

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К.Д. УШИНСЬКОГО»

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

БЕДАН ВІКТОРІЯ БОРИСІВНА

УДК: 159.923+177.82

ДИСЕРТАЦІЯ

**ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

05 – Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ В.Б. Бедан

Науковий керівник: Саннікова Ольга Павлівна, доктор психологічних наук, професор

Одеса – 2018

АНОТАЦІЯ

Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності. – Кваліфікаційна наукова робота на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології (053 – Психологія). – Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса, 2018.

У дисертаційній роботі представлено результати дослідження індивідуально-типологічних особливостей схильності особистості до переживання самотності. Проаналізовано і систематизовано теоретико-методологічні концепції та підходи вивчення феномену самотності. Схильність до переживання самотності у цій роботі розглядається як складна багаторівнева, цілісна властивість особистості, яка характеризується стійким комплексним відчуттям про недолік, недостатність позитивно забарвлених контактів, або боязнь їх втрати, що виявляється у власних емоційних, когнітивних, поведінкових репрезентаціях.

На основі теоретико-методологічного аналізу літератури у контексті континуально-ієрархічного підходу розроблено структурну модель схильності особистості до переживання самотності, яка складається з формально-динамічного рівня, що віддзеркалює силу, динаміку, перебіг ознак переживання самотності; змістово-особистісного рівня презентованого ознаками переживання самотності, що відображують її значимість для самої особистості (прояви переживання самотності у контексті спрямованості особистості, її мотиваційно-потребової сфери) та соціально-імперативного рівня, презентованого ознаками, що відображують уявлення про самотність та її прояви з позицій релігії, національної культури, традицій, соціального середовища тощо. Розкрито функції та потенційні ресурси переживання самотності, уточнено психологічний зміст та експліковано показники схильності особистості до переживання самотності та її функціональної

спрямованості. Теретично обґрунтовано спектр рис особистості, що супроводжують прояви схильності до переживання самотності та визначаються як її чинники.

Розроблено (у співавторстві) комплекс психодіагностичного інструментарію: тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС) та надані результати його апробації; модифікована процедура «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою дименціональних шкал»; методика «Функціональна спрямованість переживання самотності (ФСПС) та методика «Самооцінка переживання самотності». Теоретично визначено коло властивостей особистості, що гіпотетично пов'язані із самотністю та аранжуюють її прояви.

Емпірично встановлено взаємозв'язки різнорівневих показників схильності до переживання самотності з теоретично означеним спектром рис особистості: виявлені додатні значимі зв'язки з показниками Я-функцій особистості (деструктивні та дефіцитарні: агресія, тривога, нарцисизм, внутрішнє та зовнішнє Я-обмеження); з невротичністю, депресивністю, роздратованістю, реактивною агресивністю, емоційною лабільністю, спонтанною агресивністю, сором'язливістю. Від'ємні взаємозв'язки отримано з усіма показниками психологічного благополуччя (позитивними стосунками, автономією, керуванням середовищем, особистісним зростанням, цілями в житті, самоприйняттям, осмисленістю життя, відкритістю новому досвіду); сенсожиттєвих орієнтацій (цілями в житті, результативністю, локусом контролю Я, осмисленістю життя); життєстійкості (залученістю, контролем та прийняттям ризику); часовою перспективою (негативним минулим, гедоністичним і фаталістичним теперішнім); соціальною адаптивністю (широтою охоплення сигналів соціуму, готовністю змінюватися, готовністю до конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач, готовністю до вчинення дій, спрямованих на досягнення цілі); показниками регуляторних процесів стилів саморегуляції поведінки (плануванням, моделюванням, програмуванням, оцінкою результатів, гнучкістю, самостійністю);

самозмінюванням (прийняттям переживань самозмінювання, схильністю до аналізу самозмінювання, схильністю до дій, спрямованих на самозмінювання, відкритістю новому досвіду, чутливістю до стимуляторів самозмінювання).

Факторний аналіз простору показників усіх властивостей особистості, що пов'язані з показниками переживання самотності дозволив згрупувати їх у п'ятифакторну модель, яку складають біполярні фактори: фактор I – «схильність до переживання самотності – адаптивність», фактор II – «баланс афекту – автономія», фактор III – «деструктивний нарцисизм – конструктивне внутрішнє обмеження Я», фактор IV – «стиль саморегуляції поведінки» – «самотність як життєвий вибір», фактор V – «екстраверсія – прийняття самотності».

З метою вивчення індивідуально-психологічних особливостей переживання самотності в контексті широкого кола властивостей особистості, що супроводжують її прояви, за допомогою методу «асів» виокремлено, досліджено та описано групи осіб з різним типом переживання самотності: за домінуванням одного з компонентів схильності до переживання самотності (емоційний, когнітивний, конативно-регулятивний); за функціональною спрямованістю (самотворчий, адаптивний, саморуйнівний).

Встановлено, що емоційному типу самотності властиві тривожність, збудливість, недостатній самоконтроль, труднощі в управлінні емоціями, невпевненість в собі, відчуття порожнечі, покинутості і нудьги, нездоланності життєвих труднощів, негативне ставлення до минулого, песимізм. Для когнітивного типу самотності характерна конформність, поступливість, стриманість, інтровертність, низька самооцінка, страх відкидання в міжособистісних контактах, зосередженість на особистих проблемах, схильність до «самокопання». Конативно-регулятивному типу самотності притаманні самокритичність, контроль емоційних експресивних реакцій, схильність до самоаналізу, толерантність до тривожних переживань, гедоністичне ставлення до сьогодення. Самотворчий тип самотності характеризується яскравістю емоційних проявів, невимушеністю поведінки,

товариськістю, відкритістю, емпатичністю, соціальною сміливістю, рішучістю, схильністю до ризику, високою самооцінкою, інтегрованістю внутрішнього досвіду, сформованістю життєвих цілей, високим рівнем життєстійкості. Для адаптивного типу самотності характерні висока соціальна пристосованість, відповідальність, порядність, поступливість, ігнорування оцінки наслідків ризикованих вчинків, емоційне знецінення важливих подій, фокусування на негативних переживаннях, відчуття втоми, нудьги і душевної порожнечі, пасивна життєва позиція. Для саморуйнівного типу характерна виражена дезорганізація поведінки, тривожність, дратівливість, знижений самоконтроль, схильність до депресивних станів, емоційне дистанціювання, руйнування контактів, труднощі в самореалізації, відчуття безпорадності, страх щодо майбутнього, недовірливість, скутість, схильність до самозвинувачувальних реакцій, фаталізм.

Дисертаційна робота містить перспективи подальшого вивчення проблеми переживання самотності, а саме: вивчення змістовно-особистісних та соціально-імперативних показників, дослідження гендерних, статевих, аспектів цієї проблеми, шляхів опанування переживання самотності, удосконалення методів психодіагностики, розробці психокорекційних програм відповідно до індивідуальної специфіки переживання самотності.

Ключові слова: особистість, самотність, переживання самотності, схильність до переживання самотності, індивідуально-типологічні особливості, типи самотності, функціональна спрямованість переживання самотності.

Bedan V.B. Individual-typological features of the propensity of the individual to experience solitude. – Qualification scientific work on the rights of the manuscript.

Thesis for a candidate 's degree in psychological sciences by specialty 19.00.01 – general psychology, history of psychology (053 - Psychology). – State institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushinsky», Odessa, 2018.

In the dissertation work results of research of individual-typological features of propensity of the person to experience of loneliness are stated. Theoretical and methodological concepts and approaches to studying the phenomenon of loneliness have been analyzed and systematized. In this study, loneliness (the propensity for experiencing loneliness) is defined as a complex, holistic, multi-level property of the personality characterized by its own attitude toward loneliness, subjective expectations of «self-conscious» situations, is mobilized, constantly responding in various situations to loneliness experiences and turns into emotional, cognitive and behavioral representations.

Based on the theoretical and methodological analysis of literature in the context of the continuum-hierarchical approach, a structural model of the propensity of the individual to experience solitude, consisting of a formal dynamic level, reflects strength, dynamics, the course of signs of loneliness; (the manifestations of loneliness in the context of the person's orientation, its motivational and demanding sphere) and the socially imperative level presented to the signs, reflecting the notion of loneliness and its manifestation from the standpoint of religion, national culture, traditions, social environment, and the like. The functions and potential resources of experiencing loneliness are revealed. Based on the content analysis of questionnaires, self-reports clarified the psychological content and explicated the indices of a person's propensity for experiencing loneliness and its functional orientation.

A complex of psychodiagnostic tools was developed (in co-authorship): a test questionnaire «Differential diagnosis of propensity to experience loneliness» (DISPL)» and the results of its approbation were presented; the modified procedure «Express diagnostics of the experience of loneliness with the help of dimensional scales»; technique «Functional orientation of the experience of loneliness (FOEL)» and the methodology «Self-evaluation of the experience of loneliness». Theoretically, a range of personality properties, hypothetically associated with loneliness and arrange its manifestations, is defined.

Empirically established interrelations of different levels of propensity to experience solitude with a wide range of personality traits: positive connections are

found with the indicators of self-functions of the individual (destructive and deficit: aggression, anxiety, narcissism, inner and outer self-limitation) with neurotic, depressive, irritable, reactive aggressiveness, emotional lability, spontaneous aggressiveness, shyness. Negative relationships are obtained with all indicators of psychological well-being (positive relationships, autonomy, management of the environment, personal growth, goals in life, self-acceptance, meaningfulness of life, openness to new experiences) meaningful orientations (goals in life, effectiveness, locus of self control, meaningfulness of life); viability (involvement, control and acceptance of risk); time perspective (negative past, hedonistic and fatalistic present), social adaptability (the breadth of the signals of the socium, readiness to change, readiness for constructive actions aimed at overcoming failures, willingness to commit actions aimed at achieving the goal) indicators of self-regulation styles (planning, modeling, programming, evaluation of results, flexibility, independence) of self-change (acceptance of experiences of self-change, propensity to analyze self-change, a penchant for action aimed at self-change, an openness to a new experience, a sensitivity to stimulants of self-change).

The analysis of the space of the indices of all personality properties studied, connected with the experience of loneliness, allowed them to be grouped into a five-factor model, which is made up of bipolar factors: factor I – «propensity to experience solitude – adaptability», factor II – «affect balance – autonomy», factor III – «destructive narcissism is a constructive internal limitation of the self», factor IV – «style of self-regulation of behavior» – «loneliness as a life choice», factor V – is «extraversion – acceptance of loneliness».

In order to study the individual psychological features of the experience of loneliness in the context of a wide range of personality properties that accompany its manifestations, groups of people with different types of loneliness were singled out, investigated and described using the «aces» method: by dominating a certain component of the propensity to experience solitude (emotional, cognitive, conative-regulatory) on the functional orientation (self-creative, adaptive, self-destructive).

It is established that for emotional type of loneliness inherent anxiety, excitability, lack of self-control, difficulties in managing emotions, self-doubt, a sense of emptiness, abandonment and boredom, insuperability of life difficulties, negative attitude to the past, pessimism. For the cognitive type of loneliness, conformism, compliance, restraint, introversion, low self-esteem, fear of rejection in interpersonal contacts, focus on personal problems, propensity to «self-rooting» are characteristic. Conventional-regulative type of loneliness is inherent in self-criticism, control of emotional expressive reactions, propensity to introspection, tolerance to anxious experiences, hedonistic attitude towards the present. Self-creative type of loneliness is characterized by the brightness of emotional manifestations, the ease of behavior, sociability, openness, empathy, social courage, determination, risk appetite, high self-esteem, integrated internal experience, the formation of life goals, high level of vitality. Adaptive type of loneliness is characterized by high social fitness, responsibility, decency, compliance, ignoring the assessment of the consequences of risky actions, emotional depreciation of important events, focusing on negative experiences, a sense of fatigue, boredom and spiritual emptiness, a passive life position. For the self-destructive type is characterized the pronounced disorganization of behavior, anxiety, irritability, low self-control, propensity to depressive states, emotional distancing, destruction of contacts, difficulties in self-realization, feelings of helplessness, fear of the future, distrust, stiffness, propensity to self-pervasive reactions, fatalism.

Dissertational work contains perspectives for further study of the problem of experiencing loneliness, namely: the study of content-personal and socially-imperative indicators, the study of gender, gender, aspects of this problem, ways to master the experience of loneliness, improving psychodiagnostic methods, developing psycho-corrective programs in accordance with the individual experience loneliness.

Key words: personality, loneliness, the experience of loneliness, the tendency to experience loneliness, individual-typological features, types of loneliness, the functional orientation of the experience of loneliness.

Список публікацій здобувача за темою дисертації:

Статті у наукових фахових виданнях України:

1. Бедан В.Б. Самотність у просторі сенсожиттєвих орієнтацій. *Наука і освіта*. № 11. Одеса, 2014. С. 39-44.
2. Бедан В.Б. Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя. *Наука і освіта*. Одеса, 2015. №10. С. 121-126.
3. Бедан В.Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* №2 (46). Сєверодонецьк, 2018. С. 30-41.
4. Бедан В.Б. Життєстійкість як чинник схильності особистості до переживання самотності. *Вісник Одеського університету*. Серія Психологія Том 23. Випуск 2 (48). – с. 23-33.
5. Бедан В.Б. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності / О.П. Саннікова, В.Б. Бедан. *Наука і освіта*. Одеса, 2018. №5. С. 5-18.

Статті у наукових виданнях іноземних держав:

6. Bedan V. Personality prerequisites leading to loneliness. *Science and Education a New Dimension: Pedagogy and Psychology*. III (22). Issue: 45. 2015. С. 62-65.

Публікації в інших наукових виданнях:

7. Бедан В.Б. Особливості самоствавлення та переживання самотності в юнацькому віці. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (Одеса, 23 травня 2013 р.). Одеса: Ледарук, 2013. С. 119-126.
8. Бедан В.Б. Специфіка адаптивності самотніх осіб. *Особистість у сучасному світі*: матеріали III Всеукраїнського конгресу з міжнародною участю. Київ: «Інформ.-аналіт. агентство», 2014. С. 560-564.
9. Бедан В.Б. Життєстійкість осіб з різним типом переживання самотності. О.П. Саннікова, В.Б. Бедан. *Актуальні проблеми сучасної*

психології: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Одеса, 29 квітня 2014 р.). Одеса: Лерадрук, 2014. С. 48-54.

10. Бедан В.Б. Автономність і переживання самотності: емпіричний пошук співвідношення їх показників. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів (м. Одеса, 14 травня 2015 р.). Одеса: Ледарук, 2015. С. 103-109.

11. Бедан В.Б. Особливості емоційного вигорання осіб, схильних до переживання самотності. О.П. Саннікова, В.Б. Бедан. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Одеса, 20 травня 2016 р.). Одеса: ВМВ, 2016. С. 175-182.

12. Бедан В.Б. Переживання самотності у співвідношенні з соціальним інтелектом студентів психологів. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів (м. Одеса, 18-21 травня 2017 р.). Одеса: Гельветіка, 2017. С. 446-448.

13. Бедан В.Б. Функціональна спрямованість переживання самотності. О.П. Саннікова, В.Б. Бедан. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м. Одеса, 25-26 травня 2017 р.). Одеса: ВМВ, 2017. С. 177-184.

14. Бедан В.Б. та співавтори. Опитувальник часової перспективи Зімбардо: результати валідації російської версії на російськомовних українцях та перегляду ключів української версії. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Т.6. Випуск 37-1. Видавець Гнозис, 2017. С. 428-449.

15. Бедан В.Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів (м. Одеса, 17-18 травня 2018 р.). Одеса: ВМВ, 2018. С. 204-209.

