки з ким би то не було: матір'ю, батьком, братом, сестрою, дітьми, не кажучи вже про друзів, їх просто немає. Втім, своїх дітей у таких людей теж, як правило, не буває. Людина відчужена не лише від інших, собі подібних, а й від світу в цілому - його цінностей, ідеалів, норм.

Стан самотності - це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності, а також зовнішньої гармонії зі світом. Він виражається, наприклад, в порушенні гармонії між бажаною і досягнутою якістю соціального спілкування.

Стан самотності має ряд модальностей від нормального свого прояву до патології і може бути пов'язаний з іншими психічними проявами, такими як тривожність, нудьга, спустошеність, депресія. В прикордонних формах стан самотності викликає різку актуалізацію потреби в спілкуванні, що може виражатися в відірваності від дійсності, змішуванні реальних і ілюзорних подій і ситуацій, навіть персоніфікації предметів. Патологічна форма стану самотності супроводжується психічними розладами, галюцинаціями і т. п.

Поняття складної життєвої ситуації загалом розуміється як тимчасова, об'єктивно чи суб'єктивно виникла ситуація; неминуча подія в життєвому циклі, що викликає емоційний напругу і стрес, перешкоди у реалізації важливих життєвих цілей, з якими неможливо впоратися звичайними засобами [56].

Деструктивна прив'язаність до партнера у зрілому віці може сприйматися його суб'єктом як складна життєва ситуація у зв'язку з викликаними ним негативними переживаннями. Також обидва партнери можуть сприймати як складну життєву ситуацію можливі прояви деструктивної прихильності - високий конфлікт у стосунках, погіршення якості самих відносин.

Серед вітчизняних дослідників поняття «механізми психологічного захисту» та «механізми подолання» (копінг-поведінка) розглядаються як найважливіші форми процесів адаптації та реагування людини на стресові ситуації [60].

Основні відмінності між психологічними механізмами та поведінкою подолання, за Т.Л. Крюкова, перш за все, в обізнаності та активному виборі стратегій подолання[61].

Б. Д. Карвасарський, аналізуючи підхід Р. Лазаруса, погоджується, що поведінка подолання спрямована на активну зміну ситуації та задоволення

значних потреб, а роль захисних механізмів, насамперед, полягає у зменшенні психологічного дискомфорту [62]. На думку Л.І. Анцифірова, люди, які використовують захисні механізми у важких та стресових ситуаціях, схильні сприймати світ як джерело небезпеки, страждають від низької нестабільної самооцінки та песимістичні. Ті, хто активно використовує стратегії конструктивного перетворення в таких ситуаціях, частіше є людьми з оптимістичним світоглядом, стабільною позитивною самооцінкою, реалістичним життєвим ставленням та сильно вираженою мотивацією досягнень [63].

Сучасні теоретичні та емпіричні дослідження боротьби зі стресом у близьких стосунках дорослих свідчать про те, що цей процес не є самостійним явищем, а є частиною складного процесу переживання стресу, який нерозривно пов'язаний як з самою особистістю, так і із соціальним оточенням особистості, тобто це колективне явище. Тому в контексті близьких стосунків виділяють поняття «діадне копіювання», яке включає обох партнерів і є взаємодією між сигналами одного партнера та реакціями копіювання іншого [61].

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

2.1. Організація дослідження

Дослідження суб'єктивного почуття самотності особистості та типів копінг-стратегій подолання почуття самотності у особистості проводилося у декілька етапів.

Першим етапом дослідження був збір даних. Вибірка була випадковою та складалася з 88 осіб, яких 60 жінки (68,18%) та 28 чоловіків (31,82%). Досліджувані були різного віку, освіти та професії. Вибірку становили звичайні люди.

Статистична обробка даних виконувалася у програмі Jamovi за допомогою використання наступних методів: перевірка методик на надійність та внутрішню узгодженість, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз, регресійний аналіз, конфірмаційний факторний.

2.2. Методичний інструментарій

У ході проведення дослідження були використані такі методики:

Емпіричні: «Методика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона; «Опитувальник подолання стресу»; «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе- Баду. Російськомовна адаптація методики виконана М. В. Соколовою; «Досвід близьких відносин» К. Бреннан і Р. К. Фрейли (адаптація Т.В. Казанцевой, В.Н. Куніцина, 2008); «Мульти-опитувальник

виміру романтичної прив'язаності у дорослих» - MIMARA (адаптована Т.Л. Крюкової, О.А. Екімчік, 2009).

Розглянемо більш детально методики дослідження.

«Методика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона - даний діагностичний тест-опитувальник призначений для визначення рівня самотності, наскільки людина відчуває себе самотньою.

Феномен самотності полягає в тому, що почуття самотності сприймається як гостро суб'єктивне, суто індивідуальне і часто унікальне переживання. Одна з найбільш характерних рис самотності - це специфічне відчуття повної заглибленості в самого себе. Почуття самотності не схоже на інші переживання, воно цілісне та всеохоплююче.

Самотність є комплексним почуттям, яке пов'язує воедино щось втрачене внутрішнім світом особистості. Почуття самотності спонукає людину до енергійного пошуку засобів протистояння цій "хворобі", бо самотність діє проти основних очікувань і надій людини і, таким чином, сприймається як вкрай небажане почуття.

У почуття самотності є пізнавальний момент. Самотність є знак своєї самотності; вона повідомляє людині, "хто я такий в цьому житті". Самотність - особлива форма самосприйняття, гостра форма самосвідомості.

Досліджуваним пропонується 20 тверджень. Необхідно розглянути послідовно кожне та оцінити з точки зору частоти їх прояву стосовно власного життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Обраний варіант позначити знаком «+».

«Опитувальник подолання стресу» COPE був розроблений для вимірювання як ситуаційних копінг-стратегій, які, за задумом авторів,

можуть бути мінливі, так і для лежачих в основі цих стратегій особистісних стилів реагування.

На відміну від багатьох інших методик діагностики стратегій подолання, що ґрунтуються на даних факторного аналізу (на статистичному підході), автори методики COPE К. Карвер, М. Шейер і Дж. Вейнтрауб при його розробці ґрунтувалися на двох теоретичних підходах - підході Р. Лазаруса і на їх власній моделі саморегуляції поведінки. Однак на відміну від Р. Лазаруса автори методики вважають, що яке розмежування ним проводиться між фокусуванням на проблемі і фокусуванням на емоціях способами подолання є занадто спрощеним. У зв'язку з цим К. Карвер закликає не пропонувати універсальних груп копінг-стратегій «другого рівня», а при необхідності виявляти вторинну факторну структуру, відповідну отриманим даним.

Шкала COPE була переведена на російську мову групою психологів зі знанням англійської мови з лабораторії клінічної психології та психотерапії ФДМ «Московський НДІ психіатрії» Росздрава.

Опитувальник складається з 60 пунктів, об'єднаних в 15 шкал (відповідає оригінальній структурі опитувальника). Вимірюються наступні стратегії подолання:

F1: Позитивне переформулювання і особистісний ріст (спроби переосмислити стресову ситуацію в позитивному ключі).

F2: Мисленевий відхід від проблеми (використання різних видів активності для відволікання від неприємних думок, пов'язаних з проблемою, наприклад, фантазування, сон).

F3: Концентрація на емоціях і їх активне вираження (фокусування на неприємних емоціях, неприємності і вираженні почуттів).

- F4: Використання інструментальної соціальної підтримки (прагнення отримати пораду, допомогу або інформацію).
- F5: Активне подолання (активні кроки або прямі дії, спрямовані на подолання стресової ситуації).
- F6: Заперечення (відмова вірити в те, що трапилося або спроби заперечувати реальність події)
- F7: Звернення до релігії (звернення до допомоги Бога, віри, релігії).
- F8: Гумор (жарти і сміх з приводу ситуації).
- F9: Поведінковий відхід від проблеми (відмова від досягнення мети, регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію зі стресором).
- F10: Стимування (очікування відповідного для дій моменту і утримання від занадто поспішних, імпульсивних дій).
- F11: Використання емоційної соціальної підтримки (прагнення знайти емоційну, моральну підтримку, співчуття і розуміння).
- F12: Використання «заспокійливих» (використання алкоголю, лікарських засобів або наркотиків як спосіб уникнення проблеми і поліпшення самопочуття).
- F13: Прийняття (прийняття реальності події, стресової ситуації).
- F14: Придушення конкуруючої діяльності (уникнення відволікання іншими видами активності і, можливо, ігнорування інших речей, з тим щоб активніше справлятися зі стресовою ситуацією).
- F15: Планування (обдумування того, як діяти у відношенні до важких життєвих ситуацій, розробка стратегій поведінки).

«Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе- Баду. Російськомовна адаптація методики виконана М. В. Соколовою;

Шкала суб'єктивного благополуччя є скринінговим психодіагностичним інструментом для вимірювання емоційного компонента.

Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальним становищем і деякими фізичними симптомами. У відповідності до змісту пункти поділяються на шість кластерів:

1. Напруженість і чутливість;
2. Ознаки, які супроводжують основну психоемоційну симптоматику;
3. Зміни настрою;
4. Значимість соціального оточення;
5. Самооцінка здоров'я;
6. Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю.

«Досвід близьких відносин» К. Бреннан і Р. К. Фрейли (адаптація Т.В. Казанцевой, В.Н. Куніцина, 2008)- даний тест використовується для оцінки індивідуальних відмінностей дорослих людей в якості прихильності. Він містить 28 суджень, 24 з яких складають дві рівноважних за кількістю пунктів шкали: шкалу тривожності в стосунках прихильності (тобто рівня впевненості або невпевненості в надійності і чуйності значимого особи) і шкалу уникнення близькості в стосунках прихильності (тобто ступеня дискомфорту, пережитому в психологічному зближенні з іншою людиною і формуванні залежності від неї).

Інструкція: згадайте, будь ласка, свою кохану людину і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне з наведених тверджень Вашим відчуттям в цих відносинах. Навпроти кожного висловлювання позначте, згодні Ви чи ні з тим, що воно вірне для Вас, поставивши знаки (+) або (-) відповідно.

«Мульти-опитувальник виміру романтичної прив'язаності у дорослих» - MIMARA (адаптована Т.Л. Крюкової, О.А. Екімчік, 2009)- дана методика

призначена для визначення вираженості наступних компонентів романтичної прив'язаності дорослих за наступними шкалами:

- Шкала фрустрації - вимірює ступінь пригніченості і наявність негативних емоцій в емоційних відносинах любові.
- Шкала прагнення до зближення - вимірює емоційну близькість у відносинах з партнером, прийняття партнера.
- Шкала самопідтримки - вимірює рівень автономності та дистанційованості в емоційних стосунках з коханою людиною.
- Шкала амбівалентності - вимірює рівень суперечливості та нестабільності емоційного ставлення до партнера.
- Шкала довіри - вимірює ступінь відкритості та довіри у відносинах, їх емоційну стабільність.
- Шкала ревнощів / страх бути покинутим - вимірює ступінь ревнощів і сконцентрованість на відносинах і страх втратити любовного партнера.
- Шкала "зростання" з партнером - вимірює ступінь недиференційованості особистісних кордонів у відносинах і психологічне злиття.

Для визначення вираження даних характеристик прив'язаності випробуванним пропонується оцінити ступінь своєї згоди з 70 твердженнями (де 1 - абсолютно не згоден; 7 - абсолютно згоден).

Інструкція: такі твердження стосуються ваших почуттів, які Ви відчуваєте під час романтичних відносин, але не ті, які у Вас є зараз. Нас цікавить, як ви взагалі оцінюєте (переживаєте) близькі стосунки. Будь ласка, дайте відповідь, наскільки Ви згодні або не згодні з кожним із тверджень. Обведіть в кружечок ту цифру, яка найбільшою мірою відображає Ваші почуття.

Висновки до розділу 2:

Дослідження суб'єктивного почуття самотності особистості та типів копінг-стратегій подолання почуття самотності у особистості проводилося у декілька етапів.

Першим етапом дослідження був збір вибірки. Вибірка була рандомізованою та складалася з 88 осіб, яких 60 жінки (68,18%) та 28 чоловіків (31,82%). Досліджувані були різного віку, освіти та професії. Вибірку становили звичайні люди.

У ході проведення дослідження були використані такі методики:

Емпіричні: «Методика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона; «Опитувальник подолання стресу»; «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе- Баду. Російськомовна адаптація методики виконана М. В. Соколовою; «Досвід близьких відносин» К. Бреннан і Р. К. Фрейли (адаптація Т.В. Казанцевой, В.Н. Куніцина, 2008); «Мульти-опитувальник виміру романтичної прив'язаності у дорослих» - MIMARA (адаптована Т.Л. Крюкової, О.А. Екімчік, 2009).

Статистико-математичні: перевірка методик на надійність та внутрішню узгодженість, т-критерій стьюдента, кореляційний аналіз.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

3.1. Узагальнення даних щодо суб'єктивного почуття самотності особистості та типів копінг-стратегій подолання почуття самотності у особистості

Визначення рівня переживання самотності та типів копінг-стратегій подолання почуття самотності у особистості проводилося у декілька етапів. По-перше, всі методики були перевірені на внутрішню узгодженість за допомогою показників надійності Кронбаха та МакДональда.

Надійність «Методики суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона:

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.937	0.939

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
a1	0.937	0.938
a2	0.934	0.936
a3	0.935	0.937
a4	0.932	0.934
a5	0.935	0.936
a6	0.935	0.936
a7	0.936	0.938
a8	0.936	0.937

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
a10	0.931	0.932
a9	0.935	0.936
a11	0.935	0.937
a12	0.931	0.933
a13	0.934	0.936
a14	0.933	0.935
a15	0.934	0.935
a16	0.932	0.934
a17	0.933	0.934
a18	0.940	0.941
a19	0.934	0.936
a20	0.933	0.934

Показник є вищим, ніж 0,75 (0,939) це свідчить про те, що шкала є надійною і показує високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №10 «Я відчуваю себе покинутим» (0,932). А найменш важливим- №18 «Мені важко заводити друзів» (0,941).

Наступним кроком обробки результатів була перевірка статевих відмінностей за шкалами переживання самотності. Детермінанти чоловічої і жіночої самотності різні. Жінки переживають самотність через тугу за конкретною людиною і відсутність коханої людини. А чоловіки переживають самотність через усвідомлення своєї непотрібності, невдачі в самореалізації і незадоволеності своїм життям. У той же час жінки більш активно борються з самотністю, знаходячи різні заняття і оточення, а чоловіки проявляють пасивність у цьому питанні.

Гіпотеза: Жінки сильніше і інтенсивніше переживають самотність через незадоволення базових потреб у розумінні, підтримці, оточенні,

любові, турботі. Також, у жінок більше соціальних ролей, якщо якісь не реалізуються, вона інтенсивніше переживають самотність, ніж чоловіки. Більшість жінок більш екстравертовані і спрямовані на соціум і оточення, тому якщо щось йде не так, - їм важче це пережити. Різноманітне дозвілля жінки вважають за краще, щоб не відчувати себе самотніми.

Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

		Статистика	df	p	Сила ефекту	
Самотність	Ст'юдента t	-2.36	86.0	0.020	Коефіцієнт d	-0.541
	Уелча t	-2.13	41.6	0.039	Коефіцієнт d	-0.511
	Манна-Уїтні U	613		0.042	Рангова кореляція	0.270

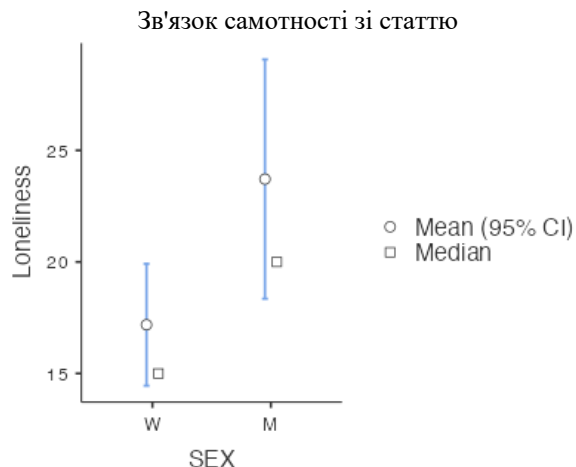
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
Самотність	W	60	17.2	15.0	10.8	1.39
	M	28	23.7	20.0	14.5	2.74

Відмінності між чоловіками і жінками в переживанні самотності є. У чоловіків (23,7) вище показник суб'єктивного переживання самотності, ніж у жінок (17,2). Тобто, можна зробити висновок про те, що чоловіки інтенсивніше переживають почуття самотності ніж жінки. Тобто чоловіки більше бояться брати відповідальність за інших і в результаті цього інтенсивніше переживають самотність. Жінки бояться брати відповідальність за інших людей набагато менше, ніж чоловіки. Адже це входить в їх основні потреби: в любові, турботі, оточенні, сім'ї. Жінки більше усвідомлюють переживання самотності, і починають з ним боротися. А чоловіки в той же час, заперечують наявність даного переживання. Чоловіки розглядають

самотність менше, як негативне переживання. Для жінок дане переживання носить яскравий негативний характер. Гіпотезу спростовано.

Дані результати ілюструє графік, наведений нижче.



Далі було перевірено залежність рівня переживання самотності від наявності романтичних стосунків у респондентів.

Гіпотеза: у людей, у яких є романтичні стосунки переважає низький рівень переживання самотності, а у людей без другої половинки- високий рівень переживання самотності.

Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

		Статистика	df	p	Сила ефекту	
Loneliness	Ст'юдента t	-1.22	86.0	0.226	Коена d	-0.265
	Уелча t	-1.19	68.5	0.238	Коена d	-0.261
	Манна-Уїтні U	794		0.229	Рангова кореляція	0.152

Групові описові статистики

Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
-------	---	---------	---------	----	----

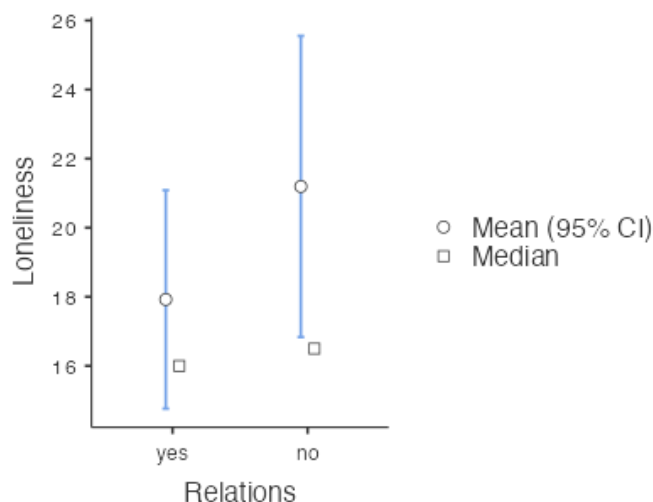
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
Самотність	yes	52	17.9	16.0	11.6	1.61
	no	36	21.2	16.5	13.3	2.22

Було виявлено відмінності між рівнем переживання самотності, що переважають у людей із близькими стосунками та без них. У респондентів без стосунків був виявлений вищий рівень переживання самотності, ніж у респондентів, у яких є близькі романтичні стосунки. Тобто, можна зробити висновок, що люди у романтичних стосунках менш інтенсивно переживають суб'єктивне почуття самотності, ніж ті, у кого немає стосунків. Гіпотезу підтверджено.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок самотності із наявністю романтичних стосунків



Далі було перевірено залежність рівня переживання самотності від того, чи перехворів респондент на Covid-19.

Гіпотеза: у людей, які перехворіли на Covid-19 вище рівень переживання самотності, а у людей, які не перехворіли - рівень переживання самотності нижче.

Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

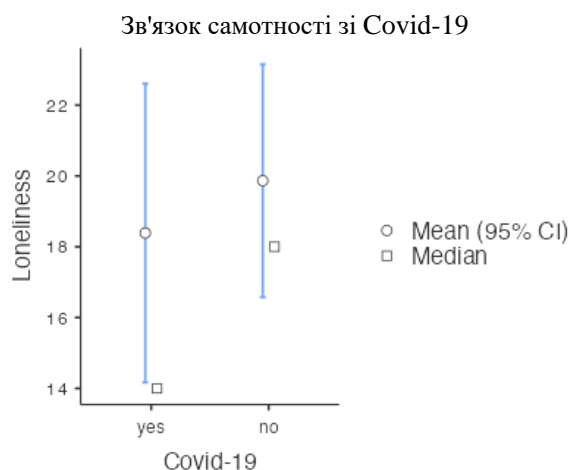
		Статистика	df	p	Сила ефекту	
Самотність	Ст'юдента t	-0.547	86.0	0.586	Коена d	-0.119
	Уелча t	-0.541	72.2	0.590	Коена d	-0.118
	Манна-Уїтні U	837		0.403	Рангова кореляція	0.106

Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
Самотність	yes	36	18.4	14.0	12.9	2.15
	no	52	19.9	18.0	12.1	1.68

Було виявлено відмінності між рівнем переживання самотності та тим, що людина перехворіла на Covid-19. З незначним розривом у респондентів, які перехворіли на Covid-19 мають нижчий рівень переживання самотності (18,4), ніж ті, хто не перехворів (19,9). Тому, можна зробити висновки, що Covid-19 не впливає на рівень почуття самотності значною мірою. Гіпотезу спростовано.

Дані результати дослідження ілюструє графік, що наведено нижче.



Перевірка наступної методики:

Надійність опитувальника подолання стресу

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.743	0.760

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
b1	0.638	0.710
b29	0.676	0.723
b38	0.599	0.666
b59	0.789	0.812

Надійність шкали Позитивного переформулювання і особистісного росту ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,76) це свідчить про те, що шкала є надійною і показує високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №38 «Я шукаю щось хороше в тому, що сталося» (0,666). А найменш важливим- №59 «Я намагаюся, щоб цей досвід чогось мене навчив» (0,812).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.566	0.600

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
b2	0.656	0.665
b16	0.367	0.517
b31	0.487	0.601
b43	0.412	0.551

Надійність шкали Мисленевого відходу від проблеми ілюструє показник нижче, ніж 0,75 (0,6), це свідчить про те, що шкала є не цілком надійною і показує недостатній рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №16 «Я віддаюся фантазіям на інші теми, щоб відволіктися» (0,517). А найменш важливим- №2 «Я поринаю в роботу або інші справи, щоб відключитися від проблем» (0,665).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.798	0.809

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
b3	0.692	0.743
b17	0.824	0.830
b28	0.765	0.781
b46	0.690	0.735

Вплив на надійність окремих пунктів

При виключенні пункту		
	Кронбаха α	МакДональда ω

Надійність шкали Концентрації на емоціях і їх активному вираженні ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,809) це свідчить про те, що шкала є надійною і показує високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №46 «Я роблю активні дії, щоб впоратися з проблемою» (0,735). А найменш важливим- №17 «Я засмучуюсь, нервую, переживаю» (0,83).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.654	0.657

Вплив на надійність окремих пунктів

При виключенні пункту		
	Кронбаха α	МакДональда ω
b4	0.579	0.604
b14	0.560	0.569
b30	0.567	0.580
b45	0.634	0.645

Надійність шкали Використання інструментальної соціальної підтримки ілюструє показник не вище, ніж 0,75 (0,657), це свідчить про те, що шкала є не цілком надійною і показує недостатній рівень внутрішньої

узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №14 «Я обговорюю те, що трапилося, щоб краще зрозуміти ситуацію» (0,569). А найменш важливим- №45 «Я питаю людей, у яких була аналогічна проблема, як вони її вирішували» (0,645).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.760	0.774

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
b5	0.676	0.716
b25	0.765	0.775
b47	0.636	0.669
b58	0.727	0.737

Надійність шкали Активного подолання ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,774) це свідчить про те, що шкала є надійною і показує високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №47 «Я роблю активні дії, щоб впоратися з проблемою» (0,669). А найменш важливим- №25 «Я роблю якісь ще дії, намагаючись подолати ситуацію, що склалася» (0,775).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.382	0.615

Note. item 'b28' correlates negatively with the total Шкала and probably should be reversed

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
b6	0.2524	0.654
b28	0.7165	0.771
b40	-0.1026	0.373
b57	0.0153	0.396

Надійність шкали Заперечення ілюструє показник не вище, ніж 0,75 (0,615), це свідчить про те, що шкала є не цілком надійною і показує недостатній рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №40 «Я роблю вигляд, що нічого не сталося» (0,373). А найменш важливим- №28 «Я даю вихід своїм переживанням» (0,771).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.845	0.851

Вплив на надійність окремих пунктів

При виключенні пункту	
-----------------------	--

	Кронбаха α	МакДональда ω
b7	0.800	0.826
b18	0.795	0.825
b48	0.768	0.783
b60	0.844	0.847

Надійність шкали Звернення до релігії ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,851) це свідчить про те, що шкала є надійною і показує високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №48 «Я намагаюся знайти розраду у вірі (релігії)» (0,783). А найменш важливим- №60 «Я намагаюся знайти розраду у вірі (релігії)» (0,847).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.855	0.856

Вплив на надійність окремих пунктів

При виключенні пункту		
	Кронбаха α	МакДональда ω
b8	0.850	0.851
b20	0.802	0.807
b36	0.792	0.795
b50	0.813	0.817

Надійність шкали Гумору ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,856) це свідчить про те, що шкала є надійною і показує високий рівень внутрішньої

узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №36 «Я жартую з приводу того, що сталося» (0,795). А найменш важливим- №8 «Я намагаюся сприймати те, що сталося з гумором» (0,851).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.707	0.717

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
b9	0.641	0.675
b24	0.647	0.652
b37	0.701	0.718
b51	0.582	0.590

Надійність шкали Поведінкового відходу від проблеми ілюструє показник близький до 0,75 (0,717) це свідчить про те, що шкала є достатньо надійною і показує достатньо високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №51 «Я знижую кількість зусиль, спрямованих на вирішення цієї проблеми» (0,590). А найменш важливим- №37 «Я перестаю намагатися добитися свого (отримати те, що я хочу)» (0,718).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.329	0.441

Note. items 'b22' and 'b49' correlate negatively with the total Шкала and probably should be reversed

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
b10	0.166	0.324
b22	0.281	0.461
b41	0.230	0.474
b49	0.376	0.552

Надійність шкали Стримування показник нижче, ніж 0,75 (0,441) це свідчить про те, що шкала є не цілком надійною і показує недостатній рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №10 «Я намагаюся стримувати себе від поспішних кроків» (0,324). А найменш важливим - №49 «Я змушую себе чекати, коли настане відповідний момент і можна буде діяти» (0,552).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.839	0.845

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
b11	0.822	0.827

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
b23	0.792	0.804
b34	0.819	0.827
b52	0.750	0.755

Надійність шкали Використання емоційної соціальної підтримки ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,845) це свідчить про те, що шкала є надійною і показує високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №52 «Я обговорюю свої переживання з кимось із моїх близьких» (0,755). А найменш важливим- №11 «Я обговорюю з кимось то, що я зараз відчуваю» (0,827).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.927	0.932

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
b12	0.946	0.946
b26	0.893	0.901
b35	0.884	0.893
b53	0.896	0.904

Надійність шкали Використання «заспокійливих» ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,932) це свідчить про те, що шкала є надійною і показує

високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №35 «Я випиваю або приймаю ліки, щоб менше думати про проблему» (0,893). А найменш важливим- №12 «Я приймаю заспокійливі або випиваю, щоб мені стало краще» (0,946).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.772	0.787

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
b13	0.774	0.782
b21	0.640	0.660
b44	0.696	0.740
b54	0.754	0.774

Надійність шкали Прийняття ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,787) це свідчить про те, що шкала є надійною і показує високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №21 «Я намагаюся прийняти те, що трапилось, звикнути до цього» (0,66). А найменш важливим- №13 «Я намагаюся звикнути до думки, що це сталось, адаптуватися до ситуації» (0,782).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.845	0.850

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
b15	0.842	0.843
b33	0.778	0.786
b42	0.805	0.813
b55	0.790	0.797

Надійність шкали Придушення конкуруючої діяльності ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,85) це свідчить про те, що шкала є надійною і показує високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №33 «Я повністю концентруюся на вирішенні цієї проблеми і, якщо необхідно, відкладаю в сторону інші справи» (0,786). А найменш важливим- №15 «Я намагаюся вирішувати проблему, не відволікаючись на інші справи і думки» (0,843).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.808	0.815

Вплив на надійність окремих пунктів

При виключенні пункту		
	Кронбаха α	МакДональда ω
b19	0.743	0.758
b32	0.791	0.794
b39	0.749	0.767
b56	0.756	0.762

Надійність шкали Планування ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,815) це свідчить про те, що шкала є надійною і показує високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Найкращім питанням у даному факторі можна вважати питання №19 «Я намагаюся спланувати і обдумати свої подальші дії» (0,758). А найменш важливим- №32 «Я вигадую, як має сенс далі діяти» (0,794).

Наступним кроком обробки результатів була перевірка статевих відмінностей за типами копінг-стратегій.

Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

		Статистика	df	p
F1	Ст'юдента t	3.13	86.0	0.002

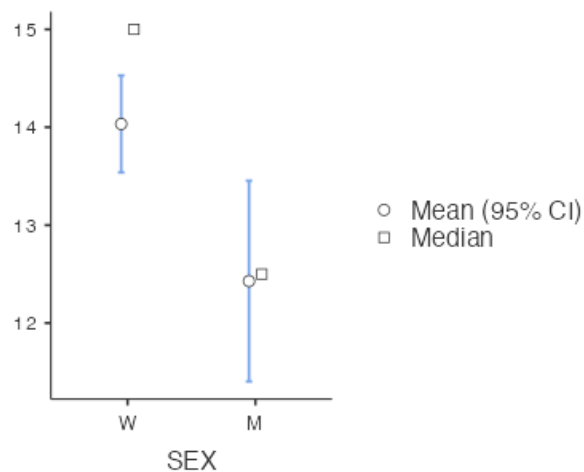
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F1	W	60	14.0	15.0	1.96	0.253
	M	28	12.4	12.5	2.77	0.523

За шкалою Позитивного переформулювання стресу і особистісний ріст було виявлено різницю між чоловіками і жінками. Жінки (14) частіше звертаються до копінг-стратегії подолання стресу, ніж чоловіки (12,4). Тому, можна зробити висновок, що жінки даного дослідження обирають спроби переосмислити стресову ситуацію в позитивному ключі, ніж чоловіки.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Позитивного переформулювання стресу і особистісного росту зі статтю



Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

		Статистика	df	p
F2	Ст'юдента t	0.446	86.0	0.656

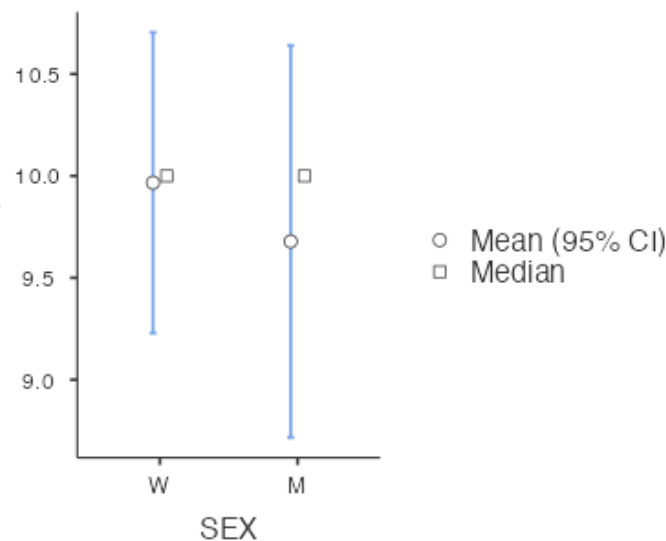
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F2	W	60	9.97	10.0	2.92	0.377
	M	28	9.68	10.0	2.60	0.491

За шкалою Мисленевий відхід від проблеми було виявлено різницю між чоловіками і жінками. Жінки більше мисленево відходять від проблеми (9,68), ніж чоловіки (9,97). Можна припустити, що жінки частіше використовують різні види активності для відволікання від неприємних думок, пов'язаних з проблемою, наприклад, фантазування, сон, ніж чоловіки.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Мисленевого відходу від проблем зі статтю



Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

	Статистика	df	p
F3 Ст'юдента t	5.39	86.0	< .001

Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F3	W	60	12.7	13.0	2.48	0.320

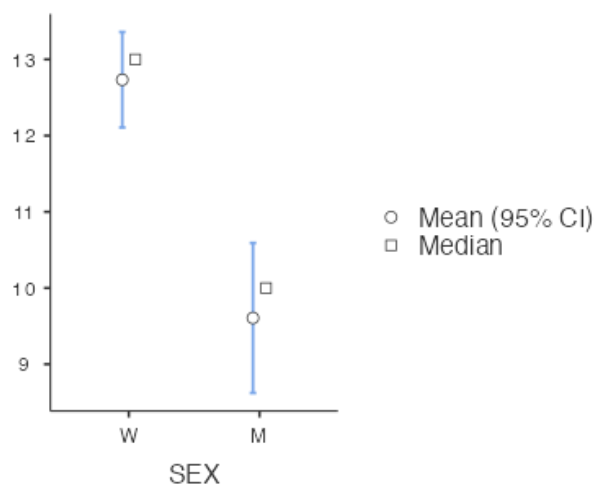
Групові описові статистики

Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
М	28	9.61	10.0	2.66	0.502

За шкалою Концентрація на емоціях і їх активне вираження було виявлено різницю між чоловіками і жінками. Жінки більше концентруються на емоціях і їх активному вираженні (12,7), ніж чоловіки (9,61). Тобто, можна припустити. Що жінки частіше фокусуються на неприємних емоціях, неприємностях і вираженні почуттів, ніж чоловіки.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Концентрації на емоції зі статтю



T-критерій стьюдента

T-критерій стьюдента

		Статистика	df	p
F4	Ст'юдента t	2.32 ^a	86.0	0.023

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the assumption of equal variances

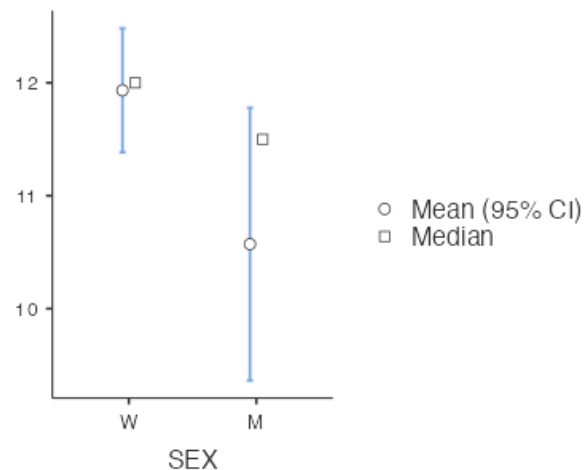
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F4	W	60	11.9	12.0	2.17	0.280
	M	28	10.6	11.5	3.26	0.616

За шкалою Використання інструментальної соціальної підтримки було виявлено різницю між чоловіками і жінками. Жінки більше використовують інструментальну соціальну підтримку (11,9), ніж чоловіки (10,6). Тобто, жінки частіше прагнуть отримати пораду, допомогу або інформацію від оточуючих, ніж чоловіки.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Соціальної підтримки зі статтю



Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

Статистика	df	p
------------	----	---

T-критерій Стьюдента

		Статистика	df	p
F5	Ст'юдента t	2.00 ^a	86.0	0.049

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the assumption of equal variances

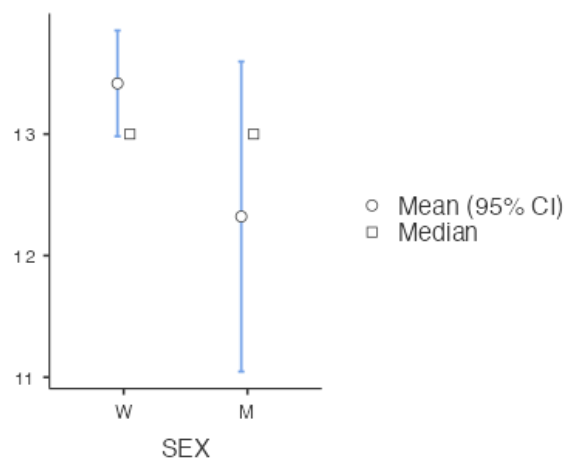
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F5	W	60	13.4	13.0	1.72	0.222
	M	28	12.3	13.0	3.44	0.651

За шкалою Активне подолання стресу було виявлено різницю між чоловіками і жінками. Жінки більше активно долають стрес (13,4), ніж чоловіки (12,3). Тобто, жінки частіше використовують активні кроки або прямі дії, спрямовані на подолання стресової ситуації, ніж чоловіки.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Активного подолання стресу зі статтю



Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

		Статистика	df	p
F6	Ст'юдента t	-0.0998	86.0	0.921

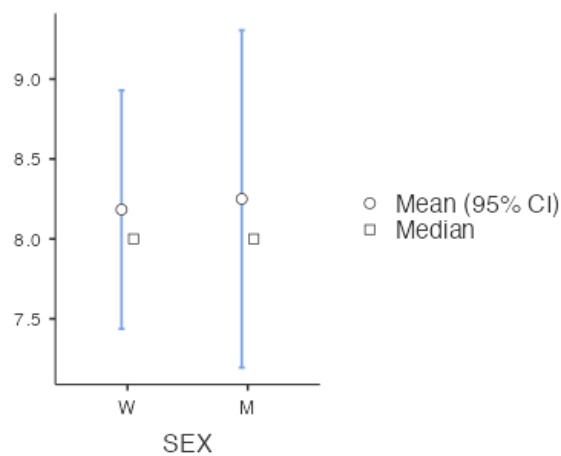
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F6	W	60	8.18	8.00	2.95	0.381
	M	28	8.25	8.00	2.85	0.539

За шкалою Заперечення стресу було виявлено різницю між чоловіками і жінками. Чоловіки трохи більше заперечують стрес (8,25), ніж жінки (8,18). Тобто, чоловіки більше відмовляються вірити в те, що трапилося або намагаються частіше заперечувати реальність події, ніж жінки.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Заперечення зі статтю



Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

		Статистика	df	p
F7	Ст'юдента t	1.87 ^a	86.0	0.064

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the assumption of equal variances

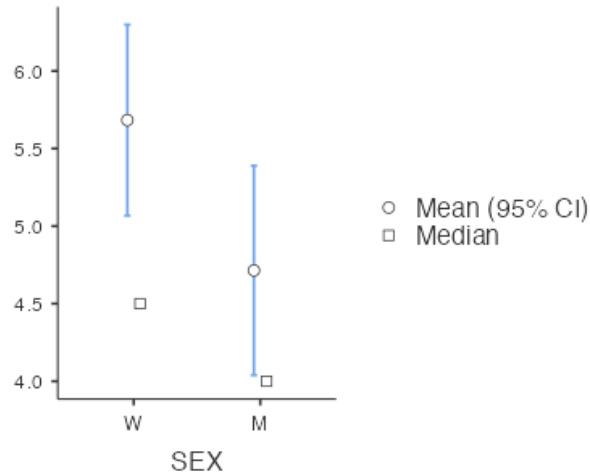
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F7	W	60	5.68	4.50	2.43	0.314
	M	28	4.71	4.00	1.82	0.344

За шкалою Звернення до релігії було виявлено різницю між чоловіками і жінками. Жінки більше звертаються до релігії (5,68), ніж чоловіки (4,71). Тобто жінки частіше звертаються за допомогою до Бога, до віри та релігії, ніж чоловіки.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Звернення до релігії зі статтю