Авторські свідоцтва:

16. А.с. Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності (ДИСПС)». О.П. Саннікова, В.Б. Бедан. № 76765; опубл. 09.02.2018 р. 62 с.

17. А.с. Комплекс психодіагностичних методик оцінки переживання самотності. Методика «Самооцінка стану переживання самотності», процедура «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою димензійональних шкал», методика «Функціональна спрямованість переживання самотності». О.П. Саннікова, В.Б. Бедан. № 76766; опубл. 09.02.2018 р. 73 с.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	15
ВСТУП.....	20
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ.....	29
1.1. Теоретичний аналіз підходів до розуміння переживання самотності в історичному та сучасному контекстах.....	29
1.1.1. Філософсько-психологічні витоки феномену самотність	29
1.2.2. Визначення феномену «самотність» як реакції, психічного стану і як властивості особистості	36
1.1.3. Феномен «самотність» в системі споріднених понять	44
1.2. Схильність до переживання самотності як властивість особистості: структура та зміст компонентів.....	49
1.3. Функції переживання самотності	59
1.4. Властивості особистості, що пов'язані зі схильністю до переживання самотності.....	70
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	78
РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ	82
2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження схильності до переживання самотності.....	82
2.2. Короткий огляд методик, що дають інформацію про характеристики переживання самотності	85
2.3. Результати розробки та апробації комплексу оригінальних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення схильності до переживання самотності.....	91
2.3.1. Емпірична перевірка компонентного складу показників схильності особистості до переживання самотності.....	91

2.3.2. Анкета «Самооцінка стану переживання самотності»	100
2.3.3. Процедура «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою димензійональних шкал»	103
2.3.4. Методика «Функціональна спрямованість переживання самотності (ФСПС)»	105
2.3.5. Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності (ДИСПС)»	109
2.3.5.1. Етапи створення тест-опитувальника «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» та їх зміст	109
2.3.5.2. Перевірка оригінального тест-опитувальника «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності (ДИСПС)» на надійність, валідність та дискримінативність	114
2.4. Методики, що спрямовані на психодіагностику широкого спектру рис особистості, що вивчаються у співвідношенні зі схильністю до переживання самотності.....	116
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	122
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ.....	124
3.1. Співвідношення показників схильності до переживання самотності з широким спектром властивостей, що аранжуюють її прояви	124
3.1.1. Взаємозв'язки показників схильності до переживання самотності та властивостей особистості, що приймають участь в адаптаційних процесах.....	125
3.1.2. Схильність до переживання самотності, смисложиттєві орієнтації, життєстійкість, психологічне благополуччя та часова перспектива: взаємозв'язки показників	131
3.1.3. Співвідношення показників схильності до переживання самотності та адаптивності, самозмінювання, стилю саморегуляції поведінки	139
3.2. Угрупування простору показників методом факторного аналізу.....	145

3.3. Диференціально-психологічний аналіз схильності особистості до переживання самотності	149
3.3.1. Прояви властивостей особистості за методикою FPI та «Я-структурний тест» Г.Аммона представників різних типів переживання самотності.....	152
3.3.2. Специфіка смисложиттєвих орієнтацій, життєстійкості, психологічного благополуччя та часової перспективи осіб, котрі різняться за типом переживання самотності	166
3.3.3. Особливості адаптивності, стилю саморегуляції поведінки та самозмінювання осіб з різним типом переживання самотності	181
3.4. Психологічний портрет представників різних типів переживання самотності.....	193
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	199
ВИСНОВКИ	203
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	207
ДОДАТКИ	235

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

№	Скорочення	Назва методик та їх показників
Комплекс психодіагностичних методик дослідження схильності особистості до переживання самотності (О.П. Саннікова, В.Б. Бедан)		
1. «Самооцінка актуального стану переживання самотності»		
1	САк	Актуальний стан переживання самотності
2	САД	Попередній досвід переживання самотності
3	САЕ	Емоційна насиченість стану переживання самотності
4	СсКМ	Когнітивні міркування при переживанні самотності
5	САП	Поведінка при переживанні стану самотності
2. «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою дименціональних шкал»		
6	Шк1	Потреба у самотності
7	Шк2	Ініціативність у виникненні переживання самотності
8	Шк3	Широта розповсюдження переживання самотності у різні сфери життєдіяльності
9	Шк4	Легкість виникнення переживання самотності
10	Шк5	Усталеність (стійкість) переживання самотності
11	Шк6	Виразність переживання самотності
12	Шк7	Мотиваційний компонент
13	Шк8	Фізичне самовідчуття
14	Шк9	Емоційний компонент
15	Шк10	Когнітивний компонент
16	Шк11	Конативно-регулятивний компонент
17	Шк12	Рефлексивно-аналітичний компонент
18	Шк13	Адаптивно-захисний компонент
19	Шк14	Установка на самотність (прийняття самотності)

3. «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС)		
20	СМо	Мотиваційний компонент
21	СПф	Психофізіологічний компонент
22	СЕ	Емоційний компонент
23	СКг	Когнітивний компонент
24	СКР	Конативно-регулятивний компонент
25	СРА	Рефлексивно-аналітичний компонент
26	САЗ	Адаптивно-захисний компонент
27	СПр	Прийняття самотності
28	СЗаг	Загальний показник схильності до переживання самотності
4. «Функціональна спрямованість переживання самотності»		
29	СТ	Самотворча спрямованість переживання самотності
30	СА	Адаптивна спрямованість переживання самотності
31	СР	Саморуйнівна спрямованість переживання самотності
32	СЖВ	Самотність як життєвий вибір
«Диференційний опитувальник переживання самотності» (Д.О. Леонт'єв, Є.М. Осін)		
33	Із	Ізоляція
34	Свч	Самовідчуття
35	Втч	Відчуження
36	Дф	Дисфорія
37	ПтС	Проблемна самотність (самотність як проблема)
38	ПтК	Потреба в компанії
39	РдУс	Радість усамітнення
40	РсУс	Ресурс усамітнення
41	ЗПС	Загальне переживання самотності
42	ЗСп	Залежність від спілкування
43	ПС	Позитивна самотність

«Соціальна адаптивність» (О.П. Саннікова, О.В. Кузнєцова)		
44	ШОСС	Широта обсягу сигналів соціуму
45	ЛІСС	Легкість розпізнавання сигналів соціуму
46	ТОСС	Точність орієнтації в сигналах соціуму
47	УЕП	Усталеність емоційного переживання
48	ГІ	Готовність змінюватися
49	ГПН	Готовність до подолання невдач
50	ГДМ	Готовність до досягнення мети
51	ПЗЗ	Показник загальної задоволеності
52	ЗПА	Загальний показник адаптивності
«Я-структурний тест» (Г. Аммон)		
53	A ₁	Конструктивна агресія
54	A ₂	Деструктивна агресія
55	A ₃	Дефіцитарна агресія
56	T ₁	Конструктивна тривога/страх
57	T ₂	Деструктивна тривога/страх
58	T ₃	Дефіцитарна тривога/страх
59	B ₁	Конструктивне внутрішнє обмеження Я
60	B ₂	Деструктивне внутрішнє обмеження Я
61	B ₃	Дефіцитарне внутрішнє обмеження Я
62	Z ₁	Конструктивне зовнішнє обмеження Я
63	Z ₂	Деструктивне зовнішнє обмеження Я
64	Z ₃	Дефіцитарне зовнішнє обмеження Я
65	N ₁	Конструктивний нарцисизм
66	N ₂	Деструктивний нарцисизм
67	N ₃	Дефіцитарний нарцисизм
68	C ₁	Конструктивна сексуальність
69	C ₂	Деструктивна сексуальність
70	C ₃	Дефіцитарна сексуальність

«Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник» (FPI)		
71	F _I	Невротичність
72	F _{II}	Спонтанна агресивність
73	F _{III}	Депресивність
74	F _{IV}	Роздратованість
75	F _V	Товариськість
76	F _{VI}	Врівноваженість
77	F _{VII}	Реактивна агресивність
78	F _{VIII}	Сором'язливість
79	F _{IX}	Відкритість
80	F _X	Екстраверсія – інтроверсія
81	F _{XI}	Емоційна лабільність
82	F _{XII}	Маскулінність – фемінність
«Шкала психологічного благополуччя» (К.Ріфф)		
83	ПВ	Позитивні відносини
84	Ав	Автономія
85	КС	Керування середовищем
86	ОЗ	Особистісне зростання
87	ЦЖ	Цілі в житті
88	СПр	Самоприйняття
89	БАф	Баланс афекту
90	ОЖ	Осмисленість життя
91	ЛВС	Людина як відкрита система
92	ІПБ	Індекс психологічного благополуччя
Тест життєстійкості (Д. О. Леонтьєв, О.І. Рассказова)		
93	З	Залученність
94	ПрР	Прийняття ризику
95	К	Контроль
96	ЗЖ	Загальна життєстійкість

«Симсложиттєві орієнтації» (Д.О. Леонтєв)		
97	Ц	Цілі в житті
98	Пр	Процес життя
99	Рез	Результат життя
100	ЛК-Я	Локус-контролю я
101	ЛК-Ж	Локус контролю життя
102	ЗОЖ	Загальна орієнтація життя
«Шкала часової перспективи» (Ф. Зімбардо)		
103	НМ	Негативне минуле
104	ГТ	Гедоністичне теперішнє
105	Мб	Орієнтація на майбутнє
106	ПМ	Позитивне минуле
107	ФТ	Фаталістичне теперішнє
«Стиль саморегуляції поведінки» (Н. В. Моросанова)		
108	Пл	Планування
109	Мд	Моделювання
110	Прг	Програмування
111	ОРез	Оцінювання результатів
112	Гн	Гнучкість
113	Смс	Самостійність
114	ЗССП	Загальний показник стилю саморегуляції поведінки
«Схильність до самозмінювання» (О.П. Саннікова, Д.В. Лущикова)		
115	ППС	Прийняття переживань самозмінювання
116	САС	Схильність до аналізу самозмінювання
117	СДС	Схильність до дій, спрямованих на самозмінювання
118	ВНД	Відкритість новому досвіду
119	ЧСС	Чутливість до стимуляторів самозмінювання
120	ЗПС	Загальний показник схильності до самозмінювання

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство переживає період різких соціальних і економічних змін, зростаючої міграції населення, в зв'язку з чим актуалізується проблема самотності. Для людини стають характерними ситуації втрати роботи, зміни рівня життя, порушення соціальних, міжособистісних, родинних зв'язків, що спричинює недовіру сьогодення. Наслідки вимушених змін способу життя виявляються у зростанні таких психологічних проявів як підвищення рівня психоемоційної напруги, поширення тривоги, агресії, страху перед майбутнім, невпевненості, незадоволеності життям, депресії, що сприяє виникненню переживання самотності. Актуальність роботи також зумовлена необхідністю розробки теоретичного підґрунтя до вивчення переживання самотності, її особливостей, структури та функцій, що забезпечить краще розуміння особистістю своїх переживань, уміння керувати своїми психоемоційними станами й адаптуватися в суспільстві.

З найдавніших часів філософи різних епох намагалися дати визначення феномену самотності, розібратися в її особливостях, знайти шляхи і способи долання, або обґрунтувати її необхідність (М.О. Бердяєв, М. Бубер, С. К'єркегор, Ф. Ніцше, Г. Торо, С. Франк, М. Хайдеггер, А. Шопенгауер).

Проглядаючи проблему самотності в історичній ретроспективі, слід відмітити, що неоднозначність змісту самотності пояснюється різними підходами до її вивчення. Залежно від наукових підходів дослідників самотність розглядається як: стан (Г.С. Абрамова, О.О. Бодальов, Р. Вейс, С.Л. Вербицька, О.Б. Долгінова, Г.С. Корчагіна, К. Рубинстайн, Ф. Шейвер, Дж. Янг та ін.); процес (Б.С. Алішев, Г.М. Тіхонов, Г.Р. Шагівалеева, Н.В. Шитова); механізм адаптивної зворотної реакції (Дж.Фландерс); почуття (С.В. Бакалдіні, Д. Гев, М. Клейн, І.С. Кон, В.Г. Лашук); відчуття (Г. Зилбург, О.В. Лазарьянц, Н.Л. Смакотіна, М.Е. Телешевська, М. Фергюсон); емоційне переживання (І.В. Бабанова, Ф.Ю. Василюк, О.В. Данчева, О.М. Коротєєва, Д.О. Леонтєв, Х. Лопата, У. Садлер, О.П. Саннікова, В.І. Сіляєва, І.М. Слободчиков,

Ю.М. Швалб, О.Я. Чебикін); риса особистості (Е. Сігельман, Д. Рассел, Ф. Фромм-Рейхман, О.П. Саннікова). У роботах представників різних наукових шкіл можна виділити дві тенденції переживання самотності: з одного боку, це явище розуміється як деструктивне для особистості, з іншого – вважається необхідним етапом самопізнання, самовизначення (С.Л. Вербіцька, Д. Віннікотт, Ж.П. Вірна, М.О. Давидов, О.Б. Долгінова, І.С. Кон, С.Г. Корчагіна, Л.В. Кузнецов, В.І. Лебедєв, Д.О. Леонтєв, С.Д. Максименко, Є.В. Неумоєва, Є.М. Осін, Є.Є. Рогова, Н.В. Самоукіна, І.М. Слободчиков, Н.В. Хамітов), в яких розглядається позитивний аспект феномену самотності, акцентується увага на необхідності зміни ставлення до самого феномену. Проте, слід відмітити дефіцит психологічних досліджень, спрямованих на теоретико-емпіричне вивчення *схильності* особистості до переживання самотності, як усталеної риси особистості зі специфічним психологічним змістом, структурою, функціями та індивідуально-психологічними проявами. Отже, актуальність предмету дослідження, недостатня теоретична розробленість цієї проблематики та її практичне значення зумовили вибір теми дисертаційної роботи – «Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційне дослідження виконано згідно з тематикою науково-дослідної роботи кафедри загальної та диференціальної психології «Особистісне зростання психолога, педагога на етапі професійного навчання: диференціально-психологічний аналіз» (номер держреєстрації № 0114U000016), що входить до тематичного плану Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Тема дисертації затверджена Вченою радою Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (протокол № 3 від 30.10.2014 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 9 від 23.12.2014 р.).

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричній верифікації структурно-функціональної організації переживання самотності як стійкої властивості особистості.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми переживання самотності як психічного стану і як властивості особистості (стійкої схильності до переживання самотності); визначити психологічний зміст феномена, розробити теоретичну структурну схему схильності особистості до переживання самотності з позиції континуально-ієрархічного підходу, експлікувати та описати покомпонентний склад її показників; визначити психологічні чинники та властивості особистості, що супроводжують прояви схильності до переживання самотності.

2. Розробити дослідницьку програму емпіричного дослідження; створити оригінальний психодіагностичний інструментарій для діагностики різномірних показників схильності особистості до переживання самотності та здійснити добір адекватних меті та завданням психодіагностичних методик, що спрямовані на вивчення властивостей особистості гіпотетично пов'язаних з переживанням самотності.

3. Виявити характер співвідношення показників схильності до переживання самотності з властивостями особистості, що супроводжують її прояви.

4. Дослідити індивідуально-психологічні особливості та прояви самотності осіб з домінуванням її певного типу.

Об'єкт дослідження – феномен схильності особистості до переживання самотності.

Предмет дослідження – індивідуально-типологічні особливості схильності до переживання самотності.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали принцип системно-структурного підходу до розуміння особистості (Б.Г. Ананьєв, В.О. Ганзен, О.М. Леонт'єв, С.Д. Максименко, В.С. Мерлін, К.К. Платонов,

С.Л. Рубінштейн, О.П. Саннікова та ін.); принципи психологічної детермінації (К.О. Абульханова-Славська, І.С. Кон, Ю.Б. Максименко, О.Я. Чебикін та ін.); основи диференційно-психологічного підходу та фундаментальні праці з індивідуальних відмінностей (А. Анастасі, Є.П. Ільїн, В.Д. Небиліцин, Б.М. Теплов, В.Д. Шадріков та ін.); положення про особистість як про активний суб'єкт діяльності (А.В. Брушлінський, Г.С. Костюк, Б.Ф. Ломов, С.М. Симоненко, Л.А. Снігур, А.В. Фурман та ін.); континуально-ієрархічний підхід дослідження структури особистості та її властивостей (О.П. Саннікова), положення щодо самотності як соціально-психологічного феномена (С.В. Вербицька, С.Г. Корчагіна, Ж.В. Пузанова, І.М. Слободчиков, Л.І. Старовойтова); підходи, що розкривають психологічні чинники та детермінанти переживання самотності (В.В. Абраменкова, Ж.П. Вірна, О.Б. Долгинова, Н.С. Корнющенко-Єрмолаєва, С.Г. Корчагіна, О.В. Кузнєцова, В.С. Мухіна, В.О. Петровський, Н.М. Подоляк, С.Л. Рубінштейн, О.І. Санніков, Н.Ю. Хрящева, Р. Koch, A. Rokach, M. Seeman, J. Younger та ін.), концепції особистісного змінювання і самозмінювання (П.В. Лушин, Д.О. Леонтєв, Д.В. Лущикова, О.П. Саннікова, К. Роджерс).

Методи дослідження. У дисертаційному дослідженні використано систему методів, що включає: теоретичний аналіз літератури з обраної наукової проблеми; методи опитування (усне та письмове), тестування; статистичні методи обробки даних із використанням комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows (кореляційний аналіз, факторний аналіз, параметричний критерій t-Ст'юдента); метод якісного аналізу обробки емпіричних даних (контент-аналіз, метод «асів», метод «профілів»).

Комплекс психодіагностичних методів і процедур дослідження складається з двох блоків: а) для вивчення показників схильності до переживання самотності відповідно до вимог психометрики у співавторстві з науковим керівником розроблено комплекс психодіагностичних методик: «Самооцінка актуального стану переживання самотності», «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою дименціональних шкал»,

«Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС), «Функціональна спрямованість переживання самотності» (ФСПС); б) методики, що спрямовані на діагностику широкого спектру властивостей особистості, що за теоретичним припущенням пов'язані зі схильністю до переживання самотності: Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI), методика «Я-структурний тест» (Г. Аммон), тест «Смисложиттєві орієнтації» (Д.О. Леонт'єв), «Тест життєстійкості» (Д.О. Леонт'єв, О.І. Расказова), «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» (О.П. Саннікова, О.В. Кузнєцова); тест-опитувальник «Схильність до самозмінювання» (О.П. Саннікова, Д.В. Лущикова), «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), методика «Шкала часової перспективи (Ф. Зімбардо), методика «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанової).

Емпіричне дослідження проводилося протягом трьох років (2015-2017), до якого було залучено 1023 особи – студенти та слухачі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського, Одеського національного політехнічного університету та Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка у віці від 20 до 45 років.

Наукова новизна результатів:

- вперше обґрунтовано розуміння схильності до переживання самотності як складної, багаторівневої, цілісної властивості особистості, яка характеризується стійким комплексним відчуттям про недолік, недостатність позитивно забарвлених контактів, боязнь їх втрати, що виявляється у власних емоційних, когнітивних та поведінкових репрезентаціях;

- теоретично експліковано й емпірично досліджено психологічні компоненти схильності до переживання самотності: *формально-динамічні*, що відображають динаміку та перебіг ознак (потреба у самотності, ініціативність у виникненні переживання самотності, широта розповсюдження у різні сфери життєдіяльності, легкість виникнення переживання самотності, усталеність, виразність прояву переживання самотності); *якісні* компоненти, що відбивають психологічну сутність схильності до переживання самотності (емоційний,

когнітивний, конативно-регулятивний), *змістово-особистісні* (психофізіологічний, мотиваційний, рефлексивно-аналітичний, адаптивно-захисний) та *соціально-імперативні* (установчий показник, що відбиває уявлення про самотність та її прояви з позицій релігії, національної культури, традицій, соціального середовища тощо); обґрунтовано та виокремлено типи схильності особистості до переживання самотності: за домінуванням одного з якісних компонентів – «емоційний», «когнітивний», «конативно-регулятивний», в залежності від функціональної спрямованості переживання самотності – «самотворчий», «адаптивний» і «саморуйнівний»;

- розширено та доповнено знання про психологічну сутність переживання самотності, розширено та поглиблено зміст зазначеного феномена у контексті його взаємозв'язків з властивостями особистості та доповнено уявлення про психологічний портрет осіб з різним типом переживання самотності;

- набуло подальшого розвитку знання про самотність як властивість особистості та про її індивідуально-типологічні прояви.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у створенні комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення схильності до переживання самотності, та її функціональну спрямованість та широкого кола властивостей особистості, що пов'язані з даним феноменом. Комплекс містить як традиційні валідні та надійні методики і процедури, так і оригінальні, що були спеціально розроблені (у співавторстві) для діагностики показників схильності до переживання самотності (ДИСПС), функціональної спрямованості (ФСПС). Результати апробації цих методик засвідчують можливість їх використання як в наукових, так і в практичних цілях.

Результати дослідження були впроваджені у навчальний процес Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (довідка впровадження № 615 від 15.06.2018 р.), Одеського національного політехнічного університету (довідка впровадження № 968 від 23.05.2018 р.), Ізмаїльського державного гуманітарного університету (довідка впровадження №1-1/656 від 26.09.2018 р.), Південноукраїнського національного педагогічного

університету імені К.Д. Ушинського (довідка впровадження № 2339/26 від 17.09.2018 р.).

Особистий внесок автора в роботах, які були виконані у співавторстві. Автором узагальнено стан проблеми, систематизовано теоретичні дані, що пояснюють структуру схильності особистості до переживання самотності, її функціональну спрямованість; виокремлено компонентний склад показників переживання самотності; взято участь у розробці концепції методики; здійснено постановку проміжних дослідницьких завдань на різних етапах створення та апробації оригінального психодіагностичного інструментарію. Автором самостійно зібрано емпіричні дані, проведено математично-статистичну обробку, інтерпретацію отриманих результатів.

Апробація результатів дисертації. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: III Міжнародній науковій конференції «Стиль життя і безпека сучасної людини» (м. Сталева Воля, Польща, 2014), Міжнародній науковій конференції «Безпека та здоров'я в умовах соціальних змін» (м. Сандомир, Польща, 2014); Міжнародній науковій конференції «Проблема особистості у сучасній психології: теорія, методологія, практика» (м. Одеса 2014, 2015); Міжнародній науково-практичній конференції «Science and education a new dimension» (Будапешт, Відень, 2016); III Всеукраїнському психологічному конгресі з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі» (м. Київ, 2014); Науково-практичній конференції «Проблеми сучасної психології особистості» (м. Одеса, 2013; 2014; 2015; 2016; 2017; 2018); на щорічних аспірантських семінарах Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського (2014–2018 рр.); на засіданнях кафедри загальної та диференціальної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського, на засіданнях наукових семінарів Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (2018).

Публікації. Основні результати дослідження відображено в 17 публікаціях, з них: 5 статей, що були опубліковані в наукових фахових

виданнях України, 1 стаття у зарубіжному науковому періодичному виданні, 2 авторських свідоцтва, 9 статей у збірниках матеріалів конференцій та інших виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел. Повний обсяг роботи складає 319 сторінок комп'ютерного тексту. Основний текст – 188 сторінок. Робота містить 20 таблиць, 20 рисунків, 9 додатків. Список використаних джерел включає 304 найменування, з яких 44 іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

У цьому розділі здійснено аналіз наукових джерел, що висвітлюють феномен переживання самотності та схильність до переживання самотності як стійку властивість особистості; розглянуто поняття самотності в історичному та сучасному контекстах; розглянуто самотність у системі споріднених понять (усамітнення, ізоляція, відчуження); розглянуто функції переживання самотності; розкрито структуру схильності особистості до переживання самотності в рамках континуально-ієрархічного підходу; експліковано та описано покомпонентний склад її показників; здійснено теоретичний аналіз співвідношення схильності особистості до переживання самотності з властивостями особистості, що гіпотетично пов'язані з її показниками.

1.1. Теоретичний аналіз підходів до розуміння переживання самотності в історичному та сучасному контекстах

1.1.1. Філософсько-психологічні витoki феномену «самотність»

З найдавніших часів проблема самотності хвилювала видатних мислителів людства і відіграла значну роль у розвитку філософсько-психологічної думки. Філософи і психологи різних епох намагалися дати визначення феномену самотності, розібратися в її особливостях, знайти шляхи і способи подолання або обґрунтувати її необхідність.

Досліджуючи проблему самотності у філософії Т.Р. Рашидова констатує, що «проблема самотності розглядається, переважно, в чотирьох ракурсах: самотність-бездомність – переживання людиною невизначеності сенсу свого перебування в світі, її неприкаяність в нескінченності (М. Бубер, С. К'єркегор, Ф. Ніцше, Х. Ортега-і-Гассет, М. Хайдеггер); самотність-незлиянність –

початкова і непереборна відособленість існування «Я» і «Іншого» (М.О. Бердяєв, А. Камю, Е. Левінас); самотність-відповідальність – визначається відомою тезою Сартра: «Людина приречена на свободу» (А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер); самотність-відокремленість – добровільна ізоляція від інших людей, з метою зосередитися на чомусь, що є важливим для людини (Г. Торо, Р. Емерсон)» [181, с. 2]. Г.Р. Шагівалеєва звертає увагу на три форми самотності, що були характерні для давнини: 1) випробування, виховання самотністю через різні обряди і ритуали, 2) покарання самотністю, що виражалося у вигнанні з роду або громади або в ув'язненні і 3) добровільне усамітнення, відлюдництво [243, с. 5].

Німецький філософ Ф. Ніцше підкреслює, що самотність не варто розглядати як драму й сприймати її зі страхом або відчаєм. На його думку, «людина не повинна боятися самої себе, а навпаки, мусить залишатися наодинці, аби краще зрозуміти себе, свій внутрішній світ, духовно збагатитися». Проте, на переконання філософа, «помилкова любов до себе та страх самотності перешкоджають людині бути наодинці і ставати на шлях розвитку, бо самотність має бути однією з умов самовдосконалення». Як зазначає мислитель «стан самотності є тотожним стану свободи і наданий людині для духовного розвитку, самовдосконалення та самопізнання, усвідомлення сутності індивідуального та колективного життя» [153, с. 281]. Згідно Ф. Ніцше «людина повинна усвідомлювати позитивне значення самотності, але ставлення людей до неї має індивідуальний характер. Так, одні схильні до надмірного занурення в стан самотності через переоцінку значення самоти, інші вдаються до самотності саме для того, аби отримати умови для самовдосконалення»... «для одного самотність є втеча хворого; для іншого самотність є втеча від хворих» [152, с. 216].

Співзвучними є погляди Х. Ортега-і-Гассета, котрий визначає деякі позитивні моменти усамітнення людини. Зокрема, він стверджує, що «людина в процесі усамітнення звертає увагу на себе, на розвиток власного «Я», намагається усвідомити власну ідентичність і врешті-решт удосконалити

власні здібності». Він зазначає, що «людина може час від часу зупиняти свою звичну життєдіяльність і занурюватися в глиб себе, щоб дослухатися до свого внутрішнього світу, зайнятися собою» [160, с. 162]. Під час такого занурення людина самовдосконалюється, стає більш впевненою, що дозволяє їй знову вийти в зовнішній світ і успішно розв'язувати проблеми, які раніше були для неї заважкими.

З позиції М. Хайдеггера [228], стан самотності допомагає людині осягнути власну самість і замислитися про екзистенційні проблеми власного буття. Поринаючи у стан самотності, людина перебуває наодинці із собою, відчужується від зовнішнього світу, спрямовує власну свідомість до Бога. У філософії М. Хайдеггера умовою подолання самотності є безпосереднє спілкування з іншою людиною, проте активний комунікативний взаємозв'язок не завжди допомагає подолати самотність. Це саме той випадок, коли людина залишається самотньою у колі людей («самотність у натовпі» за Д. Рісменом).

І.О. Ільїн [72], М.О Бердяєв [28] виразники релігійного напрямку екзистенціалізму розглядають самотність переважно як негативний і болісний стан, що може виникнути в результаті неприйняття сформованих взаємовідносин з навколишнім світом, а також може супроводжуватися втратою сенсу власного існування. У той же час, самотність визначається як іманентна людському існуванню. Так, з точки зору І.О. Ільїна «людина конститутивно, тобто саме по укладу свого створіння – самотня. Неприйняття цієї самотності – є ознака малодушності» [72, с. 48-49]. М.О. Бердяєв виокремлює два її види: відносну та абсолютну. У відносній самотності людина здатна зрозуміти власну ідентичність, піднятися над об'єктивним світом. Такий вид самотності є умовою особистісного розвитку, «зростанням душі» [28, с. 268]. Філософ підкреслює, що «через момент самотності народжується особистість, самосвідомість особистості», тобто, усамітнівшись, людина має можливість відповісти на питання «Хто я є?», це час самопізнання, натомість абсолютна самотність – «це зло, що руйнує людину» [28, с. 267], коли починається процес її соціальної та інтелектуально-

психологічної деградації, оскільки вона є обмеженою в спілкуванні, через яке й відбувається процес розвитку.

Філософські погляди стали підґрунтям розгляду самотності у межах психологічного дискурсу. Проглядаючи проблему самотності в історичній ретроспективі, слід відмітити, що неоднозначність змісту самотності пояснюється різними підходами до її вивчення, до причин виникнення, що обумовлює багатогранність її наукового та індивідуального осмислення. У зарубіжній психології розроблено ряд теоретичних моделей самотності: психодинамічна (Дж. Зілбург, Г. Салліван, З. Фрейд, Е. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман); інтеракціоністська (Р. Вейс); соціологічна (К. Боумен, Д. Рісмен), інтимна (В. Дерлега, С. Маргуліс); когнітивна (Л. Пепло, Д. Перлман); феноменологічна (К. Роджерс); екзистенціальна (А. Камю, К. Мустакас, Ж.П. Сартр, В. Франкл, І. Ялом), загальносистемна (Д. Фландерс). Розглянемо більш детально найбільш відомі і вживані підходи щодо розуміння самотності зарубіжних авторів.

Так, більшість представників психодинамічного напрямку розглядають самотність як негативний феномен і клінічно значимий факт (З. Фрейд, Д. Боулбі, М. Клейн, А. Фрейд, Е. Фромм-Райхманн, Г. Салліван, та інші). Причиною самотності вони вважають деформацію у генезі здатності до саморозвитку, яка, у свою чергу, походить від невдалого досвіду дитячої соціалізації. Дж. Зілбург [303] і Г. Салліван [298] визначають самотність як результат ранніх дитячих впливів на особистісний розвиток та концентрують увагу на з'ясуванні внутрішньоособистісних чинників (риси характеру, внутріпсихічні конфлікти) які призводять до стану самотності. Зілбург розрізняв самотність і усамітнення. На його думку, «самотність – «нормальний» і «минуший умонастрій», що виникає в результаті відсутності конкретного «когось» [303, с. 40].