T-критерій стьюдента

T-критерій стьюдента

		Статистика	df	p
F8	Ст'юдента t	-0.545	86.0	0.587

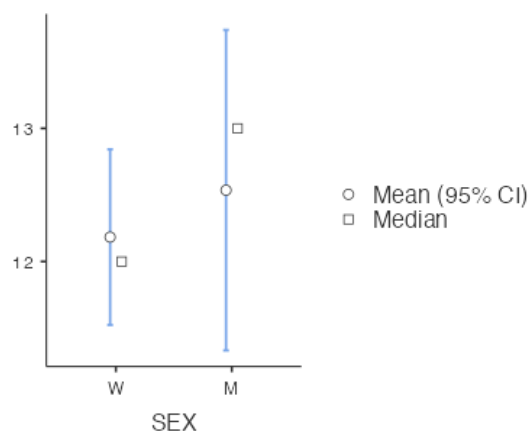
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F8	W	60	12.2	12.0	2.61	0.337
	M	28	12.5	13.0	3.25	0.614

За шкалою Гумор було виявлено різницю між чоловіками і жінками, проте незначну і статистично незначущу. Чоловіки звертаються до жартів та сміху трохи частіше (12,5), ніж жінки (12,2). Проте, результати близькі один до одного, тому можна сміливо сказати, що як чоловіки так і жінки однаково часто використовують гумор у боротьбі зі стресом.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Гумору зі статтю



Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

		Статистика	df	p
F9	Ст'юдента t	-0.742	86.0	0.460

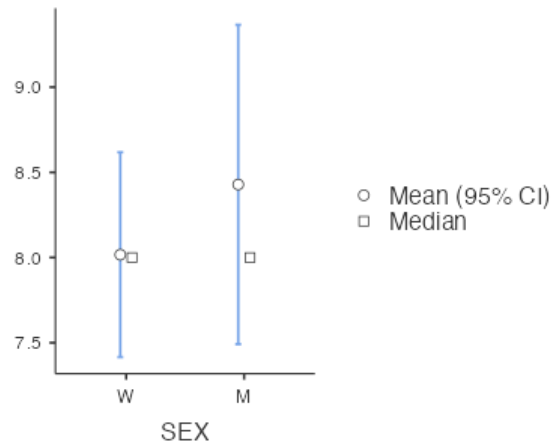
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F9	W	60	8.02	8.00	2.38	0.307
	M	28	8.43	8.00	2.53	0.478

За шкалою Поведінковий відхід від проблеми було виявлено різницю між чоловіками і жінками, проте статистично незначущу. Чоловіки більш схильні до поведінкового відходу від проблеми (8,43), ніж жінки (8,02). Тобто чоловіки частіше відмовляються від досягнення мети, регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію зі стресором, ніж жінки.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Поведінковий відхід від проблеми зі статтю



Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

		Статистика	df	p
F10	Ст'юдента t	0.245	86.0	0.807

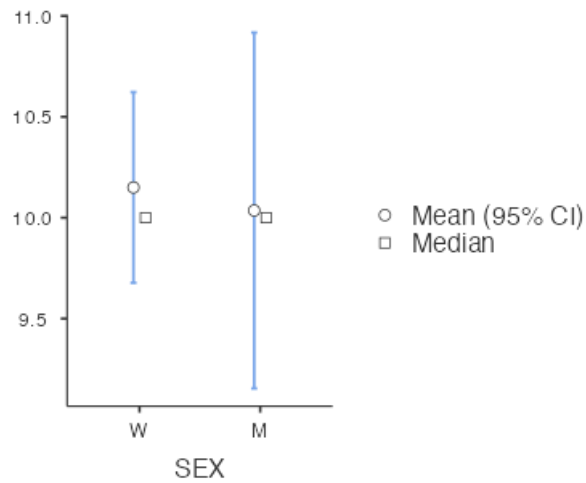
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F10	W	60	10.2	10.0	1.87	0.241
	M	28	10.0	10.0	2.38	0.450

За шкалою Стримування не було виявлено значущу різницю між чоловіками і жінками. Тобто як чоловіки (10,0) так і жінки (10,2) однаково часто очікують відповідного для дій моменту і утримуються від занадто поспішних, імпульсивних дій.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Стримування зі статтю



T-критерій стьюдента

T-критерій стьюдента

		Статистика	df	p
F11	Ст'юдента t	5.51	86.0	< .001

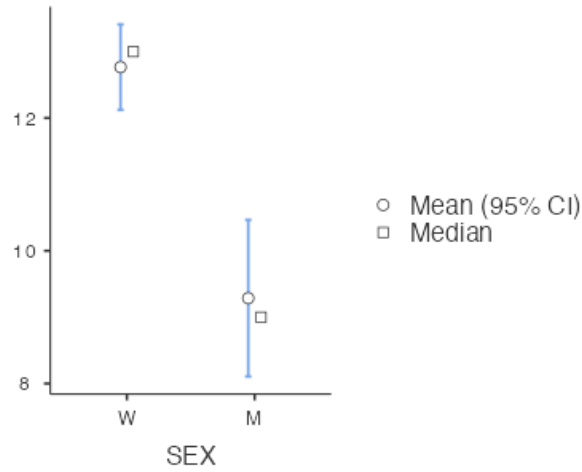
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F11	W	60	12.8	13.0	2.55	0.329
	M	28	9.29	9.00	3.18	0.602

За шкалою Використання емоційної соціальної підтримки було виявлено статистично значущу різницю між чоловіками і жінками. Жінки частіше використовують емоційну соціальну підтримку (12,8), ніж чоловіки (9,29). Тобто, жінки більше прагнуть знайти емоційну, моральну підтримку, співчуття і розуміння від оточуючих, ніж чоловіки.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Використання емоційної соціальної підтримки зі статтю



T-критерій стьюдента

T-критерій стьюдента

		Статистика	df	p
F12	Ст'юдента t	0.503	86.0	0.616

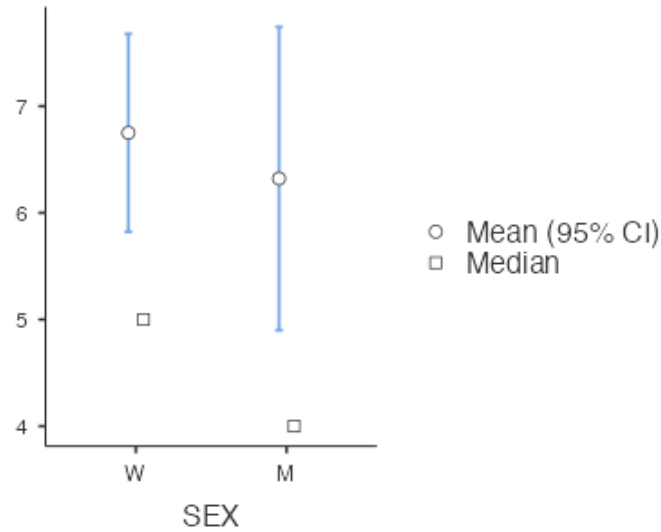
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F12	W	60	6.75	5.00	3.67	0.473
	M	28	6.32	4.00	3.84	0.726

За шкалою Використання «заспокійливих» було виявлено різницю між чоловіками і жінками, проте не значну і статистично незначущу. Жінки трохи частіше використовують заспокійливі у боротьбі зі стресом (6,75), ніж чоловіки (6,32). Проте, можна припустити, що як жінки так і чоловіки однаково використовують алкоголь, лікарські засоби або наркотики як спосіб уникнення проблеми і поліпшення самопочуття.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Використання заспокійливих зі статтю



Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

		Статистика	df	p
F13	Ст'юдента t	-0.0192	86.0	0.985

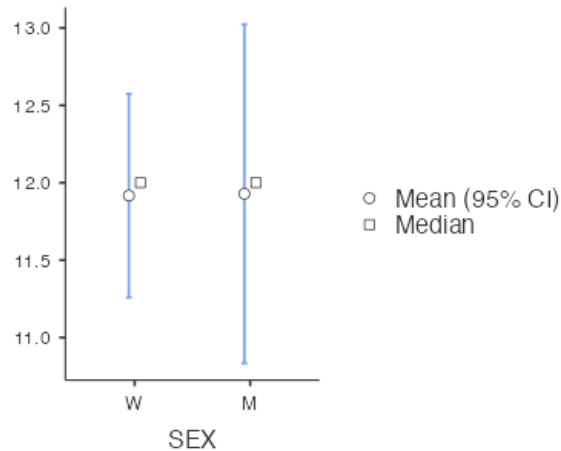
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F13	W	60	11.9	12.0	2.60	0.336
	M	28	11.9	12.0	2.96	0.559

За шкалою Прийняття стресу не було виявлено різниці між чоловіками і жінками. Як жінки (11,9) так і чоловіки (11,9) однаково приймають реальність події, стресової ситуації.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Прийняття зі статтю



Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

		Статистика	df	p
F14	Ст'юдента t	2.28	86.0	0.025

Групові описові статистики

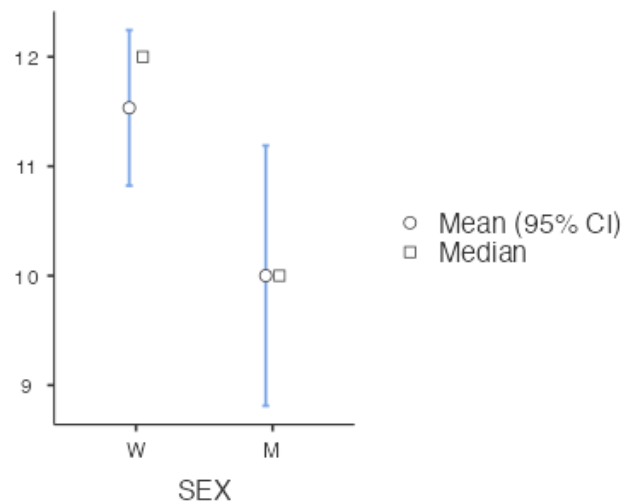
	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F14	W	60	11.5	12.0	2.81	0.362
	M	28	10.0	10.0	3.21	0.606

За шкалою Придушення конкуруючої діяльності було виявлено різницю між чоловіками і жінками, проте слабку і статистично незначущу. Жінки частіше придушують конкуруючу діяльність (11,5), ніж чоловіки (10,0). Тобто жінки більше уникають відволікання іншими видами активності

і, можливо, ігнорують інші речі, для того, щоб активніше справлятися зі стресовою ситуацією, ніж чоловіки.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Придушення конкуруючої діяльності зі статтю



Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

		Статистика	df	p
F15	Ст'юдента t	1.52 ^a	86.0	0.133

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the assumption of equal variances

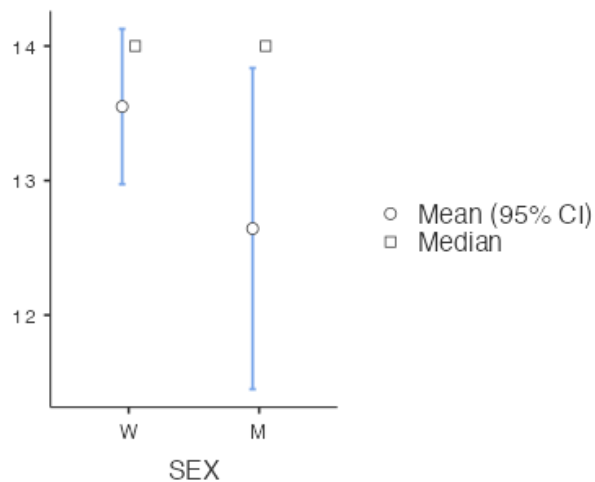
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
F15	W	60	13.6	14.0	2.28	0.294
	M	28	12.6	14.0	3.22	0.609

За шкалою Планування було виявлено різницю між чоловіками і жінками, проте слабку і статистично незначущу. Жінки більше планують боротьбу зі стресом (13,6), ніж чоловіки (12,6). Тобто, жінки частіше обдумують те, як діяти у відношенні до важких життєвих ситуацій, розробляють стратегії поведінки.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Планування зі статтю



Перевірка методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду. Російськомовна адаптація методики виконана М. В. Соколовою на надійність та внутрішню узгодженість за допомогою показників надійності Кронбаха та МакДональда.

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

Кронбаха α МакДональда ω

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.872	0.879

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
c1	0.857	0.865
c3	0.864	0.873
c4	0.856	0.863
c5	0.874	0.877
c7	0.841	0.848
c8	0.867	0.876
c11	0.856	0.865
c13	0.857	0.866
c15	0.848	0.857

Показник вище, ніж 0,75 (0,879) це свідчить про те, що шкали надійні і вони показують високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів.

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.748	0.755

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
c2	0.713	0.723
c6	0.712	0.719

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
c9	0.709	0.716
c10	0.736	0.743
c12	0.758	0.765
c14	0.707	0.715
c16	0.748	0.756
c17	0.682	0.690

Показник вище, ніж 0,75 (0,755) це свідчить про те, що шкали надійні і вони показують високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів.

Наступним кроком обробки результатів була перевірка гендерних відмінностей за шкалами суб'єктивного благополуччя.

Гіпотеза: жінки переживають суб'єктивне благополуччя інтенсивніше в позитивному ключі, ніж чоловіки.

T-критерій стьюдента

T-критерій стьюдента

		Статистика	df	p	Сила ефекту	
Благополуччя	Ст'юдента t	-0.0636	86.0	0.949	Коефіцієнт d	-0.0146
	Уелча t	-0.0656	57.0	0.948	Коефіцієнт d	-0.0148
	Манна-Уїтні U	805		0.757	Рангова кореляція	0.0417

Групові описові статистики

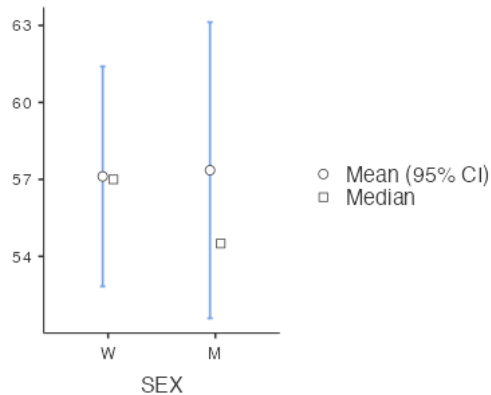
	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
Благополуччя	W	60	57.1	57.0	16.9	2.19
	M	28	57.4	54.5	15.6	2.94

Було виявлено відмінності між переживанням суб'єктивного благополуччя та статтю. Чоловіки інтенсивніше переживають суб'єктивне

благополуччя (57,4), ніж жінки (57,1). Так як розбіжність між показниками у статі невелика, можна зробити висновок, що респонденти даного дослідження, як чоловіки так і жінки, переживають суб'єктивне благополуччя майже однаковою мірою. Гіпотезу спростовано.

Даний результат ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Суб'єктивного благополуччя зі статтю



Далі було перевірено залежність рівня переживання суб'єктивного благополуччя від наявності романтичних стосунків у респондентів.

Гіпотеза: відмінність наявна. У людей, у яких є романтичні стосунки переважає, вищий рівень переживання суб'єктивного благополуччя, ніж у людей без стосунків.

Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

		Статистика	df	p	Сила ефекту	
Благополуччя	Ст'юдента t	-0.395	86.0	0.694	Коена d	-0.0856
	Уелча t	-0.390	72.2	0.698	Коена d	-0.0851
	Манна-Уїтні U	895		0.728	Рангова кореляція	0.0443

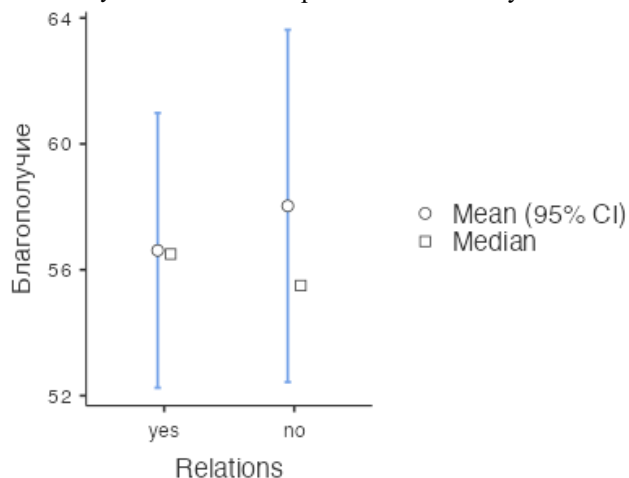
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
Благополуччя	yes	52	56.6	56.5	16.1	2.23
	no	36	58.0	55.5	17.1	2.86

Не було виявлено статистично значущі відмінності між рівнем переживання суб'єктивного благополуччя та наявністю романтичних стосунків у респондентів. У респондентів без романтичних стосунків рівень переживання суб'єктивного благополуччя лише трохи вище (58), ніж у респондентів зі стосунками. Тобто, можна зробити висновок про те, що люди без стосунків відчувають суб'єктивне благополуччя інтенсивніше, ніж люди без стосунків. Гіпотезу спростовано.

Даний результат ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Суб'єктивного благополуччя із наявністю романтичних стосунків



Перевірка методики «Досвід близьких відносин» К. Бреннан і Р. К. Фрейли (адаптація Т.В. Казанцевой, В.Н. Куніцина, 2008) на надійність та

внутрішню узгодженість за допомогою показників надійності Кронбаха та МакДональда.

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.829	0.833

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
k3	0.827	0.831
k5	0.810	0.815
k8	0.820	0.825
k10	0.814	0.818
k12	0.833	0.835
k14	0.818	0.823
k16	0.809	0.813
k18	0.822	0.826
k22	0.805	0.810
k23	0.821	0.825
k25	0.805	0.807
k26	0.809	0.814

Шкала тривожності має показник вище, ніж 0,75 (0,833) це свідчить про те, що шкали надійні і вони показують високий рівень внутрішньої узгодженості у вибірці респондентів. Кращим питанням в цій шкалі можна вважати питання №25 «Я багато хвилююся через свої відносини» (0,807). А найменш важливим- №12 «Мене засмучує, якщо партнера немає поруч в потрібний момент» (0,835).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.691	0.724

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
k4	0.664	0.706
k7	0.642	0.683
k9	0.668	0.705
k13	0.648	0.687
k15	0.647	0.680
k17	0.649	0.676
k20	0.686	0.721
k21	0.713	0.738
k24	0.677	0.711
k27	0.684	0.722
k19	0.714	0.740
k2	0.664	0.701

Шкала Уникнення близькості в стосунках ілюструє показник близький до 0,75 (0,724) це свідчить про те, що шкали достатньо надійні і вони показують високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Кращим питанням в цій шкалі можна вважати питання №17 «Я намагаюся уникати зайвої близькості з партнером» (0,676). А найменш важливим- №19 «Мені легко відчувати свою залежність від партнера» (0,74).

Наступним кроком обробки результатів була перевірка статевих відмінностей за шкалами досвіду близьких відносин.

Гіпотеза: відмінність між статтю є. Жінки переживають досвід близьких відносин інтенсивніше, ніж чоловіки.

Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

		Статистика	df	p	Сила ефекту	
Тривожність	Ст'юдента t	-1.3790	86.0	0.171	Коена d	-0.31560
	Уелча t	-1.3076	46.5	0.197	Коена d	-0.30701
	Манна-Уїтні U	704		0.220	Рангова кореляція	0.1625
Уникнення близькості	Ст'юдента t	0.0415	86.0	0.967	Коена d	0.00950
	Уелча t	0.0449	64.6	0.964	Коена d	0.00987
	Манна-Уїтні U	817		0.839	Рангова кореляція	0.0274

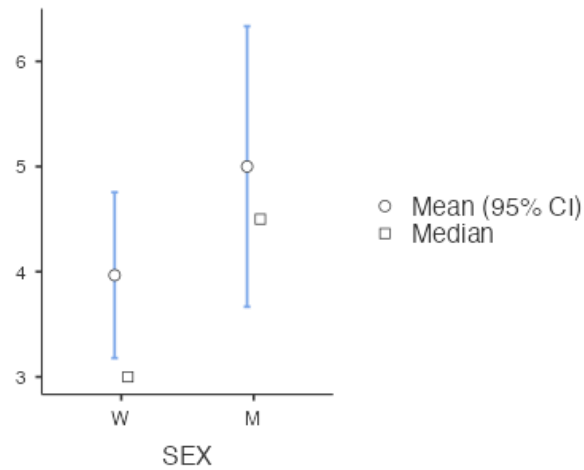
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
Тривожність	W	60	3.97	3.00	3.11	0.402
	M	28	5.00	4.50	3.60	0.680
Уникнення близькості	W	60	4.17	4.00	2.66	0.343
	M	28	4.14	4.00	2.14	0.404

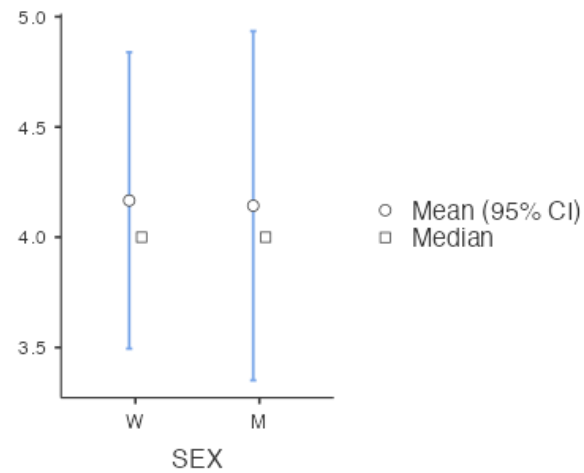
Не було виявлено відмінності між переживанням досвіду близьких відносин та статтю. Чоловіки інтенсивніше переживають тривожність у близьких стосунках (5), ніж жінки (3,97), але різниця не є статистично значущою. Не можна також зробити висновок про те, що жінки більше уникають зближення у романтичних стосунках, ніж чоловіки.

Даний результат ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Тривожності зі статтю



Зв'язок шкали Уникнення близькості зі статтю



Далі було перевірено залежність рівня переживання досвіду близьких відносин від наявності романтичних стосунків у респондентів.

Гіпотеза: відмінність наявна. У людей, у яких є романтичні стосунки переважає вищий рівень переживання тривожності, ніж у людей без стосунків. В у людей без стосунків переважає вищий рівень уникання близькості, ніж у тих людей, у кого є стосунки.

Т-критерій стьюдента

Т-критерій стьюдента

Статистика	df	p	Сила ефекту
------------	----	---	-------------

Т-критерій стьюдента

		Статистика	df	p	Сила ефекту	
Тривожність	Ст'юдента t	-1.48 ^a	86.0	0.142	Коена d	-0.322
	Уелча t	-1.43	64.3	0.159	Коена d	-0.315
	Манна-Уїтні U	801		0.251	Рангова кореляція	0.144
Уникнення близькості	Ст'юдента t	-2.83	86.0	0.006	Коена d	-0.614
	Уелча t	-2.91	81.8	0.005	Коена d	-0.622
	Манна-Уїтні U	563		0.001	Рангова кореляція	0.399

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the assumption of equal variances

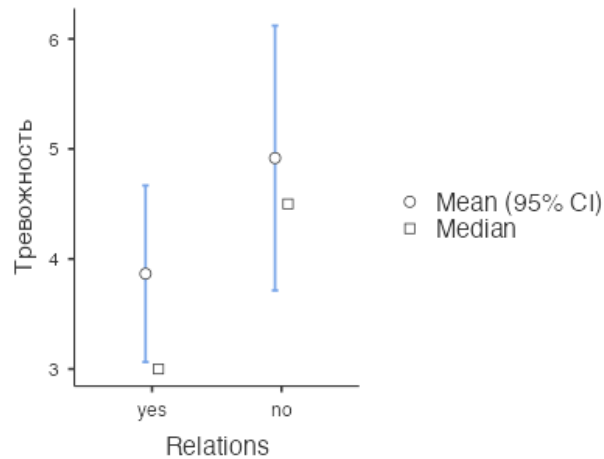
Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
Тривожність	yes	52	3.87	3.00	2.95	0.409
	no	36	4.92	4.50	3.68	0.614
Уникнення близькості	yes	52	3.56	3.00	2.53	0.351
	no	36	5.03	5.00	2.18	0.364

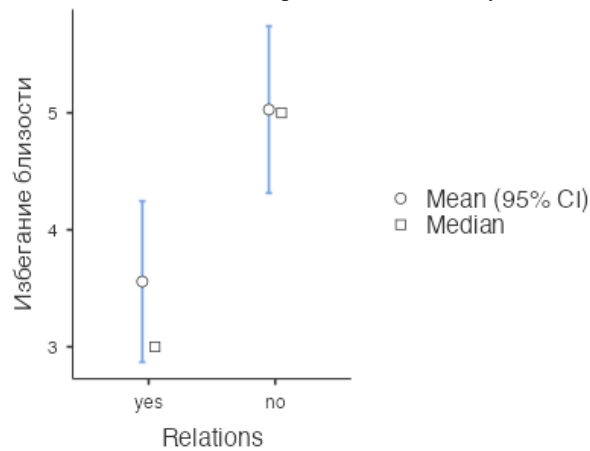
Було виявлено відмінності між переживанням уникненням близькості та наявністю романтичних відносин. У людей у яких немає романтичних відносин вище рівень уникнення близькості (5,03), ніж у тих, у кого є відносини. Тобто, можна припустити, що наявність романтичних стосунків у людини знижує рівень уникнення близькості з іншими. Гіпотезу підтверджено частково.

Дані результати ілюструє графік, що наведено нижче.

Зв'язок шкали Тривожності із наявністю романтичних стосунків



Зв'язок шкали Уникнення близькості із наявністю романтичних стосунків



Перевірка методики «Мульти-опитувальник виміру романтичної прив'язаності у дорослих» - MIMARA (адаптована Т.Л. Крюкової, О.А. Екімчік, 2009) на надійність та внутрішню узгодженість за допомогою показників надійності Кронбаха та МакДональда.

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.789	0.826

Note. item 'n33' correlates negatively with the total Шкала and probably should be reversed

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
n4	0.780	0.824
n6	0.749	0.800
n10	0.757	0.802
n19	0.741	0.784
n21	0.747	0.795
n33	0.867	0.870
n36	0.763	0.806
n49	0.758	0.805
n60	0.750	0.795
n64	0.753	0.800

Шкала Фрустрації ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,826) це свідчить про те, що шкала надійна і вона показала високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Кращим питанням в цій шкалі можна вважати питання №19 «Мої романтичні партнери (партнерки) часто неуважні (нетактовні) до мене» (0,784). А найменш важливим- №33 «Мої романтичні партнери зазвичай розуміли, що мені потрібно» (0,87).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.871	0.883

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
n3	0.847	0.861
n9	0.855	0.869
n25	0.847	0.859
n27	0.854	0.870

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
n34	0.862	0.876
n38	0.855	0.869
n53	0.864	0.877
n56	0.880	0.888
n58	0.851	0.865
n69	0.874	0.884

Шкала Прагнення до зближення ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,883) це свідчить про те, що шкала надійна і вона показала високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Кращим питанням в цій шкалі можна вважати питання №25 «Я люблю ділитися новинами з моїм романтичним партнером (партнеркою)» (0,859). А найменш важливим- №56 «Мені не потрібно багато любові від мого романтичного партнера (партнерки)» (0,888).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.653	0.678

Note. item 'n32' correlates negatively with the total Шкала and probably should be reversed

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
n12	0.590	0.614
n18	0.646	0.678
n28	0.574	0.611
n32	0.698	0.720

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
n44	0.634	0.668
n47	0.592	0.615
n51	0.580	0.597
n54	0.619	0.656
n59	0.663	0.692
n63	0.653	0.680

Шкала Самопідтримки ілюструє показник близький до 0,75 (0,678) це свідчить про те, що шкала є не цілком надійною і показує недостатній рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Кращим питанням в цій шкалі можна вважати питання №51 «Я не заперечую проти того, щоб попросити інших про турботу, раді або допомоги» (0,597). А найменш важливим- №59 «Я відчуваю себе нормально, якщо залежу від інших людей» (0,692).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.834	0.844

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
n11	0.808	0.820
n1	0.825	0.835
n16	0.826	0.837
n22	0.806	0.820
n29	0.819	0.830
n31	0.855	0.858
n35	0.801	0.817
n43	0.810	0.821

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
n61	0.811	0.822
n68	0.816	0.829

Шкала Амбівалентність ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,844) це свідчить про те, що шкала надійна і вона показала високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Кращим питанням в цій шкалі можна вважати питання №35 «Мені часто важко зрозуміти, закоханий (-на) я в свого партнера (партнерку) чи ні» (0,817). А найменш важливим- №31 «Я не поспішаю заводити тривалі стосунки, які передбачають відповідальність» (0,858).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.823	0.836

Note. item 'n5' correlates negatively with the total Шкала and probably should be reversed

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
n5	0.862	0.865
n7	0.793	0.810
n23	0.807	0.823
n26	0.802	0.817
n42	0.797	0.812
n48	0.793	0.809
n50	0.796	0.813
n52	0.789	0.806
n55	0.778	0.795

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
n57	0.834	0.849

Шкала Довіри ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,836) це свідчить про те, що шкала надійна і вона показала високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Кращим питанням в цій шкалі можна вважати питання №55 «Я вважаю за краще бути на самоті, якщо я засмучений (-а) або хворий (-а)» (0,795). А найменш важливим- №5 «Часто, коли я думаю, що можу залежати від кого-то, ця людина не може прийняти це» (0,865).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.761	0.790

Note. item 'n17' correlates negatively with the total Шкала and probably should be reversed

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
n2	0.734	0.775
n15	0.694	0.724
n17	0.823	0.833
n20	0.704	0.735
n24	0.722	0.757
n41	0.736	0.772
n46	0.752	0.788
n62	0.717	0.749
n65	0.735	0.772

Шкала Ревнощів / страх бути покинутим ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,790) це свідчить про те, що шкала надійна і вона показала високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Кращим питанням в цій шкалі можна вважати питання №.15 «Я завжди боюся, що мій партнер (моя партнерка) може піти від мене до іншого (іншої)» (0,724). А найменш важливим- №17 «Я не так часто відчуваю потребу слідувати всюди за своїм партнером (партнеркою), щоб знати, де він знаходиться» (0,833).

Аналіз надійності

Міри внутрішньої узгодженості

	Кронбаха α	МакДональда ω
Шкала	0.766	0.773

Вплив на надійність окремих пунктів

	При виключенні пункту	
	Кронбаха α	МакДональда ω
n8	0.758	0.766
n13	0.750	0.759
n14	0.733	0.741
n30	0.745	0.755
n37	0.753	0.762
n39	0.755	0.763
n40	0.755	0.760
n45	0.732	0.737
n66	0.759	0.766
n67	0.725	0.735

Шкала "Зростання" з партнером ілюструє показник вище, ніж 0,75 (0,773) це свідчить про те, що шкала надійна і вона показала високий рівень внутрішньої узгодженості у респондентів. Кращим питанням в цій шкалі можна вважати питання №67 «Мої романтичні партнери (партнерки) часто не

знаходилися поруч, коли я їх потребував (-ла)» (0,735). А найменш важливим- №66 «Я зазвичай злився (-лась) на романтичних партнерок (партнерів), якщо вони ігнорували мене.» (0,766).

Наступним кроком обробки результатів була перевірка статевих відмінностей за шкалами романтичної прив'язаності.

Гіпотеза: відмінність між статтю є. Жінки переживають романтичну прив'язаність інтенсивніше, ніж чоловіки. [Додаток 3]

T-критерій стьюдента

Групові описові статистики

	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
1 Фрустрація	W	60	2.91	2.65	0.907	0.1171
	M	28	3.44	3.35	0.837	0.158
2 Прагнення до зближення	W	60	5.47	5.65	0.870	0.1124
	M	28	5.22	5.40	1.050	0.198
3 Самопідтримка	W	60	3.56	3.50	0.767	0.0990
	M	28	3.94	4.10	0.779	0.147
4 Амбівалентність	W	60	3.19	3.00	1.161	0.1498
	M	28	3.42	3.55	1.025	0.194
5 Довіра, впевненість	W	60	4.08	4.10	0.934	0.1206
	M	28	4.03	4.05	1.149	0.217
6 Ревнощі, страх бути покинутим	W	60	3.46	3.44	0.981	0.1267
	M	28	3.60	3.61	1.105	0.209
7 Зростання з партнером	W	60	3.35	3.30	0.805	0.1039
	M	28	4.00	3.95	0.876	0.166

Було виявлено відмінності між переживанням романтичної прив'язаності та статтю.

Шкалу фрустрації інтенсивніше переживають чоловіки (3,44), ніж жінки (2,91). Тобто, можна припустити, що чоловіки інтенсивніше

переживають почуття пригніченості і наявність негативних емоцій в емоційних відносинах любові, ніж жінки.

Шкалу прагнення до зближення інтенсивніше переживають жінки (5,47), ніж чоловіки (5,22). Це свідчить про те, що жінки більше прагнуть до емоційної близькості у відносинах з партнером та більше приймають партнера, ніж чоловіки.

Шкалу самопідтримки інтенсивніше переживають чоловіки (3,94), ніж жінки (3,56). Це свідчить про те, що чоловіки відчують вище рівень автономності та дистанційованості в емоційних стосунках з коханою людиною, ніж жінки.

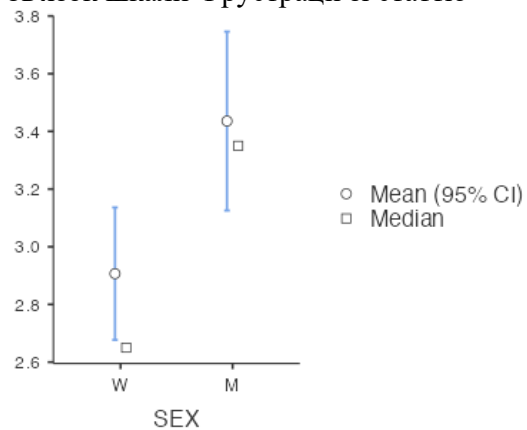
Шкалу амбівалентності інтенсивніше переживають чоловіки (3,42), ніж жінки (3,19). Це свідчить про те, що чоловіки переживають вищий рівень суперечливості та нестабільності емоційного ставлення до партнера, ніж жінки.

Шкалу довіри чоловіки (4,03) та жінки (4,08) переживають майже з однаковою інтенсивністю. Це свідчить про те, що у обох статей як у чоловіків так і у жінок, ступінь відкритості та довіри у відносинах досить високий та їхня емоційну стабільність також має майже однаковий рівень інтенсивності.

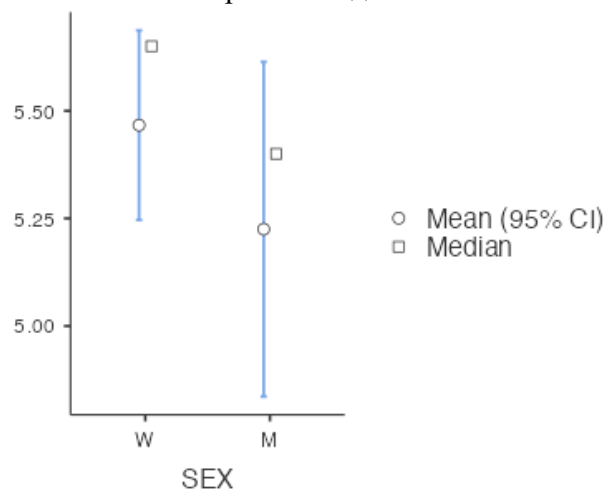
Шкалу ревнощів / страх бути покинутим інтенсивніше переживають чоловіки (3,6), ніж жінки (3,46). Це свідчить про те, що чоловіки мають вищий ступінь ревнощів і сконцентрованості на відносинах і страх втратити любовного партнера, ніж жінки.

Шкалу "зростання" з партнером інтенсивніше переживають чоловіки (4,00), ніж жінки (3,35). Це свідчить про те, що чоловіки мають вищий ступінь недиференційованості особистісних кордонів у відносинах і психологічне злиття, ніж жінки.

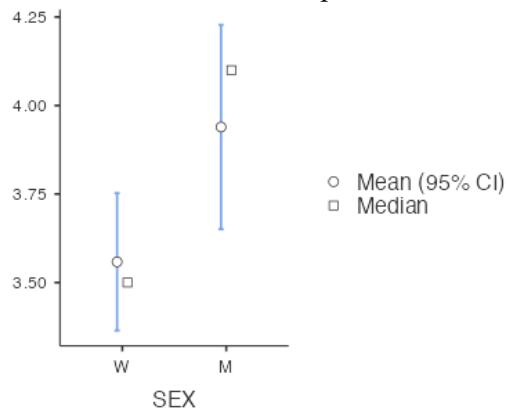
Зв'язок шкали Фрустрації зі статтю



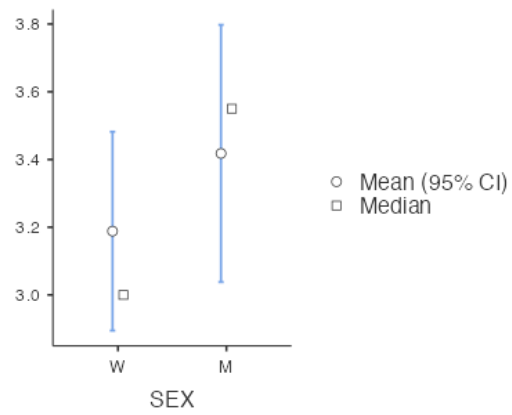
Зв'язок шкали Прагнення до зближення зі статтю



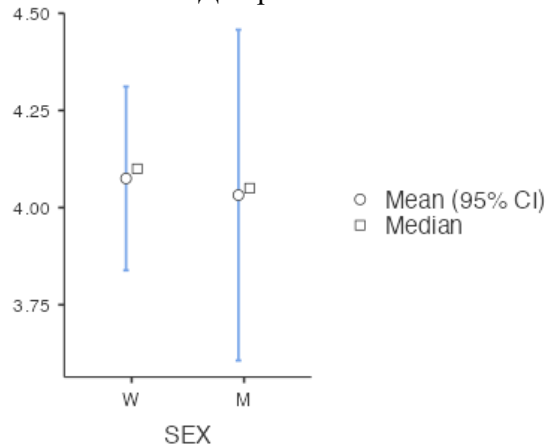
Зв'язок шкали Самопідтримки зі статтю



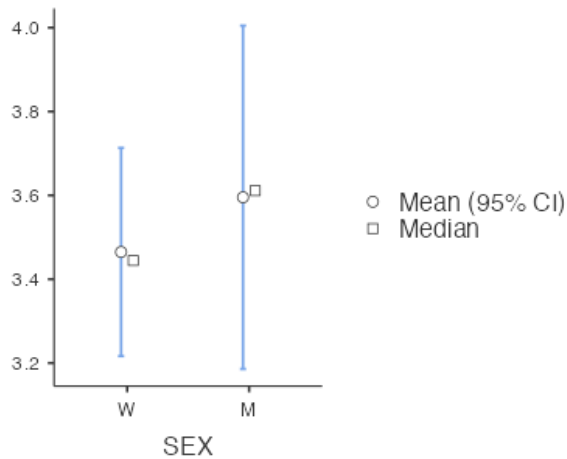
Зв'язок шкали Амбівалентності зі статтю



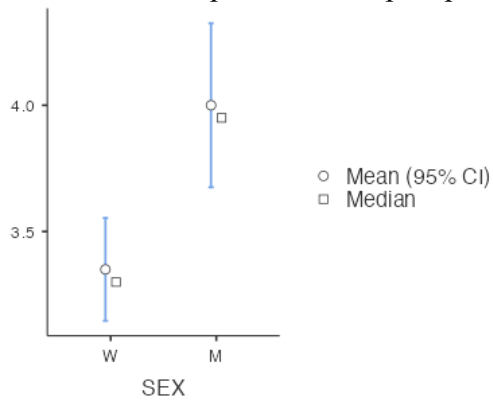
Зв'язок шкали Довіри та впевненості зі статтю



Зв'язок шкали Ревнощів та страху бути покинутим зі статтю



Зв'язок шкали Зростання з партнером зі статтю



3.2 Узагальнення дослідження зв'язку між почуттям самотності у особистості та копінг-стратегій почуття самотності у особистості

Кореляційний аналіз

В ході інтерпретації дослідження був проведений кореляційний аналіз, що виявив наступні зв'язки між показниками використаних методик (див. Додаток 4):

Шкала Самотності корелює зі шкалами: «Мисленевий відхід від проблеми» (0,459, $p < 0.05$); «Активне подолання» (-0,348, $p < 0.05$);

«Заперечення» (0,477, $p < 0.05$); «Поведінковий відхід від проблеми» (0,446, $p < 0.05$); «Використання «заспокійливих»» (0,346, $p < 0.05$); «Планування» (-0,244, $p < 0.05$); «Суб'єктивне благополуччя» (-0,654, $p < 0.05$); «Тривожність» (0,447, $p < 0.05$); «Уникання близькості» (0,426, $p < 0.05$); «Шкала фрустрації» (0,692, $p < 0.05$); «Шкала самопідтримки» (0,318, $p < 0.05$); «Шкала амбівалентності» (0,49, $p < 0.05$); «Шкала довіри» (-0,216, $p < 0.05$); «Шкала ревнощів / страх бути покинутим» (0,288, $p < 0.05$); «Шкала "зростання" з партнером» (0,566).