Згідно соціологічної моделі самотність не властива людині. Детермінанти самотності виходять з суспільства і є історично і соціально зумовленими факторами. К. Боумен [265], Д. Рісмен [289], Д. Слейтер [297] та

інші прихильники цього напрямку розглядають соціальну ізоляцію, як форму самотності. В їх розумінні, особистість стає пасивною, безпорадною, повністю залежною від системи. Джерелом самотності на думку Д. Слейтера виступає індивідуалізм. Він зазначає, що людина прагне до спілкування, причетності і значущості, проте, якщо в суспільстві діє принцип «кожен сам за себе», ці потреби виявляються незадоволеними, наслідком чого стає самотність. Відповідно до поглядів К. Боумена, самотність породжує будь-яка зміна соціальних інститутів, яка неминуче призводить до «провалів», розривів міжособистісних зв'язків.

Інтеракціоністський підхід до самотності включає в себе два різних напрямки: перший розглядає інтеракцію як вплив різних змінних, які обумовлюють самотність. Такими змінними можуть бути різні фактори: особистісні, позаособистісні, соціальні, ситуаційні тощо. Другий напрямок розглядає інтеракцію як міжособистісну комунікацію. Представники цього підходу Р. Вейс [299], Л. Пепело [166], В. Дерлега, С. Маргуліс [268], Дж. Янг [302] причини самотності бачать в недостатній соціальній компетентності і порушенні мережі соціальних відносин. Також, Р. Вейс [38] визначає самотність як продукт інтерактивного впливу фактора особистості і фактора ситуації. Автор акцентує увагу на двох типах самотності: емоційній ізоляції (відсутність прив'язаності до окремої людини); соціальній ізоляції (відсутність доступного кола соціального спілкування). Для самотніх людей при емоційній ізоляції характерна тривожність, занепокоєння, порожнеча, при соціальній ізоляції – відчуття безглуздості власного існування, тугу, власну незначність, нікчемність, що є ознаками соціальної маргінальності.

Згідно когнітивної моделі самотність вважається невідповідністю між дійсним і бажаним рівнем соціальних контактів індивіда. Дослідники цього підходу Л. Пепло і Д. Перлман [168] зробили акцент на відмінностях виникнення переживання самотності, реакціях людини на самотність і різних формах її подолання. Вони проаналізували переживання самотності з точки зору афективних, когнітивних, мотиваційних аспектів і особливостей

поведінки. Автори вважають, що аспект переживання самотності включає в себе як актуальні події та особистісні потреби, так і чинники (особистісні та ситуативні), що викликають це переживання. Отже, когнітивісти вважають, що індивід визначає самотність за допомогою почуттів, вчинків і думок. Л. Пепло [167] досліджуючи характерологічні і ситуативні фактори, що сприяють виникненню самотності, а також вплив минулого і сьогодення на формування особистості вважає, що самотність виникає в разі усвідомлення дисонансу між бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Когнітивний підхід також включає в себе аналіз розбіжностей між індивідуальним досвідом особистості і загальноприйнятими стандартами.

З позиції феноменологічного напрямку, самотність розглядається як негативно забарвлений людський досвід. Так, К. Роджерс [184] вважає, що самотність це прояв слабого пристосування особистості, відчуження особистості від її справжніх внутрішніх почуттів. Протиріччя між внутрішнім, істинним «Я» і проявами «Я» у відносинах з іншими людьми може бути однією з причин виникнення самотності. К. Роджерс висловлює думку, що причина самотності всередині індивіда. Самотні особи, згідно його теорії, зазвичай, вразливі, перелякані, впевнені в тому, що будуть відкинуті усім іншим світом. Основна сила, яка тримає людину в полоні самотності, згідно К. Роджерса, це «страх бути не прийнятою, знехтуваною» [183]. Схожих поглядів дотримуються Д. Уайтхорн [300], Д. Мур [284], П. Едді [269], Д. Гев [274], котрі вважають причиною виникнення переживання самотності розбіжності її реального та ідеального Я.

Відповідно до екзистенціальної моделі (К. Мустакас, В. Франкл, І. Ялом та інші) усамітнення і самотність є невід'ємною частиною людської сутності, більш того, люди від початку самотні за своєю природою. В. Франкл наголошує на необхідність поділу понять – бути одному і відчувати самотність. Відчуття самотності він розуміє, як переживання страху бути дійсно самотнім. Бути дійсно самотнім обумовлено самим фактом існування людини, це те, що нам дано випробувати в екзистенціальних ситуаціях таких

як народження, смерть, удари долі. Автор вважає, що неможливо розглядати самотність тільки негативно, бо саме вона може бути джерелом креативного ставлення людини до життя. К. Мустакас розглядає страх самотності як прояв захисних механізмів. Він вважає, що «люди, які відчують страх, неспроможні у вирішенні своїх істотних життєвих завдань. Вони або виснажують тебе поверхневими стосунками з іншими, або займаються безплідним і неконструктивним самокопанням» [285, с. 19]. Автор підкреслює значення відмінності між «суєтою самотності» і «істинною самотністю». Суєта самотності, як система захисних механізмів, віддаляє людину від вирішення суттєвих життєвих питань, постійно спонукає її прагнути до активності заради активності разом з іншими людьми. Істинна самотність виникає з конкретної реальності самотнього існування та зіткненням особистості з порубіжними життєвими ситуаціями (народження, смерть, життєві зміни, трагедія), пережитими наодинці, вказує на позитивний аспект переживання самотності, який дає людині можливість по-новому побачити ситуацію, переоцінити цінності, знайти сенс власного життя, прийняти відповідні рішення стосовно власної поведінки, і взагалі пізнати себе іншого. І. Ялом пропонує класифікувати самотність на три види: 1) міжособистісна самотність (фізична ізоляція від людей); 2) внутріособистісна самотність (дія спрямована самою особистістю на власну внутрішню дезінтеграцію); 3) екзистенціальна (онтологічна відокремленість між особистістю і світом) [257, с. 398]. Таким чином, екзистенціалісти вважають, що самотність може виступати в людському житті не тільки як проблема, а і як необхідний компонент для особистісного зростання, самостійності. Екзистенціалісти вважають, що самотність здатна стати джерелом творчих сил людини і пропонують використовувати самотність як внутрішній ресурс особистості для розвитку та функціонування в соціумі.

В основі інтимного підходу полягає твердження, що індивід прагне до гармонії між бажаним і досягнутим рівнем соціальних відносин. Представниками цього підходу є американські вчені В. Дерлега і С. Маргуліс

[268]. Для визначення самотності вони використовують такі терміни, як «інтимність» і «саморозкриття». Суть даного підходу полягає в балансі інтимності і формальності в процесі особистісного спілкування. Саме порушення балансу, на думку дослідників, може служити фактором виникнення почуття самотності. Автори стверджують, що глибина інтимності в спілкуванні може привести до саморозкриття особистості, але відсутність душевного спілкування призводить до почуття самотності.

Загальносистемний підхід представником якого є Дж.Фландерс [272] розглядає самотність як механізм адаптивної зворотної реакції, що виводить індивіда зі стану «стрес дефіциту» і переводить його в стан більш оптимальних контактів, як з їх якості, так і кількості. «Стрес дефіциту» позначає недолік зовнішніх контактів, в даному випадку контактів, пов'язаних із спілкуванням.

Іншу позицію стосовно самотності займає Д. Віннікот. Поняття самотності він розглядає, насамперед, з позитивної точки зору та вважає, що «здатність бути одному є одним з найважливіших показників емоційного розвитку людини... є синонімом емоційної зрілості» [301, с. 39]. Д. Віннікот критично ставиться до позиції більшості психоаналітиків, котрі приділяють надмірну увагу переважно проблемі страху самотності, замість дослідженню бажання людини бути одному. Д. Віннікот розглядає людину як ізольовану істоту, якій не дано пізнати інших, але яка тільки через інших, через соціальну взаємодію може стати зрілою особистістю і пізнати себе. Основою справжньої самотності автор вважає наявність досвіду плідно залишатися наодинці з собою в присутності іншого. Дану позицію підтримує ряд сучасних дослідників [13; 57; 66; 97; 150; 161 та інші], котрі визначають самотність як необхідну паузу для аутокомунікації, спілкування з собою, та наголошують, що «тільки в аутокомунікації здійснюється переробка та інтеграція досвіду вражень і взаємодій зі світом» [121].

1.2.2. Визначення феномену «самотність» як реакції, психічного стану і як властивості особистості

Теоретичний аналіз будь-якого феномену вимагає його точної дефініції. Поняття самотності по-різному трактується в психології. Це пояснюється багатогранністю феномену, що знаходить своє відображення в різноманітті визначень поняття «самотність». У словнику російської мови С.І. Ожегова самотність визначається як «стан самотньої людини», а «одинокий» – «відокремлений від інших подібних, без інших, собі подібних, котрий не має сім'ї, близьких» [156]. У тлумачному словнику В. Даля немає слова «самотність», проте є слово «самотній» і похідні від нього, які застосовуються для позначення людини, що живе окремо, ізольовано від інших людей.

Етимологічно слово «самотність» походить від грец. «μοναs» (одиниця, єдине), яке використовувалося для позначення фундаментальних елементів буття в Стародавній і класичній філософії, що означало «залишитись одному», «бути без інших», тому що вони нас покинули, або ми їх покинули, щоб вести чернече життя. Словник української мови фіксує «самотність» як «властивість і стан» за значенням «самотній», як усвідомлення такого стану». Стосовно лексичної одиниці «самотній» (самітний, самітен, самотний), то її значення таке: той, хто залишився, живе наодинці, без нікого; сам [138, с.171].

В психологічних словниках самотність тлумачиться як «один з психогенних факторів, що впливає на емоційний стан і психічне здоров'я людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей [55; 170], як «один із феноменів константно-стійкого психічного стану суб'єкта, який впливає на чуттєво-емотивно-мотиваційний загальнобазальний стан його психіки, псіхогенезісних факторів» [256], як соціально-психічний стан особистості, що відбиває її знедоленість через виниклий життєвий дискомфорт та проявляється зовнішньо в формі емоційного пригнічення, смутку і туги, замкненістю, соціальним відособленням [174].

В сучасній психології залежно від наукових підходів дослідників самотність розглядається як: стан [5; 39; 40; 63; 97; 174; 177, 186; 258 та ін.];

процес [9; 80; 243; 255]; почуття [15; 90; 111; 274]; відчуття [110; 180; 219]; переживання [14, 38; 47; 96; 106; 123; 157; 188; 208; 209; 214; 248]; риса особистості [273; 295; 296]. Отже, спробуємо внести ясність у наявний стан розробки проблематики самотності.

Якщо розглядати самотність як стан слід нагадати, що в психології психічний стан це «цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність протікання психічних процесів в залежності від розкритих предметів і явищ дійсності, попереднього стану і властивостей особистості» [116, с. 20], що «відрізняється певними енергетичними характеристиками на фізіологічному рівні, а на психологічному рівні – системою психологічних фільтрів, які забезпечують специфічне сприйняття навколишнього світу» [253, с. 527].

Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення феномену показав, що деякі дослідники визначають самотність як стан:

- пов'язаний з втратою зв'язків з колективом, сім'єю, суспільством [174];
- викликаний нестачею зовнішньої стимуляції фізичного і соціального характеру, втратою контактів з іншими людьми [59];
- відбиває переживання суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук і прийняття себе іншими людьми [98];
- супроводжується поганим настроєм і тяжкими емоційними переживаннями [149];
- в основі якого лежить порушення взаємодії з соціальним, сімейним та професійним середовищем [5];
- випробовується людиною в результаті усвідомлення деривації [63];
- приводить до розвитку психотичних станів [273];
- принципово змінює існування суб'єкта та є характеристикою якісної зміни «Я» [151];
- виникає внаслідок фрустрації її потреби в спілкуванні з іншими людьми, в т. ч. довірчому [254];
- характеризується переживанням втрати внутрішньої цілісності індивіда,

зовнішнього взаємозв'язку з навколишнім світом, відсутністю гармонії між бажаною і реальною якістю соціальних комунікацій [223].

Як бачимо, численні авторські визначення самотності як психічного стану пов'язані з виділенням певних критеріїв: екзистенціального (переживань людини на етапі вільного самовизначення і самоствердження в світі), когнітивного (занурення в замкнутий світ внутрішньої самосвідомості), гендерного (дефіциту інтимної прихильності), комунікативного (недостатність або явна відсутність соціальних контактів).

На думку Е. Еріксона [255] «стан самотності – це тимчасово виникаюче відчуття власної автономності, яке переживається в різні періоди життя на основі різних вікових чинників». Залежно від тривалості перебування у стані самотності Е. Фромм [227] розглядає її як «універсальне, стійке переживання, притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку». Він вперше поділяє поняття власно самотності і переживання людиною своєї самотності, вказуючи, що переживання самотності може бути неадекватно, і що іноді навіть страх перед самотністю може бути для людини небезпечніше самотності як такої.

З точки зору С. В. Бакалдіна «стан самотності має ряд модальностей від нормального свого прояву до патології і може бути пов'язаний з іншими психічними проявами, наприклад, такими як тривожність, нудьга, спустошеність, депресія [16, с. 230]. У порубіжних формах стан самотності викликає підвищену актуалізацію потреби у спілкуванні, що може виражатися у відірваності від дійсності, змішуванні реальних та ілюзорних подій і ситуацій, персоніфікації предметів. Патологічна форма стану самотності супроводжується психічними розладами, галюцинаціями.

Сучасна дослідниця Г.Р. Шагівалеева, спираючись на власні емпіричні дослідження самотності, вважає, що «самотність не можна зводити тільки до її афективних складових і розглядати в якості якогось почуття або психічного стану, яке відрізняється від усіх інших почуттів і станів». Авторка стверджує, що «на самоті у людини виникають різні емоції і почуття, різні психічні (у тому числі емоційні) стани, але такі ж почуття, емоції і стани можуть виникати і в

інших ситуаціях» [244, с.56]. Далі дослідниця робить висновки: «по-перше, не існує особливого почуття або психічного стану самотності, яке можна було б відокремити від усіх інших, або особливих емоцій, характерних тільки для самотності; по-друге, людина пов'язує свої почуття та емоції з ситуацією самотності, в якій себе усвідомлює, і тільки виявивши причину вона з'єднує почуття, емоцію з причиною в одне ціле; по-третє, в довготривалій життєвій ситуації, ідентифікованої індивідом як самотність, виникають різні емоції і почуття, які можуть і накладатися одна на одну в часі, і слідувати одна за одною» [244, с. 56-57].

Інший погляд на визначення самотності викладено в роботах Б.С. Алішева, який вважає, що «самотність не може бути ані станом, ані переживанням», тому що, на думку автора «самотність – специфічна ситуація, але форми її переживання не специфічні: вони мають загальнопсихологічний характер і проявляють себе в безлічі інших ситуацій. Не можна виділити специфічний набір переживань, характерних тільки для ситуації самотності». Автор стверджує «немає психічного стану самотності, є різні стани і переживання, що виникають в ситуації самотності» [9].

Ю.В. Щербатих, А.М. Мосіна вказують, що «і стан і переживання можуть мати ситуаційний характер, але можуть бути і особистісними тенденціями» [253, с. 527]. Тобто психічні стани впливають на протікання психічних процесів, повторюючись та набувши стійкості, відбивається в структурі особистості як її специфічна властивість.

Ми погоджуємось з даною думкою та вважаємо, що саме чутливість особистості до «самотнього» ситуацій характеризує її як схильну до переживання самотності. На відміну від реакції, як миттєвого реагування переживанням самотності на ситуацію, яку суб'єкт вважає загрозливою для себе («самотньому» ситуацію), і на відміну від психічного стану як короткочасного, але не усталеного, «транзитного» відчуття, схильність до переживання самотності виявляється у її прихильності до певної активності (в

емоційній, когнітивній, поведінковій сферах), у мобілізованості, постійній готовності реагувати у різних ситуаціях переживанням самотності.