Шкала Суб'єктивного благополуччя корелює зі шкалами: «Позитивне переформулювання і особистісний ріст» (0,348, $p < 0.05$); «Мисленевий відхід від проблеми» (-0,514, $p < 0.05$); «Активне подолання» (0,328, $p < 0.05$); «Заперечення» (-0,461, $p < 0.05$); «Поведінковий відхід від проблеми» (-0,442, $p < 0.05$); «Використання «заспокійливих»» (-0,460, $p < 0.05$); «Тривожність» (-0,458, $p < 0.05$); «Уникання близькості» (-0,423, $p < 0.05$); «Шкала фрустрації» (-0,534, $p < 0.05$); «Шкала самопідтримки» (-0,399, $p < 0.05$); «Шкала амбівалентності» (-0,481, $p < 0.05$); «Шкала довіри» (0,307, $p < 0.05$); «Шкала ревнощів / страх бути покинутим» (-0,306, $p < 0.05$); «Шкала "зростання" з партнером» (-0,437).

Шкала Тривожності корелює зі шкалами: «Уникання близькості» (0,345, $p < 0.05$); «Шкала фрустрації» (0,675, $p < 0.05$); «Шкала амбівалентності» (0,506, $p < 0.05$); «Шкала ревнощів / страх бути покинутим» (0,77, $p < 0.05$); «Шкала "зростання" з партнером» (0,753).

Шкала Уникання близькості корелює зі шкалами: «Шкала фрустрації» (0,526, $p < 0.05$); «Шкала прагнення до зближення» (-0,433, $p < 0.05$); «Шкала самопідтримки» (0,367, $p < 0.05$); «Шкала амбівалентності» (0,676, $p < 0.05$); «Шкала довіри» (-0,317, $p < 0.05$); «Шкала ревнощів / страх бути покинутим» (0,246, $p < 0.05$); «Шкала "зростання" з партнером» (0,412).

Шкала фрустрації корелює зі шкалами: ф6 (0,574, $p < 0.05$); «Шкалою амбівалентності» (0,693, $p < 0.05$); «Шкалою ревнощів / страх бути покинутим» (0,579, $p < 0.05$); «Шкалою "зростання" з партнером» (0,793).

Шкала ревнощів / страху бути покинутим корелює зі шкалами: «Шкалою "зростання" з партнером» (0,698) та «Шкалою амбівалентності» (0,510).

Шкала "зростання" з партнером корелює зі Шкалою амбівалентності (0,655).

Шкала Мисленевого відходу від проблеми корелює зі шкалою «Заперечення» (0,547).

Шкала Концентрації на емоціях і їх активного вираження корелює зі шкалами: «Використання інструментальної соціальної підтримки» (0,508, $p < 0.05$); «Використання емоційної соціальної підтримки» (0,594).

Шкала Активного подолання корелює зі шкалами: «Поведінковий відхід від проблеми» (-0,518, $p < 0.05$); «Придушення конкуруючої діяльності» (0,624, $p < 0.05$); «Планування» (0,591).

Шкала Використання інструментальної соціальної підтримки корелює зі шкалою: «Використання емоційної соціальної підтримки» (0,728).

Шкала Заперечення корелює зі шкалою: «Поведінковий відхід від проблеми» (0,538).

Шкала Придушення конкуруючої діяльності корелює зі шкалою: «Планування» (0,563).

Тобто, можна зробити висновок, що шкали: «Мисленевий відхід від проблеми»; «Активне подолання»; «Заперечення»; «Поведінковий відхід від проблеми»; «Використання «заспокійливих»»; «Планування»; «Суб'єктивне благополуччя», $p < 0.05$); «Тривожність»; «Уникання близькості»; «Шкала фрустрації»; «Шкала самопідтримки»; «Шкала амбівалентності»; «Шкала

довіри»; «Шкала ревнощів / страх бути покинутим» та «Шкала "зростання" з партнером» мають найвищий кореляційний зв'язок із Самотністю.

Наступним кроком було проведення множинної лінійної регресії.

Регресійний аналіз

Лінійна регресія

Показники якості моделі

Model	R	R ²
1	0.791	0.626

Коефіцієнти моделі - L

Предиктор	Коефіцієнт	SE	t	p
Константа	-25.826	5.2141	-4.953	< .001
F2	0.374	0.4201	0.889	0.377
F6	-0.289	0.4301	-0.672	0.504
F9	0.734	0.4600	1.595	0.115
B	0.278	0.0698	3.980	< .001
T	-0.593	0.4330	-1.369	0.175
P	0.120	0.4953	0.242	0.810
S1	7.149	1.8316	3.903	< .001
S4	-1.751	1.3172	-1.329	0.188
S7	2.159	1.9282	1.120	0.266

Показник R свідчить про високий рівень зв'язку між рівнями самотності та сукупності факторів, таких як: Мисленевий відхід від проблеми; Заперечення; Поведінковий відхід від проблеми; Тривожність;

Уникнення близькості в стосунках; Шкала фрустрації; Шкала амбівалентності та Шкала "зростання" з партнером ($R=0,79$).

Таким чином, самотність та дані фактори (Мисленевий відхід від проблеми; Заперечення; Поведінковий відхід від проблеми; Тривожність; Уникнення близькості в стосунках; Шкала фрустрації; Шкала амбівалентності та Шкала "зростання" з партнером) мають високу ступінь кореляції. З оцінки даних регресійного аналізу випливає, що між показниками рівня самотності та даними факторами існує тісний статистичний зв'язок. Тобто, чим вище рівень самотності у особистості, тим вищий рівень таких показників, як Мисленевий відхід від проблеми; Заперечення; Поведінковий відхід від проблеми; Тривожність; Уникнення близькості в стосунках; Шкала фрустрації; Шкала амбівалентності та Шкала "зростання" з партнером. І чим нижче рівень даних факторів, тим нижче рівень самотності особистості.

Показник R^2 за яким ми оцінюємо здатність до передбачення нашої моделі показує результат ($R^2=0.63$). Це свідчить про те, що 63% дисперсії відчуття самотності можна пояснити сукупністю цих факторів.

Показник вільного коефіцієнту (Константа) ілюструє нам якого значення набуде залежна змінна, тобто рівень самотності, якщо предиктор, тобто рівень сукупності даних факторів (Мисленевий відхід від проблеми; Заперечення; Поведінковий відхід від проблеми; Тривожність; Уникнення близькості в стосунках; Шкала фрустрації; Шкала амбівалентності та Шкала "зростання" з партнером) буде дорівнювати нулю.

Показник вільного коефіцієнту = -25.826. Так як середній рівень самотності у досліджуваних дорівнює 14,3 (низький рівень самотності, що тяжіє до середнього рівня), без впливу сукупності факторів (Мисленевий відхід від проблеми; Заперечення; Поведінковий відхід від проблеми;

Тривожність; Уникнення близькості в стосунках; Шкала фрустрації; Шкала амбівалентності та Шкала "зростання" з партнером), самотність респондентів становитиме -25.826. Тобто, можна зробити висновок про те, що у разі зниження таких факторів як Мисленевий відхід від проблеми; Заперечення; Поведінковий відхід від проблеми; Тривожність; Уникнення близькості в стосунках; Шкала фрустрації; Шкала амбівалентності та Шкала "зростання" з партнером, можна цілком суттєво знизити рівень самотності особистості.

Таким чином, при психологічному консультуванні, слід звертати увагу на такі фактори у особистості (Мисленевий відхід від проблеми; Заперечення; Поведінковий відхід від проблеми; Тривожність; Уникнення близькості в стосунках; Шкала фрустрації; Шкала амбівалентності та Шкала "зростання" з партнером), та направляти зусилля на зниження рівня даних факторів, таким чином рівень самотності буде знижатись за рахунок таких дій.

Розглянемо найбільш значущі фактори окремо:

Фактор Мисленєвого відходу від проблеми

Лінійна регресія

Показники якості моделі

Model	R	R ²
1	0.549	0.301

Коефіцієнти моделі - L

Предиктор	Коефіцієнт	SE	t	p
Константа ^a	-1.706	4.119	-0.414	0.680
F2	1.878	0.403	4.660	<.001
F2 * SEX:				

Предиктор	Коефіцієнт	SE	t	p
F2 * (М – Ж)	0.788	0.238	3.315	0.001

^a Represents reference level

Показник R свідчить про рівень кореляційного зв'язку між рівнем самотності та фактором Мисленевого відходу від проблеми ($R=0,55$). Таким чином, самотність та фактор Мисленевого відходу від проблеми мають високу ступінь зв'язку. З оцінки даних регресійного аналізу випливає, що між показниками рівня самотності та фактором Мисленевого відходу від проблеми існує тісний статистичний зв'язок. Тобто, чим вище рівень самотності у особистості, тим вищий рівень Мисленевого відходу від проблеми. І чим нижче рівень фактору, тим нижче рівень самотності особистості.

Показник R^2 за яким ми оцінюємо здатність до передбачення нашої моделі показує результат ($R^2=0,3$). Це свідчить про те, що 30% високого рівня самотності можна пояснити фактором Мисленевого відходу від проблеми.

Показник вільного коефіцієнту (Константа) ілюструє нам якого значення набуде залежна змінна, тобто рівень самотності, якщо предиктор, тобто рівень Мисленевого відходу від проблеми буде дорівнювати нулю. Показник вільного коефіцієнту = -1.706. Так як середній рівень самотності у досліджуваних дорівнює 14,3 (низький рівень самотності, що тяжіє до середнього рівня), без впливу фактору Мисленевого відходу від проблеми самотність респондентів становитиме -1.706. Тобто, можна зробити висновок

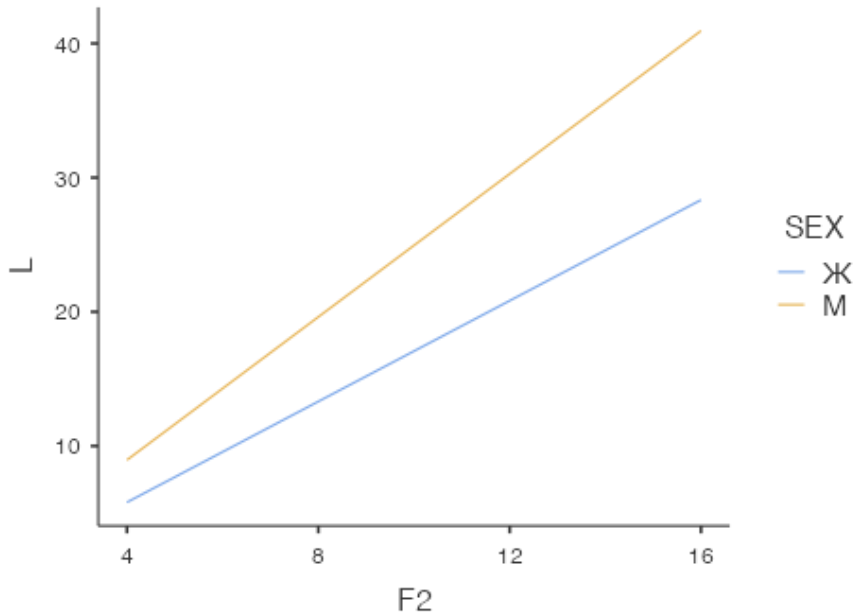
про те, що у разі зниження даного фактору, можна суттєво знизити рівень самотності особистості.

Також, наявний статистично значущий вплив з боку статі ($p=0,001$). Тобто фактор Мисленевого відходу від проблеми по-різному впливає на самотність у жінок (11,6) та чоловіків (17,1).

Даний результат ілюструє графік, що наведено нижче:

Коефіцієнт Marginal Середнє

F2 * SEX



Коефіцієнт Marginal Середнє - F2 * SEX

SEX	F2	Marginal Середнє	SE	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Ж	7.07 ⁻	11.6	1.70	8.19	14.9
М		17.1	1.91	13.33	20.9
Ж	9.88 ^μ	16.8	1.34	14.18	19.5
М		24.6	1.96	20.71	28.5
Ж	12.68 ⁺	22.1	1.80	18.52	25.7
М		32.1	2.68	26.77	37.4

Коефіцієнти Marginal Середнє - F2 * SEX

SEX	F2	Marginal Середнє	SE	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper

Note. ⁻ Середнє - 1SD, ^h Середнє, ⁺ Середнє + 1SD

Фактор Заперечення

Лінійна регресія

Показники якості моделі

Model	R	R ²
1	0.566	0.320

Коефіцієнти моделі - L

Предиктор	Коефіцієнт	SE	t	p
Константа ^a	4.85	3.991	1.22	0.227
SEX:				
М – Ж	-7.85	7.305	-1.08	0.285
F6	1.51	0.459	3.28	0.002
F6 * SEX:				
F6 * (М – Ж)	1.73	0.839	2.06	0.042

^a Represents reference level

Показник R свідчить про рівень кореляційного зв'язку між рівнем самотності та фактором Заперечення (R=0,57). Таким чином, самотність та фактор Заперечення мають високу ступінь кореляції. З оцінки даних регресійного аналізу випливає, що між показниками рівня самотності та фактором Заперечення існує тісний статистичний зв'язок. Тобто, чим вище рівень самотності у особистості, тим вищий рівень Заперечення. І чим нижче рівень фактору, тим нижче рівень самотності особистості.

Показник R^2 за яким ми оцінюємо здатність до передбачення нашої моделі показує результат ($R^2=0,32$). Це свідчить про те, що 32% високого рівня самотності можна пояснити фактором Заперечення.

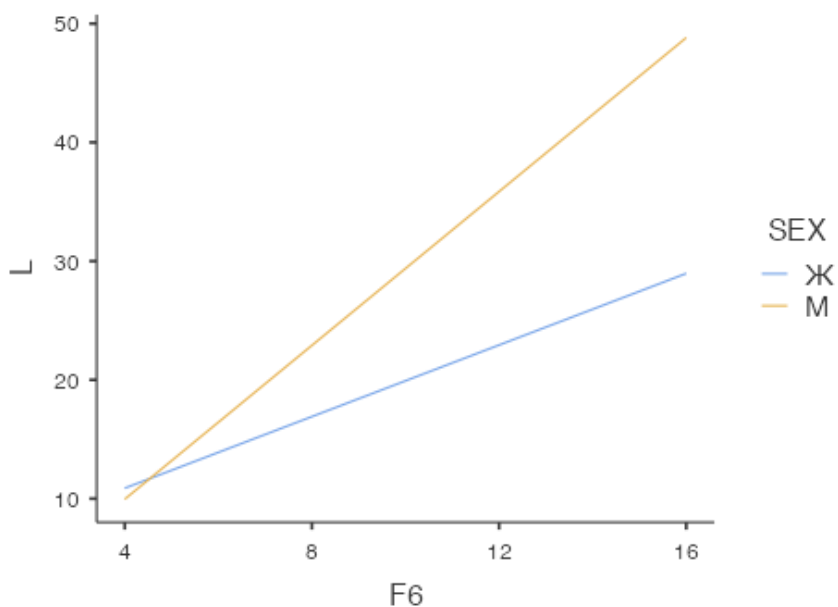
Показник вільного коефіцієнту (Константа) ілюструє нам якого значення набуде залежна змінна, тобто рівень самотності, якщо предиктор, тобто рівень Заперечення буде дорівнювати нулю. Показник вільного коефіцієнту =4,85. Так як середній рівень самотності у досліджуваних дорівнює 14,3 (низький рівень самотності, що тяжіє до середнього рівня), без впливу фактору Заперечення самотність респондентів становитиме 4,85. Тобто, можна зробити висновок про те, що у разі зниження даного фактору, можна суттєво знизити рівень самотності особистості.

Також, наявний статистично значущий вплив з боку статі ($p=0,042$). Тобто фактор Заперечення по-різному впливає на самотність у жінок (21,6) та чоловіків (33).

Даний результат ілюструє графік, що наведено нижче:

Коефіцієнт d Marginal Середнес

F6 * SEX



Коефіцієнт Marginal Середнє - F6 * SEX

SEX	F6	Marginal Середнє	SE	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Ж	5.30 ⁻	12.8	1.88	9.10	16.6
	8.20 ^μ	17.2	1.34	14.55	19.9
	11.11 ⁺	21.6	1.90	17.81	25.4
М	5.30 ⁻	14.2	2.85	8.50	19.8
	8.20 ^μ	23.6	1.97	19.66	27.5
	11.11 ⁺	33.0	2.81	27.38	38.5

Note. ⁻ Середнє - 1SD, ^μ Середнє, ⁺ Середнє + 1SD

Фактор Поведінкового відходу від проблеми

Лінійна регресія

Показники якості моделі

Model	R	R ²
1	0.446	0.199

Предиктор	Коефіцієнт	SE	t	p
Константа	0.654	4.202	0.156	0.877
F9	2.284	0.495	4.617	< .001

Показник R свідчить про рівень кореляційного зв'язку між рівнем самотності та фактором Поведінкового відходу від проблеми ($R=0,45$). Таким чином, самотність та фактор Поведінкового відходу від проблеми мають високу ступінь кореляції. З оцінки даних регресійного аналізу випливає, що між показниками рівня самотності та фактором Поведінкового відходу від проблеми існує тісний статистичний зв'язок. Тобто, чим вище рівень самотності у особистості, тим вищий рівень Поведінкового відходу від проблеми. І чим нижче рівень фактору, тим нижче рівень самотності особистості.

Показник R^2 за яким ми оцінюємо здатність до передбачення нашої моделі показує результат ($R^2=0,2$). Це свідчить про те, що 20% високого рівня самотності можна пояснити фактором Поведінкового відходу від проблеми.

Показник вільного коефіцієнту (Константа) ілюструє нам якого значення набуде залежна змінна, тобто рівень самотності, якщо предиктор, тобто рівень Поведінкового відходу від проблеми буде дорівнювати нулю. Показник вільного коефіцієнту $=0,654$. Так як середній рівень самотності у досліджуваних дорівнює 14,3 (низький рівень самотності, що тяжіє до середнього рівня), без впливу фактору Поведінкового відходу від проблеми самотність респондентів становитиме 0,654. Тобто, можна зробити висновок про те, що у разі зниження даного фактору, можна суттєво знизити рівень самотності особистості.