«Самотньогенна» ситуація – це така ситуація взаємодії, яка суб'єктивно сприймається людиною як небажана, особистісно неприйнятна, як така, що спонукає особистість до глибокого переживання самотності. До умов, що спричиняють такі ситуації можна віднести втрату близької людини (смерть, розлучення, розрив стосунків, зміна місця проживання тощо), розрив міжособистісних і родинних зв'язків, вимушена зміна соціального статусу, звичного способу життя, неприйняття і невизнання, нехтування та знецінення особистості з боку оточуючих, зміна соціальних і духовних цінностей тощо. Реакцією на «самотньогенну» ситуацію може бути роздратування, гнів, агресія, ворожість, відчуття порожнечі, безнадійності, відчаю, почуття печалі, туги, страху, тривоги, депресія.

Відомо, що зовнішніми умовами будь-яких психологічних явищ завжди виступають ситуаційні чинники різноманітні і як зовнішні умови для психологічних явищ, тому психологами приділяється більше уваги особистісним рисам (властивостям). Риси являють собою гіпотетичні психічні структури особистості, які виявляються в поведінці, обумовлюють схильність людини діяти одноманітно в різних обставинах і з плином часу [17]. Основними властивостями рис особистості є міра виразу (у різних людей ступінь виразу рис неоднаковий), транситуативність (прояв рис в різних ситуаціях) і вимірювання (рис доступні для вимірювання за допомогою спеціалізованих опитувальників і тестів). Властивості особистості розглядаються як стійкі утворення, які забезпечують певний рівень діяльності й поведінки, типовий для даної людини [87]. Психічні властивості не співіснують разом, вони синтезуються і утворюють складні структурні утворення особистості, до яких необхідно віднести спрямованість (життєву позицію особистості), систему потреб, інтересів, переконань, ідеалів, що визначає вибірковість і рівень активності людини, темперамент (динамічна характеристика поведінки), систему інтелектуально вольових і емоційних властивостей, що визначає творчі

можливості особистості і характер як систему відносин і способів поведінки.

В. Серма [202] визначає, що поняття самотності пов'язано з переживанням ситуацій, які суб'єктивно сприймаються як небажані, особистісно неприйнятні для людини власне через дефіцит спілкування і позитивні інтимні відносини з оточуючими людьми. Закінчується ситуація, «закінчується» і самотність. У виникненні самотності автор, виділяє «фактор особистості» і підкреслює власне сприйняття ситуації, яка залежить від особливостей людини. Виходячи з результатів проведеного дослідження, В. Серма стверджує, що люди, які описують себе як самотніх, отримують досить високі бали, наприклад, за шкалою «ворожість», у них сильніше виражено почуття жалю і провини по відношенню до минулого, вони частіше будують надто ідеалістичні плани по відношенню до майбутнього. До перелічених факторів, що сприяють виникненню переживання самотності як актуального стану слід додати соціальні чинники, що широко поширені в на даний час, такі як роздробленість суспільства, високий ступінь мобільності, невизначеність традиційних соціальних кордонів, розпад традиційних груп, високий рівень очікувань, пов'язаних з соціальною позицією, тривога щодо соціальної ідентичності та значення повсякденних зіткнень з іншими людьми. У сучасному суспільстві соціальні фактори суттєво обтяжують стан самотності. Відбувається ототожнення успіху з загальним визнанням, стан самотності оперізується із соромом людини: самотність є індикатором невдач, які потрапили до розряду «керованих іншими», «керованих ззовні». Наслідки такого стану самотності – тривога, роздратування, депресія [тамже].

За часовою ознакою переживання особистістю стану самотності В. Серма розрізняє: минущу самотність, що виражається в короткочасних нападах почуття самотності, які повністю і безслідно проходять, не залишаючи після себе ніяких слідів; ситуативну, що з'являється як результат будь-яких стресових подій у житті людини (близької людини або розрив інтимних відносин). Після короткого часу дистресу ситуативно самотній індивід упокорюється зі своєю втратою і частково або повністю долає виникле почуття

самотності; хронічна самотність, що настає коли індивід протягом тривалого періоду життя не може встановити задовільні стосунки зі значущими для нього людьми [202].

Зарубіжні дослідники Л. Пепло, М. Міцелі і Б. Мораш [166] прийшли до висновку, що в результаті минулого досвіду переживань і стосунків, формується певний «стандарт» емоційних зв'язків, що доставляють задоволення. У людини розвивається загальне і відносно постійне очікування цього задоволення. Якщо кількість подібних емоційних зв'язків недостатня – людина вважає себе самотньою.

Ф. Фромм-Рейхман [273] також розглядає самотність як особистісну рису людини, пов'язану з умовами життя, яка має свої особливості на кожному віковому етапі і вважає, що з віком почуття самотності посилюється, якщо не робити спроби зміни оточення індивіда і його взаємодії з ним.

На наш погляд, саме хронічна самотність може стати ресурсом стійкої схильності особистості до переживання самотності. Деякі автори безпосередньо говорять про самотність як властивість особистості. Наприклад, Д. Рассел вказує, що «різниця між самотністю як станом і самотністю як рисою характеру аналогічна відмінності між станом тривожності і тривожністю як рисою характеру» [180, с. 222].

Продовжуючи аналіз понять, що характеризують даний феномен, особливу увагу привертає визначення самотності як переживання [38; 65; 121; 161; 209; 243 та ін.]. Згідно теорії Ф.Ю. Василюка переживання – це «переживання-діяльність» в тому значенні, в якому «пережити» означає перенести, витерпіти, витримати, подолати тяжкі події, важке почуття або стан, страждання, випробування, вийти з кризи і відновити душевну рівновагу. Переживання, як складний, творчий, багатетапний, емоційно насичений внутрішній процес, дозволяє людині впоратися з критичною ситуацією, що визначається як подія або ситуація, в якій особистість стикається з неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо), неможливістю продовження життя в тому вигляді, в

якому воно було, що призводить до розвитку і трансформації внутрішнього світу і життя людини [38, с. 34-36]

Аналізуючи надбання психологічної науки щодо вивчення феномену самотності, І.М. Слободчиков зазначає, що «до його складу входить і особливий онтологічний статус – реальний стан людини, і спосіб про-живання самотності, і форма пере-живання самотності та її наслідків [209].

В цьому контексті самотність як переживання розглядають Х. Лопата [280], У. Садлер і Т. Джонсон [188], Л.І. Старовойтова [214], С.В. Куртіян [106], О.В. Неумоева [150] та ін. Так, з позиції Х. Лопата «самотність є переживання, яке відчувається особистістю і позначає прагнення до іншої форми чи іншого рівня взаємодії, відмінної від тих, які наявні на даний момент» [280]. У. Садлер і Т. Джонсон визначають самотність як «переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості, що показує розкол основної реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості» [109, с. 27]. Самотність як епізодично виникаюче гостре переживання занепокоєння напруги, що пов'язане з незадоволеним прагненням мати дружні або інтимні стосунки визначає Р. Вейс [39]. Відповідно уявленню Л.І. Старовойтової, самотність характеризується як «психологічне переживання втрати внутрішньої цілісності і зовнішньої гармонії зі світом, тотожності з іншими людьми, коли порушена гармонія між бажаною і досягнутою якістю соціального спілкування» [214, с. 6.], тобто детермінантою самотності в рамках уявлення автора є результат незадоволення кількістю і/або якістю соціальних контактів. С.В. Куртіян оцінює самотність як «рефлексуюче і реальне переживання відсутності приналежності до якої-небудь соціальної групи або колу спілкування, значимого для людини і надає їй відчуття цінності власної особистості» [106, с 23]. О.В. Неумоева також розглядає самотність в контексті соціальних відносин та визначає її як «переживання особистості, що обумовлене деформацією її зв'язків з різними аспектами дійсності» [150, с.22]. Отже, автори дотримуються загальноприйнятої системи поглядів на самотність,

розглядаючи її як феномен, і як наслідкове по відношенню до соціальних процесів, тимчасове і негативно забарвлене переживання.

Ф.В. Басін наголошував на «значущих переживаннях», які грають провідну роль для інтеграції понять «сенс» і «переживання» [18]. Таким чином, самотність як «значуще» переживання буде пов'язана для людини тільки з тим, що наповнено для неї певним змістом.

Переживання в контексті дослідження самотності виступає як «здатність індивіда витримувати психічне і фізичне напруження, необхідне для благополучного подолання проблемної ситуації» [31, с. 5]. Переживання здійснює «афективну мобілізацію ресурсів психіки індивіда заради виживання в проблемній ситуації і підвищення ймовірності виживання в подальших подібних ситуаціях шляхом збагачення внутрішнього світу і сфери діяльності» [31, с. 144]. На нашу думку, визначення «переживання» самотності найбільш повно розкриває її сутність.

Підводячи підсумки аналізу теоретико-методологічних джерел слід зазначити, що на даний час досі не існує єдиної точки зору на визначення поняття «самотність». Неоднозначне трактування поняття самотності, розглянуте і проаналізоване багатьма вітчизняними та зарубіжними психологами, визначається залежно від теоретичного контексту дослідження феномену. Однак, розглянуті вище визначення самотності, неможливі без цілісного і різнобічного осмислення «самотньогенної» ситуації чи події, що призводить до усвідомлення і визнання себе самотньою особистістю та проявляється у власних психічних якостях і особливостях поведінки.

1.1.3. Феномен «самотність» в системі споріднених понять

Окремо слід зупинитися на диференціації термінів близьких за змістом із самотністю. До таких понятійних аналогів слід віднести такі як «ізоляція» і «усамітнення», «відчуження» тому коротко зупинимось на їх тлумаченні.

Дослідники, які вивчають проблему самотності, часто стикаються з необхідністю диференціації суміжних явищ. І.М. Слободчиков [210] розглядає поняття «усамітнення», «відчуження» та «ізоляція» як близькі до «самотності»,

що означають умови, витоки, наслідки, прояви самотності, але не сутність цього феномена. С.Г. Корчагіна [98] вважає, що змішання понять «самотність» і «ізоляція» призводить до втрати змісту цих феноменів. Самотність більш особистісна, ніж ізоляція, і має внутрішній, власне психологічний контекст, крім зовнішніх проявів.

Є.М. Заворотних, визначає ізоляцію як «вимушений фізичний (просторовий) стан, що робить неможливими (частково або повністю) контакти з іншими людьми, крайній ступінь відособлення людини від суспільства» [66, с. 120]. Цю точку зору автор обумовлює тим, що емоції людини, так чи інакше пов'язані з обмеженням соціальних контактів. Ізоляція – це локалізація людини від соціального оточення, що більше визначається зовнішньою ситуацією, ніж внутрішнім переживанням, тобто ізоляція це ситуація, а не психічний стан. На відміну від ізоляції, самотність відображає розлад зі світом і собою, що супроводжується стражданням. Поняття ізоляція та самотність не є ідентичними (можна бути самотнім і не ізольованим від суспільства, а можна бути ізольованим і не переживати самотність).

Дослідники виділяють два аспекти ізоляції: фізична і соціальна. Фізична ізоляція – це відповідно об'єктивна ізолюваність індивіда від інших людей – особливі умови роботи (космічний політ, зимівлі), камери ув'язнення, клініки нервових і душевних хвороб, безлюдний острів тощо, тоді як психологічна ізоляція – це емоційні переживання людини. Соціальна ізоляція це ситуація усвідомлення себе без інших, при чому емоційна оцінка назавжди негативна [88; 113; 237]. Соціальна ізоляція частіше пов'язана з професійною діяльністю, коли в умовах ізоляції може перебувати група осіб. У таких умовах (експериментально створених або природних) актуалізується потреба в спілкуванні, незадоволення якої може викликати також гострі психічні стани, наприклад, напруженість, тривожність, спустошеність, депресію, що супроводжуються вираженими вегетативними реакціями. Іноді спостерігаються психічні розлади (надцінні ідеї, деперсоналізаційне переживання, реактивні галюцинації) [114; 118].

Самотність на відміну від об'єктивної ізолюваності відображає відсутність у людини розвинених афіліативних потреб або внутрішній розлад людини із собою, що сприймається нею як неповноцінність своїх відносин зі світом, як криза очікувань. В останньому варіанті самотність становить загрозу для самореалізації особистості.

Таким чином, що стосується смислового ототожнення понять «самотність» і «ізоляція», то в даному випадку не можна говорити про їх синонімізацію. Ізоляція є результатом авторитарних дій спільноти відносно індивіда або групи, або акт, котрий здійснюється власне індивідом під тиском життєвих обставин, своїх уявлень про них (самоізоляція). Ізоляція може спровокувати появу самотності як суб'єктивного переживання, тоді як самотність не може призвести до ізоляції.

Особливу увагу привертають роботи деяких дослідників, котрі розглядають проблему самотності скрізь призму відчуження [4; 6; 119; 144; 169; 187 та ін.]. Є.М. Осін зазначає, що за поняттям відчуження у різних авторів стоїть дуже схожий ряд суб'єктивних характеристик: незадоволеність життям в цілому або її окремими сферами, переживання безсилля, аномії, нігілізм або цинізм по відношенню до суспільних цінностей, переживання ізоляції, відчуття втрати сенсу життя. З усіх досліджень випливає, що відчуження в сучасному світі є першопричиною самотності, тому що відчуження – це, перш за все розототожнення з собою, втрата екзистенційних цінностей, розрив із сутнісними характеристиками [164, с. 76].

Н.С. Корнющенко-Єрмолаєва вважає, що відчуження є причиною специфічних проявів самотності. Так, на думку авторки, динамічні процеси трансформації суспільства викликають безнадійність, спустошеність, що призводить до відчуження на соціальному рівні. Наслідком цих процесів стає індивідуалізм, егоїзм, апатія і самотність. Комунікативне відчуження вивіється в двох варіантах. Перший виникає внаслідок внутрішніх прагнень Я і зовнішніх їх проявів для себе. Перша стадія виявлення відчуження пов'язана з тим, що проявленість мене для Іншого не відповідає власному Я, що призводить до

самотності. Друга виникає внаслідок внутрішніх устремлінь Я і зовнішнім проявом Я для Іншого. Ця стадія пов'язана з усвідомленням чужості Іншого, коли він визначає мене не як мене, руйнуючи мою ідентичність, в результаті породжуючи відчуття ворожнечі та самотності. Відчуження від себе – самовідчуження веде до «поділу людського «Я», до деперсоналізації особистості. Ця форма виникає внаслідок зовнішніх проявів Я і відповідного сприйняття Іншого. Дана стадія виявлення відчуження призводить до найглибшої екзистенційної самотності [95, с. 42-43].

Отже, психологічний стан відчуження характеризується сприйняттям оточуючого світу як ворожого та є деструктивним для особистості. Відмінність відчуження від самотності полягає в тому, що відчуження має більш інтенсивний характер і відповідно викликає більше негативних емоцій. Відчуження поєднує в собі негативні переживання самотності і нездоланність ізоляції, одночасно включаючи в себе новий елемент – почуття взаємозв'язку з недосяжним іншим, тобто відсутність контактів зі своїми друзями, родиною, поколінням, країною.

Значна кількість зарубіжних та вітчизняних наукових робіт присвячена вивченню усамітнення, що пов'язане з поняттям «самотність», але має оптимістичне забарвлення. Так, наприклад, деякими дослідниками воно розглядається як позитивне протікання самотності, як добровільно обраний стан, який приводить людину до самопізнання, дає можливість подивитися на буденні речі іншими очима, як позитивний приємний досвід, який надає змогу відновити енергію та сили, надає час і простір для роздумів, творчості, або отримати насолоду від відпочинку [37; 64]. Проводячи розмежування між самотністю і усамітненням, Г. Торо надавав першому негативне, а другому позитивне значення. Самотність, в його розумінні, це болюча відірваність людини від природи, відчуження від себе як частки світової гармонії, що виникає в натовпі, в буденній суєті суспільного життя. «Ми частіше буваємо більш самотні серед людей, ніж у тиші своїх кімнат... Ми живемо в тисняві і спотикаємося один об одного і від цього, мені здається, трохи втрачаємо повагу

один до одного. Для дійсно важливого і щиросердного спілкування така частота не потрібна» [220, с. 165]. На думку Торо, усамітнення, на відміну від самотності, благотворно. Воно не притулок від світу, а, навпаки, шлях до миру, умова для самопізнання і самовдосконалення.

Окремо, слід визначити, що в західній системі цінностей усамітнення завжди супроводжується позитивним контекстом (творчість, продуктивність думки, очищення моральності тощо), а самотність завжди має виключно негативне навантаження (покинутість, відчуження, ізолюваність, криза тощо).

Сучасні дослідники [97; 103; 232; 233; 236] вважають, що усамітнення – це нормальний стан нормальної самотності, єдиний варіант суб'єктивно позитивного прояву самотності в житті людини, що характеризується оптимальним співвідношенням процесів ідентифікації (ототожнення себе з іншими) і відокремлення (протилежний ідентифікації процес). Усамітнення, на відміну від самотності, ізоляції, відчуження, спрямоване не на інших людей, а навпаки, це стан відірваності від людей, сконцентрованість виключно на собі, власних відчуттях та переживаннях. Усамітнення може розглядатися як досягнення людини, котра спроможна не тільки фізично, але й емоційно відсторонитися від інших людей.

Е. Рокач стверджує, що поняття усамітнення використовується як перепочинок задля самопізнання, конструктивних пошуків самонабуття, надає час і місце для саморефлексії. Автор вважає, що усамітнення може допомогти впоратися з переживанням самотності і робить висновок, що усамітнення – це повна свобода вибору [292]. Тобто усамітнення може виконувати відновлювану функцію, надаючи індивіду можливість відпочити від навколишнього галасу, від повсякденного стикання і спілкування з великою кількістю людей, яке втомлює та виснажує людину. Отже, усамітнення слід визначати як інтимно-психологічну дію, в рамках якої індивід намагається набути власної ідентичності.

Таким чином, аналіз споріднених самотності понять показав, що існує дуже тонка грань у диференціації різних, проте, вельми схожих між собою явищ

(ізоляція, відчуження, усамітнення), які при певних обставинах можуть перебігати одне в одне.

Підводячи підсумки аналізу теоретико-методологічних джерел слід зазначити, що на даний час досі не існує єдиної точки зору на визначення поняття «самотність». Неоднозначне трактування поняття самотності, розглянуте і проаналізоване багатьма вітчизняними та зарубіжними психологами, визначається залежно від теоретичного контексту дослідження феномену. Однак, розглянуті вище визначення самотності, неможливі без цілісного і різнобічного осмислення ситуації чи події, що призводить до усвідомлення і визнання себе самотньою особистістю.

1.2. Схильність до переживання самотності як властивості особистості: структура та зміст компонентів

Теоретичний огляд літератури дозволив виділити два основних напрямки в дослідженні детермінант самотності: ситуаційний і особистісний (характерологічний). В рамках першого напрямку розглядаються ситуації, що сприяють виникненню самотності: розлучення, смерть близьких людей, втрата роботи, серйозні травми або хвороба [28; 187; 267; 270 та ін.], в рамках другого напрямку вивчаються особистісні властивості самотніх осіб [70; 71; 90; 188; 202; 209; 279 та ін.]. Оскільки ситуаційні фактори різноманітні і завжди виступають як зовнішні умови прояву психологічних явищ, психологами приділяється більше уваги особистісним чинникам, тобто пошуку комплексу рис або окремих властивостей, яскрава виразність яких створює у людини схильність до переживання самотності.

Г. Салліван стверджує, що схильність до самотності закладається ще в ранньому дитинстві. Схильність до переживання самотності формується у зв'язку з недостатністю певних видів позитивно забарвлених контрактів у відповідний період розвитку особистості [298].

З точки зору Л. Пепло, М. Міцелі і Б. Мораш [167] низька самооцінка створює основу для виникнення самотності, формуючи у людини схильність до переживання самотності. Р. Вейс вважає, що «самотність – це «поєднання (інтерація) особистісних та ситуативних факторів» тобто, з одного боку, може існувати особистісна схильність до самотності, з іншого боку – поєднання ситуативних обставин, які сприяють її виникненню» [39, с 121]. Р. Вейс виділяє ситуації, при яких ймовірно виникає переживання самотності: розлучення, смерть, втрата близької людини і вказує на психологічні властивості особистості, риси її характеру, що призводять до самотності: зосередженість на своєму внутрішньому світі, сором'язливість.

Науковці на чолі з Е. Сігельман [296] презентували дані, що стосуються залежності схильності до переживання самотності від типу особистості. Серед характеристик, що найбільш негативно впливають на психологічну адаптивність, ними були виділені: відчуття себе невдахою, жалощі до себе, пригніченість, відстороненість, уникнення близького спілкування; брехливість і лукавство, ненадійність, ворожість до інших людей, схильність приписувати свої почуття і мотиви іншим.

Ряд авторів вважають, що основи виникнення самотності закладені в самій особистості, в рисах її характеру, особливостях поведінки [54; 63; 71; 167; 186; 188; 202; 243; 248; 266; 303 та ін.]. Л.М. Хоровіц, Р. де С.Френч і К.А. Андерсон вважають, що «самотні люди мають ознаки, такі як справжнє або ілюзорне розуміння своєї несхожості з іншими, відчуття непотрібності, неповноцінності, уникнення соціальних контактів, самоізоляція від інших, параноїдальні відчуття, почуття злості і пригніченості» [235; с. 260]. Подібну думку знаходимо і у Л. Симеонової [203], яка підкреслює, що з віком особистісні риси, які провокують самотність, поглиблюються і надають негативну модальність переживанням міжособистісних контактів, що проявляється виразною поведінкою.

В. Серма [202], поряд з особистісними факторами вказує на соціальні чинники, що сприяють схильності до самотності, такі як роздробленість

суспільства, високий ступінь мобільності, невизначеність традиційних соціальних кордонів, розпад традиційних груп, тривога щодо соціальної ідентичності тощо.

На думку Ю.М. Орлова, не менш важливою причиною, що впливає на виникнення самотності, визнається фактор «особистісного сенсу», як індивідуалізованого ставлення особистості до об'єктів і ситуацій, в основі якого лежать спрямованість особистості, рівень її домагань, ціннісні орієнтації, соціальні ролі тощо, усвідомлювані як «значення – для мене». Якщо таке значення надається особистістю малому числу об'єктів і ситуацій, вона виявляється схильною до самотності [159, с. 42].

Схильність до самотності з точки зору системно-рольової теорії формування особистості розкрито в роботах М.М. Таланчука [218]. Потенційна схильність людини до самотності, на його думку, закладена в самій практиці виховання особистості на основі вузько рольового підходу. Обмеженість соціального поля розвитку життєдіяльності веде до того, що людина формується не здатною успадковувати і виконувати систему соціальних ролей в першорядних соціумах: сім'ї, трудовому колективі, світі, «Я-сфери», що стає причиною нестійкої життєвої позиції особистості, невизначеності її планів, девіантної поведінки, неблагополуччя та інших явищ, які можуть призводити до самотності.

Подальший аналіз літератури з проблематики самотності показав, що декотрі науковці приділяли увагу дослідженню структури переживання самотності. Так, до вивчення структурно-компонентного складу самотності звертається О.Б. Долгінова [64], котра пропонує психофеноменологічну модель самотності, що включає в себе три ключові компоненти: 1) усвідомлення стану самотності; 2) емоційна оцінка цього стану; 3) інтерпретація психосоціальних зв'язків особистості в стані самотності. Когнітивний рівень самотності характеризується відсутністю єдності гностичних інтересів, байдужості або негативної оцінки когнітивної діяльності інших людей. Емоційний рівень передбачає прояв нездатності до прихильності і любові, емоційної холодності,

відсутності емоційних зв'язків з іншими людьми, відкидання себе та інших. Психосоціальний рівень самотності є результатом психосоціальної ізоляції яка проявляється в активних спробах уходу від контактів, неприхованій неприязні або ненависті у відносинах, підтримці контактів з людьми лише за необхідністю.

В структурі самотності О.Р. Кірпікова [83] когнітивний рівень характеризується сприйняттям самотності на фізичному і психічному рівні буття, усвідомленням особистістю втрати, розлуки, розбіжностей очікувань, позитивною або негативною оцінкою ставлення до самотності та поясненням атрибуцій, засобів контролю, очікуванням змін, орієнтація на майбутнє. Емоційний рівень презентований як негативним відчуттям при переживанні самотності, порожнечі, безглуздості, напруги, так і позитивним, що відображує відчуття задоволення при можливості бути наодинці, відчуття свободи. Поведінковий рівень вказує на тип активності особистості, що переживає самотність: активність конструктивного типу (встановлення взаємин), компенсаторного типу (ділова активність типу заміщення), деструктивного типу (агресивність, ворожість, згорання активності), когнітивна активність (зміна відносин, рівня домагань, негативна самооцінка).

Е. Елбінг, спираючись на багаторівневий підхід щодо вивчення самотності, пропонує модель яка включає в себе антропологічний, фізичний (рівні об'єктивної реальності) і психічний рівні, що має свою особливу структуру. Антропологічний рівень представлений двома полюсами, людина як суспільна істота, що спирається на ідею соціального буття, і людина як автономна істота (екзистенційна самотність). Фізичний рівень з одного боку являє об'єктивну співпрацю з іншими, а з іншого об'єктивну віддаленість від них. Спільне перебування з іншими і переживання самотності на цьому рівні є об'єктивно спостережуваним (фізичним) спільним перебуванням і (фізичним) поділом з іншими. Психічний рівень (рівень переживання) характеризується переживанням роздільності або єдності з іншими, які в свою чергу можуть бути позитивними, індиферентними і негативними. Позитивне переживання

роздільності характеризується добровільністю, самоствердженням, самореалізацією, пошуком себе і власної ідентичності. Згідно Е. Елбінгу, даний рівень включає в себе такі поняття як «бажана самотність» і «потреба в усамітненні». Індиферентне переживання визначається нарцисичними тенденціями, закритістю «Я», браком спонукань і бажань в емоційній сфері, відсутністю близькості з іншим, бар'єрами у відносинах з іншими в рамках рольової взаємодії, труднощами в визначенні ціннісних орієнтацій. Негативне переживання презентовано такими психологічними характеристиками як безпорадність, відчуття власної слабкості і сумнів, невпевненість в собі і власної цінності, егоцентризм і відсутність справжнього контакту з власним Я, емоційна дистанція з іншими. Переживання єдності також може бути позитивним (бути один для одного), індиферентним (бути поруч один з одним) і негативним (відчувати ворожість один до одного) [271].

І.М. Слободчиковим розроблено концепцію переживання самотності в контексті особистісного онтогенетичного розвитку, виявлено і описано природу самотності як сутнісної характеристики особистості. Автор виділяє структуру самотності, яка презентована основними ланками: первинна реакція самотності (у вигляді відчуття дискомфорту на тлі психотравмуючої ситуації) – оформлення переживання, його інтелектуалізація – процес проживання специфічного переживання (стан самотності) – результат інтелектуалізованого переживання. Далі автор зазначає, що «афективна складова цієї системи, є «польове» переживання, процес відбувається в момент усвідомлення самотності, тобто власне переживання. Друга складова – динамічне проживання процесу, тобто в цьому випадку йдеться про формування на основі інтелектуалізованого переживання особливого стану і його свідомому аналізу – рефлексії, що дозволяє поглиблювати і урізноманітнювати переживання, переводячи його в певні форми переживання» [210, с. 86]. З позиції автора «центральною компонентом феномену самотності є переживання самотності, яке будучи ядром феномену самотності і сутнісною особистісною характеристикою, що в позитивному аспекті пов'язане з інтелектуалізацією

(осмисленням), а у негативному – з-поза інтелектуалізованою і невідрефлексірованою формою переживання. При цьому останнє має тенденцію до накопичення і фіксації у вигляді ряду деструктивних станів, форм, процесів» [209, с. 56].

Г.Р. Шагівалєєвою [244] запропонована структура самотності в контексті соціально-психологічної ситуації, що виникає у взаємодії особистості з соціальним оточенням, і характеризується об'єктивними, просторово-часовими параметрами (фізична самотність) та суб'єктивним сприйняттям і переживанням (психологічна самотність), яка може мати як негативну, так і позитивну модальність. Дослідницею виділено чотири рівні ситуації самотності: фізичний, емоційний, комунікативний, духовний рівні. Фізичний рівень характеризується неможливістю підтримувати будь-які форми контактів з іншими людьми, окрім віртуальних. Комунікативний рівень, передбачає більш-менш тривале знаходження серед безлічі незнайомих людей. Емоційний рівень характеризує місце самотності при відсутності довірливо близьких, в тому числі інтимних відносин будь з ким із оточуючих людей, незважаючи на наявність контактів і спілкування з ними. Духовний рівень характеризує відсутність у людини духовного взаєморозуміння будь з ким, не зважаючи на наявність взаємодії, спілкування, емоційних відносин. Отже, переживання самотності з одного боку є стабільною ситуацією обмеженості комунікативних, емоційних і духовних зв'язків людини з іншими людьми, з іншого боку включає в себе два компоненти: когнітивний, що пов'язаний з адекватним визначенням себе як самотньої чи не самотньої особистості; по-друге, афективний компонент, пов'язаний з цілісним негативним або позитивним ставленням до самого явища самотності, що викликає формування тенденції (прагнення) до її уникнення або подолання.

О.В. Неумоева [150] досліджуючи самотність як психічний феномен і ресурс розвитку особистості в юнацькому віці, в структурі самотності виокремлює емоційний (відношення до себе), когнітивний (уявлення про себе) та поведінковий (спосіб поведінки) компоненти. Н.О. Олійник [157] доповнила

дану структуру мотиваційно-вольовим компонентом і запропонувала власну теоретичну модель переживання самотності як цілісного утворення на основі принципів системного підходу, де переживання самотності розглядається як єдина система, цілісність якої забезпечується на основі взаємодії когнітивного, емоційного, поведінкового та мотиваційно-вольового компонентів.

Я.А. Заломов, О.О. Бушинська, С.Г. Касімова [67], спираючись на феноменологічний підхід, пропонують власну структуру переживання самотності та виділяють: ідентичність (бажання відносити себе до самотніх осіб, слідувати звичкам самотньої особи, сприймати себе як «окремої», «поза інших»), соціальну активність (прагнення спілкуватися і встановлювати контакти, оцінювати себе як корисним людям), *потребу в спілкуванні* (дефіцитарна потреба в розумінні, прийнятті, оцінці, обміні інформацією, приналежності до групи), конструктивність (здатність особистості до використання самотності як духовного ресурсу, точки самоспоглядання і розвитку), дезадаптацію (наявність комунікативних бар'єрів, соматичних проявів і дезорганізуючих почуттів, що виникають при встановленні контактів), відчуженість (жорсткість особистісних кордонів, незначна глибина розкриття свого «я», відчуженість від себе і світу).

Наукові дослідження проведені групою вчених Міжнародної лабораторії позитивної психології особистості і мотивації (Д.О. Леонтьєв, Є.М. Осін, А.Ж. Саліхова та інші) дозволили виділити в структурі переживання самотності три фактори: загальна самотність, що презентована параметрами ізоляції, самокатегоризації і відчуження (самотність у натовпі); залежність від спілкування, що характеризується дисфорією, усвідомленням самотності як проблеми і потребою в компанії; позитивна самотність, в якому автори виділяють емоційний компонент (радість усамітнення) і інструментальний компонент (усамітнення як ресурс) [123; 161; 163].