Фактор Суб'єктивного неблагополуччя

Лінійна регресія

Показники якості моделі

Model	R	R ²
1	0.654	0.428

Коефіцієнти моделі - L

Предиктор	Коефіцієнт	SE	t	p
Константа	-8.976	3.6601	-2.45	0.016
B	0.494	0.0615	8.02	< .001

Показник R свідчить про рівень кореляційного зв'язку між рівнем самотності та фактором Суб'єктивного неблагополуччя ($R=0,65$). Таким чином, самотність та фактор Суб'єктивного неблагополуччя мають високу ступінь кореляції. З оцінки даних регресійного аналізу випливає, що між показниками рівня самотності та фактором Суб'єктивного неблагополуччя існує тісний статистичний зв'язок. Тобто, чим вище рівень самотності у особистості, тим вищий рівень Суб'єктивного неблагополуччя. І чим нижче рівень фактору, тим нижче рівень самотності особистості.

Показник R^2 за яким ми оцінюємо здатність до передбачення нашої моделі показує результат ($R^2=0,43$). Це свідчить про те, що 43% високого рівня самотності можна пояснити фактором Суб'єктивного неблагополуччя.

Показник вільного коефіцієнту (Константа) ілюструє нам якого значення набуде залежна змінна, тобто рівень самотності, якщо предиктор, тобто рівень Суб'єктивного неблагополуччя буде дорівнювати нулю.

Показник вільного коефіцієнту (Константа) є статистично значимими ($p=0,016$). Тобто, Показник вільного коефіцієнту (Константа) має статистично значимий вплив на фактор самотності та її рівень. Показник вільного коефіцієнту $=-8,976$. Так як середній рівень самотності у досліджуваних дорівнює 14,3 (низький рівень самотності, що тяжіє до середнього рівня), без впливу фактору Суб'єктивного неблагополуччя самотність респондентів становитиме $-8,976$. Тобто, можна зробити висновок про те, що у разі зниження даного фактору, можна суттєво знизити рівень самотності особистості.

Фактор Тривожності

Лінійна регресія

Показники якості моделі

Model	R	R ²
1	0.447	0.200

Коефіцієнти моделі - L

Предиктор	Коефіцієнт	SE	t	p
Константа	12.04	1.962	6.13	<.001
T	1.68	0.363	4.63	<.001

Показник R свідчить про рівень кореляційного зв'язку між рівнем самотності та фактором Тривожності ($R=0,45$). Таким чином, самотність та фактор Тривожності мають високу ступінь кореляції. З оцінки даних регресійного аналізу випливає, що між показниками рівня самотності та фактором Тривожності існує тісний статистичний зв'язок. Тобто, чим вище

рівень самотності у особистості, тим вищий рівень Тривожності. І чим нижче рівень фактору, тим нижче рівень самотності особистості.

Показник R^2 за яким ми оцінюємо здатність до передбачення нашої моделі показує результат ($R^2=0,2$). Це свідчить про те, що 20% високого рівня самотності можна пояснити фактором Тривожності.

Показник вільного коефіцієнту (Константа) ілюструє нам якого значення набуде залежна змінна, тобто рівень самотності, якщо предиктор, тобто рівень Тривожності буде дорівнювати нулю. Показник вільного коефіцієнту (Константа) є статистично значимими ($p < .001$). Тобто, Показник вільного коефіцієнту (Константа) має статистично значимий вплив на фактор самотності та її рівень. Показник вільного коефіцієнту =12.04. Так як середній рівень самотності у досліджуваних дорівнює 14,3 (низький рівень самотності, що тяжіє до середнього рівня), без впливу фактору Тривожності самотність респондентів становитиме 12.04. Тобто, можна зробити висновок про те, що у разі зниження даного фактору, можна суттєво знизити рівень самотності особистості.

Фактор Уникнення близькості в стосунках

Лінійна регресія

Показники якості моделі

Model	R	R ²
1	0.525	0.275

Коефіцієнти моделі - L

Предиктор	Коефіцієнт	SE	t	p
Константа ^a	10.35	2.594	3.988	< .001
P	1.64	0.526	3.118	0.002
SEX:				
М – Ж	-2.21	5.184	-0.426	0.671
P * SEX:				
P * (М – Ж)	2.12	1.100	1.926	0.057

^a Represents reference level

Показник R свідчить про рівень кореляційного зв'язку між рівнем самотності та фактором Уникнення близькості в стосунках ($R=0,53$). Таким чином, самотність та фактор Уникнення близькості в стосунках мають високу ступінь кореляції. З оцінки даних регресійного аналізу випливає, що між показниками рівня самотності та фактором Уникнення близькості в стосунках існує тісний статистичний зв'язок. Тобто, чим вище рівень самотності у особистості, тим вищий рівень Уникнення близькості в стосунках. І чим нижче рівень фактору, тим нижче рівень самотності особистості.

Показник R^2 за яким ми оцінюємо здатність до передбачення нашої моделі показує результат ($R^2=0,28$). Це свідчить про те, що 28% високого рівня самотності можна пояснити фактором Уникнення близькості в стосунках.

Показник вільного коефіцієнту (Константа) ілюструє нам якого значення набуде залежна змінна, тобто рівень самотності, якщо предиктор, тобто рівень Уникнення близькості в стосунках буде дорівнювати нулю. Показник вільного коефіцієнту (Константа) є статистично значимими ($p<.001$). Тобто, Показник вільного коефіцієнту (Константа) має статистично значимий вплив на фактор самотності та її рівень. Показник вільного коефіцієнту =10,35. Так як середній рівень самотності у

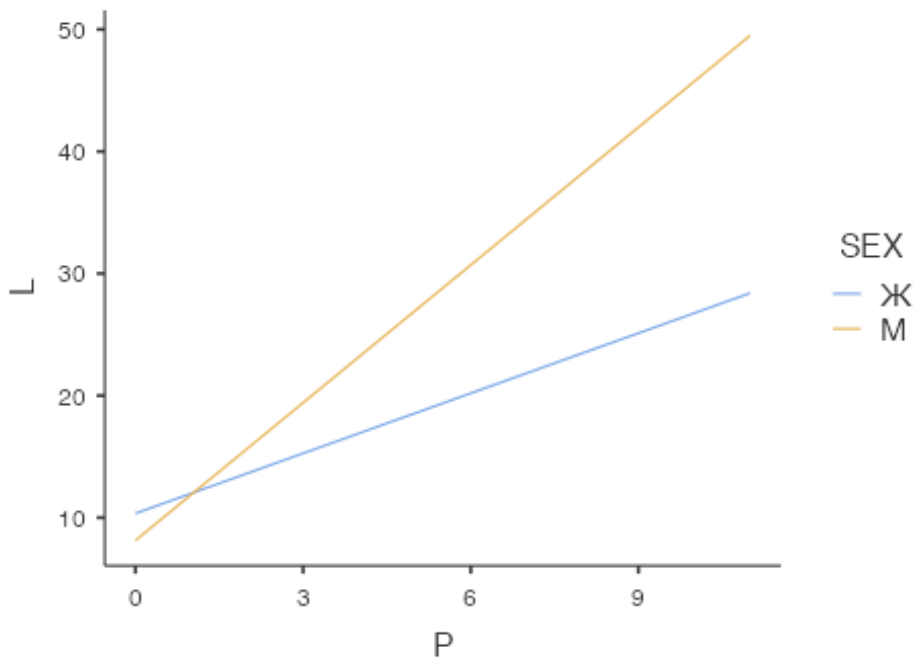
досліджуваних дорівнює 14,3 (низький рівень самотності, що тяжіє до середнього рівня), без впливу фактору Уникнення близькості в стосунках самотність респондентів становитиме 10,35. Тобто, можна зробити висновок про те, що у разі зниження даного фактору, можна суттєво знизити рівень самотності особистості.

Також, наявний статистично значущий вплив з боку статі ($p=0,057$). Тобто фактор Уникнення близькості в стосунках по-різному впливає на самотність у жінок (21,3) та чоловіків (23,8).

Даний результат ілюструє графік, що наведено нижче:

Коефіцієнт Marginal Середнес

P * SEX



Коефіцієнт Marginal Середнес - P * SEX

SEX	P	Marginal Середнє	SE	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Ж	1.67 ⁻	13.1	1.91	9.28	16.9
	4.16 ^μ	17.2	1.39	14.41	19.9
	6.65 ⁺	21.3	1.91	17.47	25.0
М	1.67 ⁻	14.4	3.14	8.17	20.6
	4.16 ^μ	23.8	2.03	19.74	27.8
	6.65 ⁺	33.1	3.16	26.86	39.4

Note. ⁻ Середнє - 1SD, ^μ Середнє, ⁺ Середнє + 1SD

Фактор Фрустрації

Лінійна регресія

Показники якості моделі

Model	R	R ²
1	0.720	0.518

Коефіцієнти моделі - L

Предиктор	Коефіцієнт	SE	t	p
Константа ^a	-4.63	3.82	-1.21	0.230
S1	7.50	1.26	5.97	< .001
SEX:				
М – Ж	-17.55	8.07	-2.17	0.033
S1 * SEX:				
S1 * (М – Ж)	5.85	2.37	2.47	0.016

^a Represents reference level

Показник R свідчить про рівень кореляційного зв'язку між рівнем самотності та фактором Фрустрації (R=0,72). Таким чином, самотність та фактор Фрустрації мають високу ступінь кореляції. З оцінки даних регресійного аналізу випливає, що між показниками рівня самотності та фактором Фрустрації існує тісний статистичний зв'язок. Тобто, чим вище

рівень самотності у особистості, тим вищий рівень Фрустрації. І чим нижче рівень фактору, тим нижче рівень самотності особистості.

Показник R^2 за яким ми оцінюємо здатність до передбачення нашої моделі показує результат ($R^2=0,52$). Це свідчить про те, що 52% високого рівня самотності можна пояснити фактором Фрустрації.

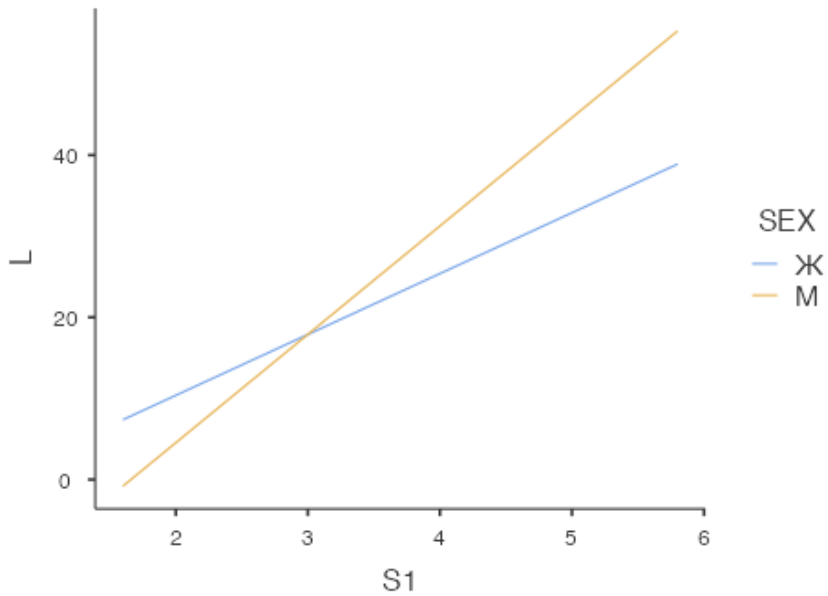
Показник вільного коефіцієнту (Константа) ілюструє нам якого значення набуде залежна змінна, тобто рівень самотності, якщо предиктор, тобто рівень Фрустрації буде дорівнювати нулю. Показник вільного коефіцієнту $=-4,63$. Так як середній рівень самотності у досліджуваних дорівнює 14,3 (низький рівень самотності, що тяжіє до середнього рівня), без впливу фактору Фрустрації самотність респондентів становитиме $-4,63$. Тобто, можна зробити висновок про те, що у разі зниження даного фактору, можна суттєво знизити рівень самотності особистості.

Також, наявний статистично значущий вплив з боку статі ($p=0,016$). Тобто фактор Фрустрації по-різному впливає на самотність у жінок (25,31) та чоловіків (31,12).

Даний результат ілюструє графік, що наведено нижче:

Коефіцієнт Marginal Среднес

S1 * SEX



Коефіцієнт Marginal Средне - S1 * SEX

SEX	S1	Marginal Средне	SE	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Ж	2.16 ⁻	11.58	1.47	8.660	14.5
	3.08 ^μ	18.45	1.15	16.159	20.7
	3.99 ⁺	25.31	1.77	21.792	28.8
М	2.16 ⁻	6.67	3.05	0.600	12.7
	3.08 ^μ	18.90	1.81	15.302	22.5
	3.99 ⁺	31.12	2.00	27.149	35.1

Note. ⁻ Средне - 1SD, ^μ Средне, ⁺ Средне + 1SD

Фактор Амбівалентності

Лінійна регресія

Показники якості моделі

Model	R	R ²
1	0.490	0.240

Коефіцієнти моделі - L

Предиктор	Коефіцієнт	SE	t	p
Константа	1.55	3.59	0.433	0.666
S4	5.43	1.04	5.213	<.001

Показник R свідчить про рівень кореляційного зв'язку між рівнем самотності та фактором Амбівалентності ($R=0,49$). Таким чином, самотність та фактор Амбівалентності мають високу ступінь кореляції. З оцінки даних регресійного аналізу випливає, що між показниками рівня самотності та фактором Амбівалентності існує тісний статистичний зв'язок. Тобто, чим вище рівень самотності у особистості, тим вищий рівень Амбівалентності. І чим нижче рівень фактору, тим нижче рівень самотності особистості.

Показник R^2 за яким ми оцінюємо здатність до передбачення нашої моделі показує результат ($R^2=0,24$). Це свідчить про те, що 24% високого рівня самотності можна пояснити фактором Амбівалентності.

Показник вільного коефіцієнту (Константа) ілюструє нам якого значення набуде залежна змінна, тобто рівень самотності, якщо предиктор, тобто рівень Амбівалентності буде дорівнювати нулю. Показник вільного коефіцієнту =1,55. Так як середній рівень самотності у досліджуваних дорівнює 14,3 (низький рівень самотності, що тяжіє до середнього рівня), без впливу фактору Амбівалентності самотність респондентів становитиме 1,55. Тобто, можна зробити висновок про те, що у разі зниження даного фактору, можна суттєво знизити рівень самотності особистості.

Фактор "Зростання" з партнером

Лінійна регресія

Показники якості моделі

Model	R	R ²
1	0.566	0.320

Коефіцієнти моделі - L

Предиктор	Коефіцієнт	SE	t	p
Константа	-9.15	4.60	-1.99	0.050
S7	7.99	1.26	6.36	<.001

Показник R свідчить про рівень кореляційного зв'язку між рівнем самотності та фактором "Зростання" з партнером ($R=0,57$). Таким чином, самотність та фактор "Зростання" з партнером мають високу ступінь кореляції. З оцінки даних регресійного аналізу випливає, що між показниками рівня самотності та фактором "Зростання" з партнером існує тісний статистичний зв'язок. Тобто, чим вище рівень самотності у особистості, тим вищий рівень "Зростання" з партнером. І чим нижче рівень фактору, тим нижче рівень самотності особистості.

Показник R^2 за яким ми оцінюємо здатність до передбачення нашої моделі показує результат ($R^2=0,32$). Це свідчить про те, що 32% високого рівня самотності можна пояснити фактором "Зростання" з партнером.

Показник вільного коефіцієнту (Константа) ілюструє нам якого значення набуде залежна змінна, тобто рівень самотності, якщо предиктор, тобто рівень "Зростання" з партнером буде дорівнювати нулю. Показник вільного коефіцієнту (Константа) є статистично значимими ($p=0,05$). Тобто, Показник вільного коефіцієнту (Константа) має статистично значимий вплив на фактор самотності та її рівень. Показник вільного коефіцієнту $=-9,15$. Так як середній рівень самотності у досліджуваних дорівнює 14,3 (низький рівень

самотності, що тяжіє до середнього рівня), без впливу фактору "Зростання" з партнером самотність респондентів становитиме -9,15. Тобто, можна зробити висновок про те, що у разі зниження даного фактору, можна суттєво знизити рівень самотності особистості.

Висновки до розділу 3

В ході обробки та інтерпретації даних за допомогою перевірка методик на надійність та внутрішню узгодженість, кореляційного аналізу та t-критерія Стьюдента.

Було виявлено те, що шкали: «Мисленевий відхід від проблеми»; «Активне подолання»; «Заперечення»; «Поведінковий відхід від проблеми»; «Використання «заспокійливих»»; «Планування»; «Суб'єктивне благополуччя»; «Тривожність»; «Уникання близькості»; «Шкала фрустрації»; «Шкала самопідтримки»; «Шкала амбівалентності»; «Шкала довіри»; «Шкала ревнощів / страх бути покинутим» та «Шкала "зростання" з партнером» мають найвищий кореляційний зв'язок із Самотністю.

Результати дослідження дозволяють зробити висновок про те, що різні типи переживання самотності в різній мірі впливають на її психічне подолання. «Мисленевий відхід від проблеми»; «Заперечення»; «Поведінковий відхід від проблеми»; «Використання «заспокійливих»»- часто використовуються респондентами як метод подолання почуття самотності та негативно впливають на ефективність подолання самотності. А такі способи подолання як «Планування» та «Активне подолання» також часто використовуються респондентами даного дослідження та підвищують ефективність подолання почуття самотності, як негативного явища. Тобто, можна зробити висновок, що «Планування» та «Активне подолання» є найбільш дієвими у боротьбі із самотністю, як негативного переживання, адже активні кроки або прямі дії, спрямовані на подолання почуття самотності та обдумування того, як діяти у відношенні до самотності та розробка стратегій поведінки її подолання допомагають респондентам впоратися із самотністю, як негативним переживанням.

Також, переживання самотності наносить різний вплив на різні статі. У чоловіків вище показник суб'єктивного переживання самотності, ніж у жінок. Тобто, можна зробити висновок про те, що чоловіки інтенсивніше переживають почуття самотності ніж жінки. Тобто чоловіки більше бояться брати відповідальність за інших і в результаті цього інтенсивніше переживають самотність. Жінки бояться брати відповідальність за інших людей набагато менше, ніж чоловіки. Адже це входить в їх основні потреби: в любові, турботі, оточенні, сім'ї. Жінки більше усвідомлюють переживання самотності, і починають з ним боротися. А чоловіки в той же час, заперечують наявність даного переживання. Чоловіки розглядають самотність менше, як негативне переживання. Для жінок дане переживання носить яскравий негативний характер.

Виходячи з результатів проведеного множинного регресійного аналізу, можна зробити такі висновки: Показник R свідчить про рівень кореляційного зв'язку між рівнями самотності та сукупності факторів, таких як: Мисленевий відхід від проблеми; Заперечення; Поведінковий відхід від проблеми; Тривожність; Уникнення близькості в стосунках; Шкала фрустрації; Шкала амбівалентності та Шкала "зростання" з партнером ($R=0,79$). Таким чином, самотність та дані фактори (Мисленевий відхід від проблеми; Заперечення; Поведінковий відхід від проблеми; Тривожність; Уникнення близькості в стосунках; Шкала фрустрації; Шкала амбівалентності та Шкала "зростання" з партнером) мають високу ступінь кореляції. З оцінки даних регресійного аналізу випливає, що між показниками рівня самотності та даними факторами існує тісний статистичний зв'язок. Тобто, чим вище рівень самотності у особистості, тим вищий рівень таких показників, як Мисленевий відхід від проблеми; Заперечення; Поведінковий відхід від проблеми; Тривожність; Уникнення

близькості в стосунках; Шкала фрустрації; Шкала амбівалентності та Шкала "зростання" з партнером. І чим нижче рівень даних факторів, тим нижче рівень самотності особистості.