В даному дослідженні для вивчення індивідуально-типологічних особливостей схильності особистості до переживання самотності ми спиралися на континуально-ієрархічний підхід дослідження структури властивостей

особистості запропонований О.П. Санніковою [190]. Концепція континуально-ієрархічної структури особистості дозволяє не тільки структурувати певні властивості за визначеними рівнями, але і простежувати феноменологію властивостей особистості, що є інтегральними, на всіх рівнях її організації. Отже, як рівні автор виділяє: формально-динамічний рівень, до якого відноситься сукупність усіх властивостей, що відбивають динаміку протікання психічних явищ та індивідні властивості конституційного характеру. Змістово-особистісний рівень, містить у собі власне особистісні властивості (поняття особистості у вузькому значенні): спрямованість, потребо-мотиваційну сферу тощо. Соціально-імперативний рівень (від лат. *imperativus* – наказовий, безумовний), або нормативний. Якщо два перші рівні співзвучні (і вербально, і за змістом) уявленням про двоаспектність психічного (динамічне й змістове), то третій рівень включає той клас характеристик, що відбиває уявлення особистості про суспільство, мораль, норми, культуру, знання і саму мораль. Наголошується, що третій рівень жорстко контролюється свідомістю [190]. Межі між рівнями умовні, переходи від одного до другого утворюють прикордонний простір, що поєднує риси, котрі належать до двох сусідніх рівнів. Ці переходи мають свій специфічний зміст. Зона перетину формально-динамічного (перший рівень) і змістово-особистісного (другий) рівнів містить загальний для обох клас характеристик, які однозначно неможливо віднести тільки до одного з них. Тут виділяються якісні особливості психологічних складових темпераменту й особистості. Прикордонна зона між другим і третім рівнями презентується як належна обом рівням характеристика, що забезпечує переживання, переробку інформації, знань, взагалі, будь-яких цілеспрямованих впливів зовнішнього миру – індивідуальний досвід, свідомість, самосвідомість тощо. Ці рівні взаємопроникливі й взаємозалежні між собою, що пояснює безперервний (димензійональний) розвиток будь-яких властивостей особистості, тому що пронизують її структуру від нижчих рівнів до вищих [194].

Саме з цих позицій ми розглядаємо макроструктуру схильності до переживання самотності, котра виявляється на всіх її рівнях і на кожному з них

характеризується своїм специфічним змістом та закріплюється у стійку властивість особистості (див. рис. 1.2). Розглянемо зміст рівнів більш докладно.

Отже,

- на *формально-динамічному рівні* ця властивість презентована динамічними характеристиками, що відбивають особливості її перебігу й форму вияву та реалізації в життєвих ситуаціях;

- на *якісному рівні* схильність до переживання самотності містить характеристики, що відбивають психологічну сутність цього феномена;

- на *якісному рівні* схильність до переживання самотності містить характеристики, що відбивають психологічну сутність цього феномена;

- на *змістово-особистісному рівні* – виявляється в характеристиках, що пов'язані із спрямованістю особистості, її потребо-мотиваційною сферою, цінностями тощо;

- на *рівні індивідуального досвіду* схильність до переживання самотності регулює обсяг взаємодії особистості з соціумом;

- на *соціально-імперативному рівні* відбиває систему уявлень про вимоги культури, релігії, професії, соціального середовища, етичних і моральних норм у проявах переживання самотності [25]. Так, наприклад, для Сходу традиційними є розуміння людиною верховенства норм моралі у поведінці, м'якість у відносинах і турбота, тому самотність сприймається як стан усамітненого, поглибленого в самопізнання духу. Для Заходу самотність є обов'язковою умовою становлення особистості – «самості» індивіда [155].

Різномірні ознаки цієї властивості взаємодіють між собою, взаємодоповнюють й утворюють цілісну інтегральну властивість.

Таким чином, схильність до переживання самотності, включає в себе стійкі динамічні, якісні, змістовні, соціально-імперативні характеристики, котрі у сукупності специфічно виявляють себе в процесі життєдіяльності.

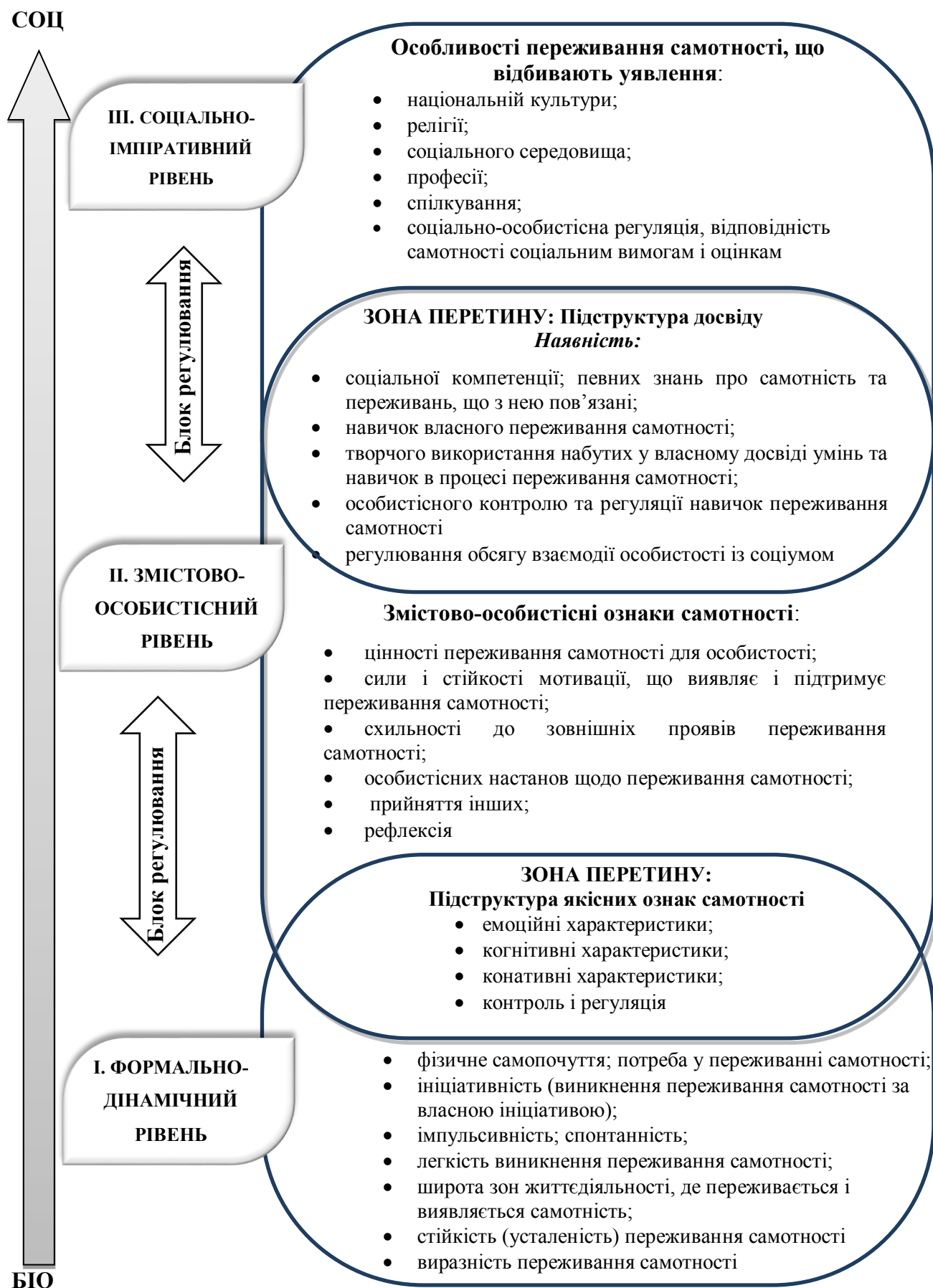


Рис. 1.2. Структурна схема схильності особистості до переживання самотності (за континуально-ієрархічним підходом О.П. Саннікової)

В цьому дослідженні схильність до переживання самотності у цій роботі розглядається як складна багаторівнева, цілісна властивість особистості, яка характеризується стійким комплексним відчуттям недоліку, дефіциту позитивно забарвлених контактів, або боязнь їх втрати, що виявляється у власних емоційних, когнітивних, поведінкових репрезентаціях. Схильність до переживання самотності знаходить свій вираз в упередженому маркуванні більшості ситуацій як «самотньогенних», у мобілізованості, постійній готовності у різних ситуаціях реагувати переживаннями самотності [199].

1.3. Функції переживання самотності

На підставі аналізу літератури з проблеми особистості, виокремлюється думка про те, що розвиток особистості обов'язково пов'язаний з визнанням і прийняттям людиною фундаментального факту власної самотності, відгородження від інших людей. Самотність презентована у свідомості людини у формі переживання, що охоплює всі сфери особистості, психічні явища. У більшості випадків переживання самотності хааткеризується такими міркуваннями, діями, емоціями, поведінкою, котрі не тільки виявляють особливості цього переживання, а й допомагають людині впоратися із ними. Ж.П. Вірна, вказує, що позитивна спрямованість особистості «пролягає через вибір певного способу життя та діяльності, через формування своєї поведінки на основі позитивного мислення, а також зумовлюється конкретними соціальними умовами» [41, с. 66]. Далі науковець зазначає, що «для подальшої успішної організації свого життя, здатності передбачати певні події і явища, особистість повинна керуватись позитивною спрямованістю та націленістю на позитивний результат свого життя» [там же]. Дослідниця акцентує увагу на позитивному налаштуванні людини до життя, котре є досить «асиметричним щодо подій минулого, теперішнього і майбутнього, оскільки перебуває під безпосереднім впливом емоційного життя особистості» та зауважує, що

«завдяки почуттям виникають певні бажання, прагнення, смисли, встановлюються часові орієнтири» [там же].

Переживання самотності відбивається у всіх рівнях структури особистості і, так само як трансформується особистість, змінюється в залежності від вибору стилю і стратегій поведінки людини, її функціональної спрямованості.

На даний час існують дві позиції щодо спрямованості переживання самотності. Більшість дослідників вважають, що вибір конструктивного (позитивного) вектору спрямованості самотності характеризує прагнення особистості щодо вдосконалення. У такому випадку самотність використовується як ресурс для саморозвитку, тоді як деструктивний вектор спрямованості призводить до руйнування особистості.

З точки зору Є.Є. Рогової особливостями переживання самотності по-різному визначаються перспективи життя людини, і, що ці особливості в свою чергу, залежать від ступеня усвідомлення і спрямованості до своїх ресурсів і можливостей. Як зазначає авторка, «переживання самотності може стати ситуацією, що сприяє розвитку людини, стимулюючи появу рефлексії з приводу власного життя і перспектив особистісного розвитку. Але самотність може переживатися як негативний емоційний стан, що пов'язаний з втратою сенсу життя, відчуттям безпорадності, невизначеності, втратою віри, який може завести людину в глухий кут, призвести до стану суїциду» [181, с. 20].

Отже, можна стверджувати, що в літературі досить прозоро оприявлена подвійна природа переживання самотності, котра виявляється в її функціях.

Про подвійну природу самотності розмірковує і Д.О. Леонтьєв [121]. Науковець вказує, що позитивний аспект самотності пов'язаний з забезпеченням паузи в активній взаємодії з миром, що «служить необхідною умовою спілкування людини із собою, в якому відбувається осмислена переробка накопичених вражень в досвід, вкорінений в структурі особистості» [103, с. 75]. Таку ж позицію розділяють О.М. Півоваров [171], В.В. Мацута [135], В.І. Кабрін [77], В.Є. Клочко, Е.В. Галажинський [85], А. Хараш [231] та

ін., котрі вважають, що основою зв'язку самотності з особистісним розвитком може служити аутокомунікація.

Результати дослідження В.В. Мацути показали, що основними деструктивними формами аутокомунікації є уникнення спілкування із собою і глибоке «занурення в себе». Авторка вказує, що «уникнення спілкування з собою проявляється в остраху стати «відірваним» від реальності через стан самотності, спричинений різкою зміною умов життя і кола спілкування, кризовими точками особистісного розвитку, втратою рідних, охолодженням чи розпадом колись значущих особистих стосунків, побоюванням побачити розбіжність між реальним і ідеальним «Я», яке особливо помітно саме в процесі ауто комунікації». Інша крайність деструктивної аутокомунікації при переживанні самотності на яку вказує В.В. Мацута є «глибоке занурення у себе, коли людина втрачає будь-який інтерес до навколишньої дійсності, повністю замикається на власних проблемах, що супроводжується відчуттям жалю до себе, образою на оточуючих, почуттям ненависті і заздрості до них, самозвинуваченням, самобичуванням, загостреним почуттям незадоволеності як минулим, так і теперішнім життям» [135, с. 67].

А. Маслоу, надаючи явну перевагу позитивному ресурсу самотності, вважає, що «позитивне ставлення до самотності є однією з ознак особистості що самоактуалізується, точкою розвитку людини» [283]. Автор зазначає, що такі люди можуть перебувати на самоті без жодного збитку для себе і без будь-якого дискомфорту. Ця особливість пояснюється схильністю даних осіб самостійно аналізувати і інтерпретувати ситуацію і не покладатися на думку інших, що свідчить про розвинуту особистісну автономію, самостійність.

На думку І. Ялома, «саморозвиток, особистісне зростання, передбачає виокремлення, автономію (самокерування), опору на себе, здатність стояти на власних ногах, індивідуацію, самоконтроль, незалежність». І оскільки саморозвиток неможливий без контактів з іншими людьми, то він також неможливий і без автономії, яка сприяє розвитку особистості. І в цьому випадку «платнею за зростання є самотність» [257, с. 409].

Подібного погляду дотримується О.В. Нечаєв, який підкреслює, що люди намагаються в новому виді діяльності і новій системі відносин побудувати нове «поле можливостей», руйнування якого призводить до самотності, тобто переживання самотності створює умови і можливості нового бачення старих проблем, нового погляду на життєву ситуацію, на себе і інших, на всю систему своїх стосунків, що сприяє прийняттю рішення про вибір в напрямку самозмінення і зміни життєвої ситуації, або відмову від змін [151].

А. Рокач и Х. Брок ґрунтуючись на практичні результати, підкреслюють значимість самотності для особистісного зростання, самопізнання і самореалізації, пошуку нових ресурсів для адаптації і подолання стану самотності. Автори вважають, що при переживанні самотності для людини найважливішою потребою виступає відкриття нових можливостей, нового способу залучення до дійсності [291].

Провідною ознакою типології самотності у багатьох авторів є активність-пасивність особистості.

Так, наприклад, О.В. Неумоева при визначенні типів суб'єктивної самотності спирається на особливості сприйняття самотності (позитивне, негативне) і причин самотності (особистісний вибір, зовнішні обставини). Додатковими підставами для кваліфікації самотності як проблеми або як ресурсу розвитку особистості автор визначає: усвідомлення-неусвідомлення прийнятого особистісного рішення або ситуації, що склалася; міру і характер особистісної пасивності-активності людини в обставинах, що склалися і характер активності (деструктивний, конструктивний); наявність-відсутність позитивного досвіду подолання з труднощів (наявність-відсутність внутрішніх ресурсів); вмотивованість самотності (сформованість-несформованість мотивів вибору самотності). Отже, дослідницею виділено чотири основні типи самотності: інтернальний негативний, екстернальний негативний, екстернальний позитивний, інтернальний позитивний [150, с. 7].