Показник R^2 за яким ми оцінюємо здатність до передбачення нашої моделі показує результат ($R^2=0.63$). Це свідчить про те, що 63% високого рівня самотності можна пояснити сукупністю цих факторів.

Показник вільного коефіцієнту (Константа) ілюструє нам якого значення набуде залежна змінна, тобто рівень самотності, якщо предиктор, тобто рівень сукупності даних факторів (Мисленевий відхід від проблеми; Заперечення; Поведінковий відхід від проблеми; Тривожність; Уникнення близькості в стосунках; Шкала фрустрації; Шкала амбівалентності та Шкала "зростання" з партнером) буде дорівнювати нулю. Показник вільного коефіцієнту (Константа) є статистично значимими ($p=0.011$). Тобто, Показник вільного коефіцієнту (Константа) має статистично значимий вплив на фактор самотності та її рівень. Показник вільного коефіцієнту $=-25.826$. Так як середній рівень самотності у досліджуваних дорівнює 14,3 (низький рівень самотності, що тяжіє до середнього рівня), без впливу сукупності факторів (Мисленевий відхід від проблеми; Заперечення; Поведінковий відхід від проблеми; Тривожність; Уникнення близькості в стосунках; Шкала фрустрації; Шкала амбівалентності та Шкала "зростання" з партнером), самотність респондентів становитиме -25.826 . Тобто, можна зробити висновок про те, що у разі зниження таких факторів як Мисленевий відхід від проблеми; Заперечення; Поведінковий відхід від проблеми; Тривожність; Уникнення близькості в стосунках; Шкала фрустрації; Шкала амбівалентності та Шкала "зростання" з партнером, можна цілком суттєво знизити рівень самотності особистості.

ВИСНОВКИ

1. В ході проведеного емпіричного дослідження було виявлено те, що стратегії подолання відчуття самотності: «Мисленевий відхід від проблеми»; «Активне подолання»; «Заперечення»; «Поведінковий відхід від проблеми»; «Використання «заспокійливих»»; «Планування» мають найвищий статистично значущий зв'язок кореляційний зв'язок із переживанням почуття самотності.
2. Дослідження показало наявність статистично значущих зв'язків почуття самотності з такими характеристиками досліджуваних, як «Суб'єктивне благополуччя»; «Тривожність»; «Уникання близькості»; «Фрустрація»; «Самопідтримка»; «Амбівалентність»; «Довіра»; Ревнощі/трах бути покинутим; Зростання з партнером.
3. Результати дослідження дозволяють зробити висновок про те, що різні типи переживання самотності в різній мірі впливають на її психічне подолання:
 1. «Мисленевий відхід від проблеми»; «Заперечення»; «Поведінковий відхід від проблеми»; «Використання «заспокійливих»» - часто використовуються респондентами як метод подолання почуття самотності та негативно впливають на ефективність подолання самотності.
 2. А такі способи подолання як «Планування» та «Активне подолання» також часто використовуються респондентами даного дослідження та підвищують ефективність подолання почуття самотності, як негативного явища. Тобто, можна

зробити висновок, що «Планування» та «Активне подолання» є найбільш дієвими у боротьбі із самотністю, як негативного переживання, адже активні кроки або прямі дії, спрямовані на подолання почуття самотності та обдумування того, як діяти у відношенні до самотності та розробка стратегій поведінки її подолання допомагають респондентам впоратися із самотністю, як негативним переживанням.

4. Встановлено, що переживання самотності має статистично значущі відмінності у чоловіків і жінок. У чоловіків вище показник суб'єктивного переживання самотності, ніж у жінок. Тобто, можна зробити висновок про те, що чоловіки інтенсивніше переживають почуття самотності ніж жінки. Тобто чоловіки більше бояться брати відповідальність за інших і в результаті цього інтенсивніше переживають самотність. Жінки бояться брати відповідальність за інших людей набагато менше, ніж чоловіки. Адже це входить в їх основні потреби: в любові, турботі, оточенні, сім'ї. Жінки більше усвідомлюють переживання самотності, і починають з ним боротися. А чоловіки в той же час, заперечують наявність даного переживання. Чоловіки розглядають самотність менше, як негативне переживання. Для жінок дане переживання носить яскравий негативний характер.
5. Виходячи з результатів проведеного множинного регресійного аналізу, можна зробити висновки, що 63% дисперсії відчуття самотності можна пояснити сукупністю стратегій долаючої поведінки

6. Таким чином, при психологічному консультуванні, слід звертати увагу на такі фактори у особистості (Мисленевий відхід від проблеми; Заперечення; Поведінковий відхід від проблеми; Тривожність; Уникнення близькості в стосунках; Шкала фрустрації; Шкала амбівалентності та Шкала «зростання з партнером»), та направляти зусилля на зниження рівня даних факторів, таким чином рівень самотності буде знижатись за рахунок таких дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова к. А. Про шляхи побудови психології особистості // Психол. Журн. 1983.
2. Асмолов А.А. Культурно-історична психологія та конструювання світів. - М ..- Вн., 1996..
3. Бердяєв Н.А. Досвід філософії самотності та спілкування. - М., 1993.
4. Корчагіна С.Г. Психологія самотності. - М., 2008.
5. Ніцше Фрідріх, Фрейд Зигмунд, Фромм Еріх, Камю Альбер, Сартр Жан-Поль. Сутінки богів. - М., 1992.
6. Орлов Ю.М. Сходження до індивідуальності. - М., 1991.
7. "Самотність and Isolation: Modern Health Risks". The Pfizer Journal. IV (4). 2000. Archived from the original on 28 January 2006.
8. Alternative treatments for depression ". WebMD. Retrieved 30 March 2008.
9. Покровський М. Є. Лабіринти самотності / Пер. з англ .; складання, загальна редакція і передмова. - М .: Прогрес, 1989. - 624 с.
10. Самотність linked to major life setbacks for millennials, study says. The Guardian. Author - Nicola Davis. Published 24 April 2018. Retrieved 25 July 2018.
11. Орлов Ю.М. Сходження до індивідуальності. - М., 1991.
12. Панов Є.М. Втеча від самотності. - М., 2001..
13. Роджерс К. До науки про особистість // Історія зарубіжної психології. Тексти. - М., 1986.
14. Shelkova, Polina (2010). "Самотність".
15. The Dangers of Самотність - Marano, Nara Estroff; Psychology Today Thursday 21 August 2003
16. Кузнецов О.М., Лебедев В.І. Психологія і психопатологія самотності. - М., 1972.

17. "Feeling Alone Together: How Самотність Spreads". Time.com. 1 December 2009. Retrieved 10 December 2012.
18. Мухіна В.С. Проблема генезису особистості. - М., 1985.
19. Parker, Pope (1 December 2009). "Why Самотність can be contagious". The New York Times. Retrieved 10 December 2012.
20. Ларс Фр. Г. Свендсен «Філософія самотності» 2017.
21. Фромм Е. Втеча від свободи. - М., 1990..
22. Денисова, Т.Ю. Самотність: метафізика і діалектика. Москва: УРСС 2013, 2019.
23. Іванченко, Г. В., Покровський Н. Є. Універсум самотності: соціологічні та психологічні нариси. - М.: Університетська книга, Логос, 2008
24. Сакутін, В. А. Феноменологія самотності: досвід рекурсивного осягнення: Дис. ... д-ра філос. наук: 09.00.13. - Владивосток, 2003.
25. Теоретичні підходи до самотності / Деніел Перлман, Летиція Енн попелу // Лабіринти самотності: пров. з англ. / Уклад., Заг. ред. і предисл. Н. Е. Покровського. - М.: Прогрес, 1989.
26. Порівняльний аналіз номіналізації образу самотності в наївної картині світу росіян і англійців / В. А. Ільїна.
27. Дев'ятова Тетяна Самотність: рік по тому // psyh.ru.
28. Ковилін Віктор Нейрони самотності і їх еволюційне значення // The Batrachospermum Magazine. - 09.06.2016.
29. ВЦИОМ. Самотність, і як з ним боротися? (15.02.2018)
30. Смертоносна самотність. exrus.eu.
31. Герасимова В.Д. Самотність як соціальна проблема сучасності. www.rae.ru.
32. 10 фільмів про психічні хвороби. naked-science.ru.

33. Закомолдіна Т. О. Соціальне виключення як фактор соціального конфлікту // Вчені записки РГСУ. 2011. - № 2.- С.9-11.
34. Жмуров В.А. Депривація соціальна Велика енциклопедія по психіатрії, 2-е вид., У 2012 р
35. How Social Isolation Is Killing Us (December 2016), The New York Times.
36. Wharton, Billy How Social Isolation Kills.
37. Абраменкова В.В. Проблема відчуження в психології І Питання психології. 1990. №1.
38. Вербицька С.Л., Якунін В.Е Самотність як соціальна проблема / Матеріали міжнародної конференції «Соціальна психологія 21 століття» (15-19 вересня 1999) Т.1 / Ярославль, 1999. С.164-166.
39. Гримак Л.П. Самотність / Психічні стану / Хрестоматія / Упоряд. і загальна ред. Л.В.Кулікова. СПб., 2001..
40. Долгінова О.Б. Самотність і відчуженість в підлітковому і юнацькому віці / Автореф. на СОІС. уч. ст. канд. псих. наук. Рост.гос.пед. університет ім. А.И.Герцена. СПб. 1996 року, 17с.
41. Сибірський психологічний журнал. 2018. № 69. С. 149-171
42. Ишмухаметов І.М. Психометричні характеристики шкали самотності UCLA (версія 3): вивчення студентів вузу // Computer Modelling and New Technologies. 2006. Т. 10, № 3. С. 89-95.
43. Mikulincer M., Shaver P.R. An Attachment Perspective on Самотність // The Handbook of Solitude / eds. R.J. Coplan, J.C. Bowker. John Wiley & Sons, 2014. P. 34-50.
44. Berlin L.J., Cassidy J., Belsky J. Самотність in Young Children and Infant-Mother Attachment: A Longitudinal Study // Merrill-Palmer Quarterly. 1995. Vol. 41 (1). P. 91-103.

45. Крюкова Т.Л. Психологія подолання самотності // Психологічні дослідження. 2016. Т. 9, № 49. С. 1
46. Сасіорро J.T., Patrick W. Самотність: Human nature and the need for social connection. WW Norton & Company, 2008. 336 p
47. Осін Е.Н., Леонтьєв Д.А. Диференціальний опитувальник переживання самотності: структура та властивості // Психологія. Журнал Вищої школи економіки. 2013. Т. 10, № 1. С. 55-81.
48. Andersson L. Самотність research and interventions: a review of the literature // Aging & Mental Health. 1998. Vol. 2 (4). P. 264-274.
49. Perlman D., Russell D. Самотність and health // Encyclopedia of health & behavior / ed. N.B. Andeson. 2004. Vol. 2. P. 585-589.
50. Слободчиков І.М. Теоретико-експериментальне дослідження феномену самотності особистості: (на матеріалі підліткового віку): дис. ... д-ра психол. наук. М., 2006. 330 с.
51. Kupersmidt J.B., Sigda K.B., Sedikides C., Voegler M.E. Social self-discrepancy theory and Самотність during childhood and adolescence // Самотність in childhood and adolescence / eds. K. Rotenberg, S. Hymel. 1999. P. 263-279.
52. Манакова Е.А. Типи переживання самотності в контексті психологічного здоров'я дівчат-студенток: дис. ... канд. психол. наук. М., 2015. 204 с.
53. Черепухін Ю.М. Сімейні установки самотніх чоловіків // Соціологічний журнал. 1995. № 1. С. 159-165.
54. Краснікова О.М. Самотність. М.: Никая, 2015. 203 с.
55. Осухова, Н.Г. Психологічна допомога у важких і екстремальних ситуаціях / Н.Г. Осухова. - М.: Академія, 2007. - 288 с.
56. Пив, С., Бродські, А. Любов і залежність / С. Пив, А. Бродські. - М.: Інститут загальногуманітарних Досліджень, 2005. - 384 с.

57. Водоп'янова, Н.Є. Психодіагностика стресу / Н.Є. Водоп'янова. - СПб .: Пітер, 2009. - 255 с.
58. Китаєв-Смик, Л.А. Психологія стресу / Л.А. Китаєв-Смик. - М .: Наука, 1983. - 370 с.
59. Бодров, В.А. Психологічний стрес: розвиток і подолання / В.А. Бодров. - М .: ПЕР СЕ, 2006. - 528 с.
60. Ташликов, В.А. Особистісні механізми подолання (копінг- поведінки) захисту у хворих неврозами в процесі психотерапії / В.А. Ташликов // Медико-психологічні аспекти охорони психічного здоров'я. - Томськ, 1990. - С. 60-61.
61. Крюкова, Т.Л. Психологія долаючої поведінки: Монографія / Т.Л. Крюкова. - Кострома: «Авантитул», 2004. - 344 с.
62. Карвасарский, Б.Д. Групова психотерапія / Д.Б. Карвасарский. - М .: Медицина, 1990. - 384 с.
63. Анциферова, Л. І. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій та психологічний захист / Л.І. Анциферова // Психологічний журнал. - 1994. - № 1. - С. 13-26.
64. Долаюча поведінка: Сучасний стан та перспективи / під ред. А.Л. Журавльова, Т.Л. Крюкової, Е.А. Сергієнко - М .: Вид-во «Інститут психології РАН», 2008.
65. Либин, А.В., Лібіна, АВ. Стилі реагування на стрес: психологічний захист або подолання зі складними обставинами? / А.В. Либин, А.В. Лібіна. - СПб .: Стилль людини: психологічний аналіз. - М .: Сенс, 2008. - С. 190-204.
66. Vaillant, G. Adaptation to Life. - Boston: Little, Brown, 1977.
67. Битюцкая, Е.В., Петровський В.А. Когнітивне оцінювання, психологічний захист і тривожність у структурі суб'єктивного образу важкою життєвій ситуації / Є.В. Битюцкая, В.А. Петровський // Психологія індивідуальності:

- Мат-ли третьої Всеросс. наук. конф. (Москва, 1-3 грудня 2010 року): У 2 ч. / Відп. ред. А.Б. Орлов. М.: Вид. будинок ГУ ВШЕ. - 2010. - Ч.1 - С.87-88.
68. Рассказова О.І., Гордєєва Т.О. Копінг-стратегії в психології стресу: підходи, методи і перспективи досліджень. [Електронний ресурс] // Психологічні дослідження. - 2011, №17.
69. Нікольська, І.М. Психологічний захист у дітей / І. М. Нікольська, Р. М. Грановська. - СПб.: Мова, 2000. - 507 с.
70. Нартова-Бочавер, С.К. "Coping behavior" в системі понять психології особистості / С.К. Нартова-Бочавер // Психологічний журнал. - 1997. - т.18. - №5. - С.20 - 30.
71. Белорукова, Н.О. Сімейні труднощі і долаюча поведінка на різних етапах життєвого циклу сім'ї. автореф. дисс ... канд психол н.: 19.00.13 / Белорукова Наталія Олегівна. - Кострома, 2005. - 26 с.
72. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping. / R.S. Lazarus. - N.Y: Springer Publishing House, 1984.
73. Голованівська, В.І. Характер, Я-концепції і перевагу стратегій впоратися поведінки / В.І. Голованівська // Укр. Моск. Ун-та. Сер.14. Психологія. - 2003. - № 4. - С. 30-36.
74. Знаков, В.В. Психологія людського буття і важкі життєві ситуації / В.В. Знаків / Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. / відп. ред.: Е.А. Сергієнко, Т.Л. Крюкова. - Кострома: КДУ ім. Н. А. Некрасова, 2007. - С. 35-37.
75. Битюцка, Е.В. Когнітивне оцінювання важких життєвих ситуацій з позицій діяльнісного підходу А.Н. Леонтьєва / Е.В. Битюцкая // Вісник Московського університету. Серія 14: Психологія. - 2013. - №3. - С. 40-56.
76. Григорова, Т.П. Подолання деструктивної прихильності в романтичних стосунках дорослих / Т.П. Григорова // Вісник Костромського державного університету імені М. Некрасова. - 2014. - Т. 20. - №6. - С.271-278.

77. Крюкова, Т.Л. Психологія сім'ї: життєві труднощі і їх подолання / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. - СПб: Мова, 2005. - 240 с.
78. Фрейд, А. Психологія «я» і захисні механізми / А. Фрейд. - М.: Педагогіка-Прес, 1993. - 144 с.
79. Григорова, Т. П. Динамічні аспекти близьких (романтичних) відносин і долаючої поведінки партнерів / Н. С. Смирнова, О. А. Екімчїк, Т. П. Григорова // Вісник Костромського державного університету імені М. Некрасова. - 2014. - Т. 20. - № 6. - С.278-284.
80. Bodenmann, G. Common factors in the enhancement of dyadic coping / G. Bodenmann, A.K. Randall // Behavior Therapy. - 2012. - Vol. 43. - P. 88-98.
81. Сирота, Н.А. Копінг-поведінка в підлітковому віці: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. - СПб., 1994. - 154 с.
82. Крюкова Т.Л. Психологія подолання самотності автореф. дис. 2012

ДОДАТКИ

Додаток 3

Т-критерій студента методики «Мульти-опитувальник виміру романтичної прив'язаності у дорослих» - MIMARA (адаптована Т.Л. Крюкової, О.А. Екімчік, 2009). перевірка відмінності у статі

Т-критерій студента

Т-критерій студента

		Статистика	df	p		Сила ефекту
1 Фрустрація	Ст'юдента t	-2.610	86.0	0.011	Коена d	-0.5972
	Уелча t	-2.688	56.9	0.009	Коена d	-0.6061
	Манна-Уїтні U	512		0.003	Рангова кореляція	0.39048
2 Стремление к сближению	Ст'юдента t	1.135	86.0	0.260	Коена d	0.2597
	Уелча t	1.060	45.0	0.295	Коена d	0.2506
	Манна-Уїтні U	711		0.249	Рангова кореляція	0.15357
3 Самоподдержка	Ст'юдента t	-2.159	86.0	0.034	Коена d	-0.4941
	Уелча t	-2.147	52.1	0.036	Коена d	-0.4927
	Манна-Уїтні U	542		0.008	Рангова кореляція	0.35476
4 Амбивалентность	Ст'юдента t	-0.896	86.0	0.373	Коена d	-0.2050
	Уелча t	-0.937	59.2	0.353	Коена d	-0.2096
	Манна-Уїтні U	736		0.351	Рангова кореляція	0.12440
5 Доверие, уверенность	Ст'юдента t	0.186	86.0	0.853	Коена d	0.0426
	Уелча t	0.173	44.3	0.864	Коена d	0.0409
	Манна-Уїтні U	833		0.954	Рангова кореляція	0.00833
6** Ревность, страх, что тебя бросят	Ст'юдента t	-0.558	86.0	0.579	Коена d	-0.1276
	Уелча t	-0.534	47.6	0.596	Коена d	-0.1248
	Манна-Уїтні U	773		0.551	Рангова кореляція	0.07976
7 Срастание с партнером	Ст'юдента t	-3.429	86.0	< .001	Коена d	-0.7848
	Уелча t	-3.324	49.0	0.002	Коена d	-0.7724
	Манна-Уїтні U	498		0.002	Рангова кореляція	0.40714

T-критерій стьюдента

Статистика	df	p	Сила ефекту
------------	----	---	----------------

Додаток 4. Результати кореляційного аналізу

	L	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15	B	
L	Pearson's r p-value	— —																
F1	Pearson's r p-value	-0.294** 0.005	— —															
F2	Pearson's r p-value	0.459*** <.001	-0.227* 0.034	— —														
F3	Pearson's r p-value	0.042 0.695	0.215* 0.045	0.134 0.214	— —													
F4	Pearson's r p-value	0.002 0.986	0.273** 0.010	0.186 0.082	0.508*** <.001	— —												
F5	Pearson's r p-value	-0.348*** <.001	0.452*** <.001	-0.338** 0.001	0.263* 0.013	0.477*** <.001	— —											
F6	Pearson's r p-value	0.477*** <.001	-0.110 0.307	0.547*** <.001	0.080 0.460	0.086 0.426	-0.249* 0.019	— —										
F7	Pearson's r p-value	-0.028 0.794	0.087 0.421	0.100 0.352	0.147 0.171	0.121 0.260	0.012 0.913	0.042 0.698	— —									
F8	Pearson's r p-value	0.109 0.311	0.391*** <.001	0.117 0.278	0.074 0.493	0.181 0.092	0.148 0.169	0.250* 0.019	-0.010 0.924	— —								
F9	Pearson's r p-value	0.446*** <.001	-0.201 0.060	0.348*** <.001	0.007 0.947	-0.102 0.343	-0.518*** <.001	0.538*** <.001	0.040 0.714	0.228* 0.032	— —							
F10	Pearson's r p-value	0.100 0.355	0.180 0.094	0.180 0.093	0.046 0.671	0.134 0.215	-0.069 0.524	0.304** 0.004	0.141 0.189	0.348*** <.001	0.355*** <.001	— —						
F11	Pearson's r p-value	0.008 0.943	0.217* 0.043	0.322** 0.002	0.594*** <.001	0.728*** <.001	0.285** 0.007	0.114 0.289	0.187 0.081	0.037 0.733	-0.080 0.461	0.054 0.618	— —					
F12	Pearson's r p-value	0.346*** <.001	-0.131 0.225	0.469*** <.001	0.307** 0.004	0.154 0.153	-0.099 0.360	0.395*** <.001	-0.033 0.761	0.121 0.260	0.160 0.136	-0.098 0.364	0.232* 0.029	— —				
F13	Pearson's r p-value	0.199 0.063	0.197 0.067	0.123 0.254	0.190 0.076	0.215* 0.045	0.156 0.146	0.131 0.223	0.107 0.321	0.289** 0.006	0.324** 0.002	0.253* 0.017	0.078 0.470	0.007 0.947	— —			
F14	Pearson's r p-value	-0.231* 0.031	0.281** 0.008	-0.182 0.090	0.337** 0.001	0.349*** <.001	0.624*** <.001	-0.050 0.645	0.074 0.492	0.049 0.653	-0.337** 0.001	0.103 0.342	0.216* 0.044	-0.130 0.226	0.051 0.635	— —		
F15	Pearson's r p-value	-0.244* 0.022	0.430*** <.001	-0.126 0.241	0.249* 0.019	0.441*** <.001	0.591*** <.001	-0.111 0.304	0.041 0.706	0.103 0.341	-0.409*** <.001	0.108 0.315	0.325** 0.002	-0.216* 0.044	0.137 0.203	0.563*** <.001	— —	
B	Pearson's r p-value	0.654*** <.001	-0.348*** <.001	0.514*** <.001	0.169 0.116	-0.042 0.700	-0.328** 0.002	0.461*** <.001	0.049 0.650	0.083 0.443	0.442*** <.001	0.083 0.440	0.089 0.408	0.460*** <.001	0.211* 0.048	-0.214* 0.045	-0.208 0.052	— —

Correlation Matrix

Correlation Matrix

	L	B	T	P	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	
L	Pearson's r p-value	— —										
B	Pearson's r p-value	0.654*** <.001	— —									
T	Pearson's r p-value	0.447*** <.001	0.458*** <.001	— —								
P	Pearson's r p-value	0.426*** <.001	0.423*** <.001	0.345** 0.001	— —							
S1	Pearson's r p-value	0.692*** <.001	0.534*** <.001	0.675*** <.001	0.526*** <.001	— —						
S2	Pearson's r p-value	-0.174 0.106	-0.041 0.704	0.187 0.081	-0.433*** <.001	-0.248* 0.020	— —					
S3	Pearson's r p-value	0.318** 0.003	0.399*** <.001	-0.068 0.530	0.367*** <.001	0.273* 0.010	-0.301** 0.004	— —				
S4	Pearson's r p-value	0.490*** <.001	0.481*** <.001	0.506*** <.001	0.676*** <.001	0.693*** <.001	-0.346*** <.001	0.290** 0.006	— —			
S5	Pearson's r p-value	-0.216* 0.043	-0.307** 0.004	-0.136 0.205	-0.317** 0.003	-0.275** 0.010	0.287** 0.007	-0.465*** <.001	-0.392*** <.001	— —		
S6	Pearson's r p-value	0.288** 0.007	0.306** 0.004	0.770*** <.001	0.246* 0.021	0.579*** <.001	0.195 0.068	0.012 0.914	0.510*** <.001	-0.143 0.185	— —	
S7	Pearson's r p-value	0.566*** <.001	0.434*** <.001	0.753*** <.001	0.412*** <.001	0.793*** <.001	-0.044 0.687	0.125 0.247	0.655*** <.001	-0.200 0.062	0.698*** <.001	— —

		F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F13	F12	F14	F15	S1	S2
F1	Pearson's r	—																
	p-value	—																
F2	Pearson's r	-0.227 *	—															
	p-value	0.034	—															
F3	Pearson's r	0.215 *	0.134	—														
	p-value	0.045	0.214	—														
F4	Pearson's r	0.273 **	0.186	0.508 ***	—													
	p-value	0.010	0.082	<.001	—													
F5	Pearson's r	0.452 ***	-0.338 **	0.263 *	0.477 ***	—												
	p-value	<.001	0.001	0.013	<.001	—												
F6	Pearson's r	-0.110	0.547 ***	0.080	0.086	-0.249 *	—											
	p-value	0.307	<.001	0.460	0.426	0.019	—											
F7	Pearson's r	0.087	0.100	0.147	0.121	0.012	0.042	—										
	p-value	0.421	0.352	0.171	0.260	0.913	0.698	—										
F8	Pearson's r	0.391 ***	0.117	0.074	0.181	0.148	0.250 *	-0.010	—									
	p-value	<.001	0.278	0.493	0.092	0.169	0.019	0.924	—									
F9	Pearson's r	-0.201	0.348 ***	0.007	-0.102	-0.518 ***	0.538 ***	0.040	0.228 *	—								
	p-value	0.060	<.001	0.947	0.343	<.001	<.001	0.714	0.032	—								
F10	Pearson's r	0.180	0.180	0.046	0.134	-0.069	0.304 **	0.141	0.348 ***	0.355 ***	—							
	p-value	0.094	0.093	0.671	0.215	0.524	0.004	0.189	<.001	<.001	—							
F11	Pearson's r	0.217 *	0.322 **	0.594 ***	0.728 ***	0.285 **	0.114	0.187	0.037	-0.080	0.054	—						
	p-value	0.043	0.002	<.001	<.001	0.007	0.289	0.081	0.733	0.461	0.618	—						
F13	Pearson's r	0.197	0.123	0.190	0.215 *	0.156	0.131	0.107	0.289 **	0.324 **	0.253 *	0.078	—					
	p-value	0.067	0.254	0.076	0.045	0.146	0.223	0.321	0.006	0.002	0.017	0.470	—					
F12	Pearson's r	-0.131	0.469 ***	0.307 **	0.154	-0.099	0.395 ***	-0.033	0.121	0.160	-0.098	0.232 *	0.007	—				
	p-value	0.225	<.001	0.004	0.153	0.360	<.001	0.761	0.260	0.136	0.364	0.029	0.947	—				
F14	Pearson's r	0.281 **	-0.182	0.337 **	0.349 ***	0.624 ***	-0.050	0.074	0.049	-0.337 **	0.103	0.216 *	0.051	-0.130	—			
	p-value	0.008	0.090	0.001	<.001	<.001	0.645	0.492	0.653	0.001	0.342	0.044	0.635	0.226	—			
F15	Pearson's r	0.430 ***	-0.126	0.249 *	0.441 ***	0.591 ***	-0.111	0.041	0.103	-0.409 ***	0.108	0.325 **	0.137	-0.216 *	0.563 ***	—		
	p-value	<.001	0.241	0.019	<.001	<.001	0.304	0.706	0.341	<.001	0.315	0.002	0.203	0.044	<.001	—		
S1	Pearson's r	-0.197	0.467 ***	0.053	0.068	-0.330 **	0.574 ***	0.124	0.101	0.343 **	0.065	-0.004	0.085	0.330 **	-0.187	-0.187	—	
	p-value	0.066	<.001	0.626	0.527	0.002	<.001	0.252	0.348	0.001	0.546	0.970	0.432	0.002	0.081	0.082	—	
S2	Pearson's r	-0.021	0.026	0.309 **	0.210 *	0.081	-0.172	-0.038	-0.057	-0.162	-0.047	0.399 ***	-0.021	0.024	0.008	0.017	-0.248 *	—
	p-value	0.849	0.811	0.003	0.050	0.452	0.109	0.725	0.600	0.132	0.665	<.001	0.847	0.826	0.944	0.875	0.020	—

		F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F13	F12	F14	F15	S3	S4
F1	Pearson's r	—																
	p-value	—																
F2	Pearson's r	-0.227 *	—															
	p-value	0.034	—															
F3	Pearson's r	0.215 *	0.134	—														
	p-value	0.045	0.214	—														
F4	Pearson's r	0.273 **	0.186	0.508 ***	—													
	p-value	0.010	0.082	<.001	—													
F5	Pearson's r	0.452 ***	-0.338 **	0.263 *	0.477 ***	—												
	p-value	<.001	0.001	0.013	<.001	—												
F6	Pearson's r	-0.110	0.547 ***	0.080	0.086	-0.249 *	—											
	p-value	0.307	<.001	0.460	0.426	0.019	—											
F7	Pearson's r	0.087	0.100	0.147	0.121	0.012	0.042	—										
	p-value	0.421	0.352	0.171	0.260	0.913	0.698	—										
F8	Pearson's r	0.391 ***	0.117	0.074	0.181	0.148	0.250 *	-0.010	—									
	p-value	<.001	0.278	0.493	0.092	0.169	0.019	0.924	—									
F9	Pearson's r	-0.201	0.348 ***	0.007	-0.102	-0.518 ***	0.538 ***	0.040	0.228 *	—								
	p-value	0.060	<.001	0.947	0.343	<.001	<.001	0.714	0.032	—								
F10	Pearson's r	0.180	0.180	0.046	0.134	-0.069	0.304 **	0.141	0.348 ***	0.355 ***	—							
	p-value	0.094	0.093	0.671	0.215	0.524	0.004	0.189	<.001	<.001	—							
F11	Pearson's r	0.217 *	0.322 **	0.594 ***	0.728 ***	0.285 **	0.114	0.187	0.037	-0.080	0.054	—						
	p-value	0.043	0.002	<.001	<.001	0.007	0.289	0.081	0.733	0.461	0.618	—						
F13	Pearson's r	0.197	0.123	0.190	0.215 *	0.156	0.131	0.107	0.289 **	0.324 **	0.253 *	0.078	—					
	p-value	0.067	0.254	0.076	0.045	0.146	0.223	0.321	0.006	0.002	0.017	0.470	—					
F12	Pearson's r	-0.131	0.469 ***	0.307 **	0.154	-0.099	0.395 ***	-0.033	0.121	0.160	-0.098	0.232 *	0.007	—				
	p-value	0.225	<.001	0.004	0.153	0.360	<.001	0.761	0.260	0.136	0.364	0.029	0.947	—				
F14	Pearson's r	0.281 **	-0.182	0.337 **	0.349 ***	0.624 ***	-0.050	0.074	0.049	-0.337 **	0.103	0.216 *	0.051	-0.130	—			
	p-value	0.008	0.090	0.001	<.001	<.001	0.645	0.492	0.653	0.001	0.342	0.044	0.635	0.226	—			
F15	Pearson's r	0.430 ***	-0.126	0.249 *	0.441 ***	0.591 ***	-0.111	0.041	0.103	-0.409 ***	0.108	0.325 **	0.137	-0.216 *	0.563 ***	—		
	p-value	<.001	0.241	0.019	<.001	<.001	0.304	0.706	0.341	<.001	0.315	0.002	0.203	0.044	<.001	—		
S3	Pearson's r	-0.277 **	-0.016	-0.289 **	-0.351 ***	-0.168	0.093	-0.065	0.027	0.189	0.024	-0.464 ***	0.083	0.125	-0.163	-0.041	—	
	p-value	0.009	0.880	0.006	<.001	0.117	0.389	0.546	0.802	0.077	0.821	<.001	0.442	0.246	0.130	0.707	—	
S4	Pearson's r	-0.046	0.497 ***	0.080	0.182	-0.193	0.473 ***	0.125	0.249 *	0.409 ***	0.219 *	0.036	0.159	0.378 ***	-0.160	-0.111	0.290 **	—
	p-value	0.668	<.001	0.460	0.090	0.071	<.001	0.246	0.019	<.001	0.040	0.740	0.139	<.001	0.137	0.304	0.006	—

		F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F13	F12	F14	F15	S5	S6
F1	Pearson's r	—																
	p-value	—																
F2	Pearson's r	-0.227*	—															
	p-value	0.034	—															
F3	Pearson's r	0.215*	0.134	—														
	p-value	0.045	0.214	—														
F4	Pearson's r	0.273**	0.186	0.508***	—													
	p-value	0.010	0.082	<.001	—													
F5	Pearson's r	0.452***	-0.338**	0.263*	0.477***	—												
	p-value	<.001	0.001	0.013	<.001	—												
F6	Pearson's r	-0.110	0.547***	0.080	0.086	-0.249*	—											
	p-value	0.307	<.001	0.460	0.426	0.019	—											
F7	Pearson's r	0.087	0.100	0.147	0.121	0.012	0.042	—										
	p-value	0.421	0.352	0.171	0.260	0.913	0.698	—										
F8	Pearson's r	0.391***	0.117	0.074	0.181	0.148	0.250*	-0.010	—									
	p-value	<.001	0.278	0.493	0.092	0.169	0.019	0.924	—									
F9	Pearson's r	-0.201	0.348***	0.007	-0.102	-0.518***	0.538***	0.040	0.228*	—								
	p-value	0.060	<.001	0.947	0.343	<.001	<.001	0.714	0.032	—								
F10	Pearson's r	0.180	0.180	0.046	0.134	-0.069	0.304**	0.141	0.348***	0.355***	—							
	p-value	0.094	0.093	0.671	0.215	0.524	0.004	0.189	<.001	<.001	—							
F11	Pearson's r	0.217*	0.322**	0.594***	0.728***	0.285**	0.114	0.187	0.037	-0.080	0.054	—						
	p-value	0.043	0.002	<.001	<.001	0.007	0.289	0.081	0.733	0.461	0.618	—						
F13	Pearson's r	0.197	0.123	0.190	0.215*	0.156	0.131	0.107	0.289**	0.324**	0.253*	0.078	—					
	p-value	0.067	0.254	0.076	0.045	0.146	0.223	0.321	0.006	0.002	0.017	0.470	—					
F12	Pearson's r	-0.131	0.469***	0.307**	0.154	-0.099	0.395***	-0.033	0.121	0.160	-0.098	0.232*	0.007	—				
	p-value	0.225	<.001	0.004	0.153	0.360	<.001	0.761	0.260	0.136	0.364	0.029	0.947	—				
F14	Pearson's r	0.281**	-0.182	0.337**	0.349***	0.624***	-0.050	0.074	0.049	-0.337**	0.103	0.216*	0.051	-0.130	—			
	p-value	0.008	0.090	0.001	<.001	<.001	0.645	0.492	0.653	0.001	0.342	0.044	0.635	0.226	—			
F15	Pearson's r	0.430***	-0.126	0.249*	0.441***	0.591***	-0.111	0.041	0.103	-0.409***	0.108	0.325**	0.137	-0.216*	0.563***	—		
	p-value	<.001	0.241	0.019	<.001	<.001	0.304	0.706	0.341	<.001	0.315	0.002	0.203	0.044	<.001	—		
S5	Pearson's r	-0.070	-0.048	-0.049	-0.060	-0.149	-0.131	0.068	-0.074	0.060	-0.003	0.066	-0.057	-0.159	-0.028	-0.186	—	
	p-value	0.518	0.654	0.651	0.576	0.166	0.225	0.529	0.491	0.580	0.979	0.539	0.599	0.140	0.795	0.083	—	
S6	Pearson's r	-0.045	0.417***	0.252*	0.342**	-0.061	0.326**	0.335**	0.111	0.116	0.123	0.326**	0.002	0.262*	0.034	0.049	-0.143	—
	p-value	0.680	<.001	0.018	0.001	0.573	0.002	0.001	0.302	0.284	0.253	0.002	0.983	0.014	0.755	0.649	0.185	—

		F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F13	F12	F14	F15	S7
F1	Pearson's r	—															
	p-value	—															
F2	Pearson's r	-0.227*	—														
	p-value	0.034	—														
F3	Pearson's r	0.215*	0.134	—													
	p-value	0.045	0.214	—													
F4	Pearson's r	0.273**	0.186	0.508***	—												
	p-value	0.010	0.082	<.001	—												
F5	Pearson's r	0.452***	-0.338**	0.263*	0.477***	—											
	p-value	<.001	0.001	0.013	<.001	—											
F6	Pearson's r	-0.110	0.547***	0.080	0.086	-0.249*	—										
	p-value	0.307	<.001	0.460	0.426	0.019	—										
F7	Pearson's r	0.087	0.100	0.147	0.121	0.012	0.042	—									
	p-value	0.421	0.352	0.171	0.260	0.913	0.698	—									
F8	Pearson's r	0.391***	0.117	0.074	0.181	0.148	0.250*	-0.010	—								
	p-value	<.001	0.278	0.493	0.092	0.169	0.019	0.924	—								
F9	Pearson's r	-0.201	0.348***	0.007	-0.102	-0.518***	0.538***	0.040	0.228*	—							
	p-value	0.060	<.001	0.947	0.343	<.001	<.001	0.714	0.032	—							
F10	Pearson's r	0.180	0.180	0.046	0.134	-0.069	0.304**	0.141	0.348***	0.355***	—						
	p-value	0.094	0.093	0.671	0.215	0.524	0.004	0.189	<.001	<.001	—						
F11	Pearson's r	0.217*	0.322**	0.594***	0.728***	0.285**	0.114	0.187	0.037	-0.080	0.054	—					
	p-value	0.043	0.002	<.001	<.001	0.007	0.289	0.081	0.733	0.461	0.618	—					
F13	Pearson's r	0.197	0.123	0.190	0.215*	0.156	0.131	0.107	0.289**	0.324**	0.253*	0.078	—				
	p-value	0.067	0.254	0.076	0.045	0.146	0.223	0.321	0.006	0.002	0.017	0.470	—				
F12	Pearson's r	-0.131	0.469***	0.307**	0.154	-0.099	0.395***	-0.033	0.121	0.160	-0.098	0.232*	0.007	—			
	p-value	0.225	<.001	0.004	0.153	0.360	<.001	0.761	0.260	0.136	0.364	0.029	0.947	—			
F14	Pearson's r	0.281**	-0.182	0.337**	0.349***	0.624***	-0.050	0.074	0.049	-0.337**	0.103	0.216*	0.051	-0.130	—		
	p-value	0.008	0.090	0.001	<.001	<.001	0.645	0.492	0.653	0.001	0.342	0.044	0.635	0.226	—		
F15	Pearson's r	0.430***	-0.126	0.249*	0.441***	0.591***	-0.111	0.041	0.103	-0.409***	0.108	0.325**	0.137	-0.216*	0.563***	—	
	p-value	<.001	0.241	0.019	<.001	<.001	0.304	0.706	0.341	<.001	0.315	0.002	0.203	0.044	<.001	—	
S7	Pearson's r	-0.155	0.486***	0.133	0.178	-0.240*	0.491***	0.110	0.196	0.270*	0.085	0.107	0.109	0.356***	-0.120	-0.105	—
	p-value	0.149	<.001	0.218	0.097	0.024	<.001	0.308	0.067	0.011	0.429	0.321	0.312	<.001	0.265	0.330	—