С.В. Бакалді́н, в своєму дослідженні спирається на особливості функціонування «Я». Автором виділено два типи переживання самотності –

«пасивний» і «активний», що розрізняються особливостями ставлення до себе, до інших, до самотності і усамітнення; особливостями поведінкових реакцій на почуття самотності (задоволення потреб, безпосереднє і опосередковане спілкування, творчість і самореалізація, пасивне переживання самотності), характером емоцій, активності, самопочуття і настрою, пов'язаних з почуттям самотності [15, с. 8].

Типологія жіночої самотності за критерієм суб'єктивного сприйняття свого стану самотніми жінками презентована Н.В. Шитовою. За результатами інтерв'ю самотніх жінок та аналізу наукових і літературних публікацій авторка розглядає основні чотири типи суб'єктивного ставлення до переживання самотності, що відображують і позицію жінок, які обирають активність або пасивність. Негативно-пасивний тип передбачає критичну, негативну оцінку стану самотності та характеризується відсутністю активних дій щодо подолання цього стану, відчуттям відособленості від інших, байдужістю до оточуючих, почуттям пригніченості. Негативно-активний тип відображає відчуття важкості і небажаності свого стану, вибір активної позиції, пошук виходу з ситуації, що склалася. Характеризується наполегливістю, впертістю у відносинах з оточуючими, агресивною налаштованістю по відношенню до співрозмовника, демонстрацією істероїдних рис характеру. Позитивно-пасивний тип ставлення до самотності відрізняється задовільним станом, відчуттям спокою і задоволення, можливістю використовувати вільний час для відпочинку, цінністю самотності, як джерела тиші і спокою для спілкування з собою, осмислення власного «Я». Позитивно-активний тип суб'єктивного ставлення до самотності характеризує «вільне існування» і активне використання цього часу для творчості, самовдосконалення і самоактуалізації, отримання додаткової освіти, орієнтація лише на власні цілі та інтереси, свобода вибору часу і кола спілкування [251, с. 16-17].

Типи самотності виокремлювали та описували майже всі дослідники цього феномену.

Так, Є.М. Заворотних розглядає кількісний вираз переживання самотності, що характеризується низьким, середнім і високим. Якісний опис, детальна характеристика кожного рівня відповідно до його психологічного змісту, дозволили автору виокремити три основні типи самотності як суб'єктивного переживання, при визначенні яких дослідниця спирається на аналіз суб'єктивної оцінки сили прояву самотності, ступеню визнання самотності особистістю (рівень і характер психологічного захисту) і емоційне забарвлення переживання самотності. Заперечна самотність (низький рівень) характеризується потужним психологічним захистом, уникненням, «замовченням», «ігноруванням» власного переживання самотності, страхом самотності («ізолафобія»); ставлення і сприйняття самотності негативне, болісне, руйнівне. Комфортна самотність (середній рівень) відобиває позитивне ставлення до самотності, при якому особистість досягає найкращої «якості життя», що супроводжується позитивними почуттями та емоціями. Дослідниця визначає саме цей тип оптимальним видом самотності для людини. Деструктивна самотність (високий рівень) характеризує прагнення компенсувати власне переживання, що в решті решт діє несприятливо, деструктивно та виявляється у депресивності, дратівливості, дезорганізації поведінки [66, с. 129-130].

Я.А. Заломов, виділив та описав такі чотири типи самотності: дефіцитарну (незадоволена потреба в соціальному оточенні, визнанні, обміні інформацією, почутті причетності), що характеризує мотиваційну сферу особистості та актуалізує прагнення до значимих людей; уникаючу самотність, яку визначають неконструктивні комунікативні стратегії: агресивні (конфліктність, норовистість, прагнення домінувати, контролювати, сперечатися) або пасивні (сором'язливість, скутість, страх бути неприйнятним) та характеризує поведінкову сферу особистості, актуалізацію стратегії уникнення соціальної взаємодії; відчужуючу самотність, що детермінує потребу у вибудовуванні жорстких особистісних кордонів для збереження безпеки при одночасному прагненні до саморозкриття перед іншими людьми (стосується

ціннісно-сислової сфери особистості); self-самотність характеризує почуття «інакості», нездатність розкритися перед іншою людиною, котра виступає центральною цінністю. Автор вважає, що конфлікт між прагненням до людей і незадоволеністю в спілкуванні веде до відмови від інших і самозречення – це «самотність у натовпі». Self-самотність зачіпає ціннісно-сислову сферу, але на відміну від екзистенціальної, носить більш «земний» характер [68, с. 42-43].

Д.О. Леонтьєвим [161], Є.М. Осіним, С.А. Ішановим [73; 74], запропонована типологія за характеристиками переживання самотності і ставлення особистості до самотності. Творча адаптація до ситуації самотності характеризується прийняттям самотності як екзистенційного факту, виявом позитивного ресурсу в усамітненні при відсутності актуального хворобливого переживання самотності, задоволенням життя, використанням власного внутрішнього світу джерелом сенсу, загальною спрямованістю особистості на саморозвиток; свідоме переживання самотності демонструє переживання екзистенційної кризи, або кризи смислоутрати, що виявляється відчуженням у всіх сферах життєдіяльності, зосередженістю на власних переживаннях, самокопанням, схильністю до ілюзорного вирішення проблем; адаптований тип виявляє неприйняття самотності, характеризується уникненням ситуацій усамітнення шляхом компульсивного пошуку контактів, зануренням в соціальні контакти, зображення благополуччя; страждання від самотності характеризується як найбільш психологічно важка ситуація, що свідчить про актуальні страждання, незадоволеність життям, самовідчуження, нездатність відволіктися від проблем і подивитися на них під іншим кутом [74, с. 76].

Отже, можна відзначити, що позитивний вектор спрямованості переживання самотності ґрунтується на функціях: саморегуляції; стабілізації психофізичного стану; захисту «Я»-концепції на шляху до самоактуалізації у соціумі, захисту «Я» від деструктивних зовнішніх впливів, функції знаходження свого ідеального «Я» і прагнення до досконалості.

Вивченню переживання почуття самотності у зв'язку зі зміною життєвої ситуації було присвячене дослідження Н.В. Грішиної [60]. В основу

дослідження було покладено ситуаційний підхід, що пов'язує почуття самотності з конкретною ситуацією, яку переживає людина. Авторка виявила, що «переживання самотності має циклічний характер, себто певні ситуації провокують прояви переживання самотності. «Маятниковий ефект» в динаміці переживання самотності пов'язаний з «поверненням» у звичну життєву ситуацію, контактом з нею. «Рух» з однієї ситуації в іншу, можливість переходу з однієї ситуації в іншу змінює картину переживань, що пов'язані з цими ситуаціями, зокрема переживання самотності, що не може бути пояснено виключно в рамках уявлень про адаптацію людини» [60, с. 3]. Отже, можна вважати, що рішення на користь збереження звиклого способу життя пов'язано з більшою привабливістю наявної життєвої ситуації, яка утримує від змін. У разі вибору на користь зміни життєвої ситуації, рішення, засновано на майбутній часовій перспективі і тими надіями, які з нею пов'язуються.

На нашу думку, відчуваючи себе самотньою, людина схильна надавати особливого значення власній особистості стосовно розуміння причин актуального стану самотності, пошуку засобів її подолання, самореалізації в майбутньому. В цьому контексті вибір напрямку опанування самотності відбувається під впливом обставин, що склалися та змусили змінити звичний спосіб життя, або за ініціативою самої особистості через незадоволення собою. Слід також підкреслити, що при вирішенні такого складного завдання людина стикається з необхідністю спиратися на свої розумові здібності і на особистісні ресурси. Результат цієї внутрішньої роботи є вибір особистісної стратегії життя з орієнтацією на самотність або самотній спосіб життя.

Самотній спосіб життя, на думку Р.С. Яцемірської, І.Г. Беленької, це «фізичний стан, що активно обирається особистістю в силу своїх характерологічних властивостей і психічного здоров'я. Це перш за все прагнення відгородитися від оточуючих, бажання захистити свій спосіб життя, свій внутрішній світ, свою незалежність і стабільність від вторгнення сторонніх, в тому числі і від близьких родичів» [260, с. 65].

Варто зазначити, що останнім часом, все більше людей свідомо обирають самотність, яка надає більш значні переваги. Такі люди цінують і потребують самотності, вони потребують фізичної та емоційної свободи, незалежності, які, на їх думку, неможливо забезпечити в межах інтимних або подружніх стосунків. Слід вказати, що стиль життя самотніх осіб відбивається не тільки в пристосуванні до зовнішніх умов, що склалися через самотній спосіб життя, але й в активних змінах цих умов в процесі пристосування їх до себе. Результати цих змін такі особи включають в свій спосіб життя та відбирають такі, що відповідають їх образу «Я», поточним життєвим завданням, цінностям і потребам, з орієнтацією на створення умов повноцінного функціонування.

Сучасні зарубіжні вчені значну увагу приділяють дослідженню «нового соціального експерименту» – «sololiving» або «життя соло», результати якого презентовано Е. Кляненбергом [86; 277]. Дослідником виділені причини поширення даного феномена: 1) рішення жити на самоті з'являється в різних культурах, коли це економічно доцільно (свобода від партнера, використання власних ресурсів на свій розсуд); 2) культурні зміни в суспільстві, де переважає гедоністичне мислення (свідомий вибір самотнього життя, дотримуючись при цьому сучасних суспільних цінностей – індивідуальної свободи, самоконтролю і самореалізації); 3) революція в засобах зв'язку надала можливість підтримувати спілкування з людьми не викликає почуття самотності; 4) урбанізація, що привела не тільки до поширення практики самотнього проживання, але до появи субкультури «самотніх людей»; 5) зростання тривалості життя, що призводить до збільшення числа самотніх, зокрема, поширюється таке явище, як самотність в літньому віці. Наслідки даного соціального експерименту Е. Кліненберг розглядає виключно як позитивні для суспільства. На його думку, самотні люди більш соціально активні, приймають участь у громадському житті, мають більше вільного часу, оскільки звільнені від сімейних зобов'язань [86].

О.В. Каштановою проведено дослідження самотніх жінок «Сінглтон – специфічна категорія», що дозволило автору виділити шість типів сінглтонів: 1)

«виборні», до яких відносяться особи, що не прагнуть вносити зміни в сформований з роками спосіб життя і жертвувати своїми інтересами; 2) «егоїстичні і егоцентричні», що характеризує осіб, для котрих концентрація уваги на власному «Я» більш значуща, ніж зв'язок «Я-Вони»; 3) «одинаки з ідейних міркувань», що визначає людей, котрі абсолютно задоволені життям, принципово не бажають змінювати свій сімейний стан, народжувати дітей; 4) «Сінглтон мимоволі» – особи, котрі не вміють створювати і підтримувати на необхідному рівні соціальні контакти; 5) «непевнені в собі» – особи, котрі бояться чужих і соромляться знайомих, які здатні нагадати їм про минулі і теперішні невдачі, хто пережив відчутне розчарування в партнері або втрату близької людини, особи, що розлучені або овдовіли, матері-одиначки, котрі свідомо вирішили продовжувати жити на самоті, особи, котрі ніколи не пов'язували себе узами шлюбу; 6) «відчуження від всіх» складають особи, котрі втратили довіру до інших і вважають за краще перебування на самоті будь-яким відносинам. Дослідниця робить висновок, що сучасних «самотніх жінок» можна віднести до нової субкультури «Сінглтон» [81, с. 207-208].

З точки зору дослідників число «сінглтонів» значно зростає в період економічної кризи. Люди зіткнулися з несправедливим звільненням або розчарувалися в друзях, партнері, які не підтримали їх, результатом чого став ухід в себе. Для сучасних «одинаків» їх вибір це усвідомлене рішення. Вивільнений час, завдяки обраному способу життя, використовують на особистісний і професійний розвиток («інвестиції в себе»). Для зміцнення свого «Я» з точки зору Е. Кліненберга, необхідно займатися «сольними» проектами: вчитися самотійно господарювати, вигадувати розваги для себе і задовольнятися власним товариством та вести активне соціальне життя.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз показав, що переживання самотності реалізується у ряді функцій, таких як: інформаційна функція, що виражається у вигляді уявлень про власні переживання, інформуванні про перебіг переживання самотності та її наслідки; функція оцінки, що дає можливість оцінити сенс ситуації для людини, передуює розгорнутій свідомій

переробці інформації, спрямовує її в певне русло, забезпечує можливість оцінити власні переживання (позитивно, негативно або нейтрально) та можливість їх прийняття-неприйняття; стимулююча функція, яка складається з комплексу мотивів і вольових дій особистості, що виникають на певні форми прояву переживання самотності; регулятивна функція, що полягає у мотивації поведінки людини, проявляється через вчинки людини, спонукає, спрямовує і регулює вплив переживань, що пов'язані із самотністю; адаптивна функція – пристосування до нових умов існування, що спричинені станом самотності, вибір активної/пасивної позиції щодо зміни цих умов в процесі пристосування їх до себе при збереженні істотних індивідуальних параметрів; функція захисту «Я»-концепції на шляху до самоактуалізації у соціумі, знаходження свого ідеального «Я» і прагнення до досконалості. Перелічені функції складають функціональну систему переживання самотності яка є досить динамічною. Кожна з функцій взаємопов'язана з іншими, впливає одна на одну, змінюється і розвивається. При цьому одна з функцій є домінуючою, в той час як інші виконують другорядну роль. Домінуюча функція визначає основну лінію поведінки особистості при переживанні самотності.

Узагальнюючи зазначені вище функції самотності, доцільно говорити про функціональну спрямованість переживання самотності та розподіл на такі напрямки: самотворчу, адаптивну та саморуйнівну, які за своєю суттю та змістом охоплюють усі функції самотності.

Отже, на нашу думку, внутрішніми умовами актуалізації самотворчої спрямованості є формування позитивного сприйняття власної самотності, яка може стати продуктивним етапом в житті людини, позитивним досвідом (відкриває нові можливості для саморозвитку й самопізнання, самовдосконалення, дає шанс стати творцем свого майбутнього). Адаптивна спрямованість переживання самотності проявляється автономізацією життя і діяльності людини, відсутністю бажання щось змінити (людина сприймає стан самотності екзентанційну данність, обирає пасивну стратегію «пливти за течією», пристосується до самотнього життя). Саморуйнівна спрямованість

характеризується ворожим сприйняттям навколишнього світу (людина відчуває себе знехтуваною, відкинутою, безпомічною, спустошеною проявляє байдужність до того, що відбувається, відмовляється від нових стосунків).

1.4. Властивості особистості, що пов'язані зі схильністю до переживання самотності

Вивчення психологічних особливостей схильності особистості до переживання самотності передбачає дослідження її складових і їх прояв у широкому спектрі психологічних властивостей особистості. Виявлення та опис властивостей особистості, які пов'язані із феноменом, що вивчається, і є метою даного етапу дослідження.

Теоретичний аналіз літератури з проблематики переживання самотності показав, що під феноменом «самотність» розуміється широкий спектр явищ, характеристик і станів людини, що має різне особистісне навантаження і емоційне забарвлення. В цілому, самотність є переживанням і може викликати як різні почуття і емоції так і різні психічні стани. Емпіричне підтвердження даної тези знаходимо в роботах зарубіжних і вітчизняних дослідників [15; 41; 42; 173; 251; 258 та ін.].

Дж. Янг, на підставі класичних спостережень і тестових експериментів виокремив дванадцять самотійних синдромів самотності, кожний з яких являє специфічний набір емоційних, пізнавальних і поведінкових властивостей особистості. Так, нездатність до усамітнення з точки зору дослідника, викликає відчуття нудьги і порожнечі, через низький рівень самоповаги та невдалого минулого досвіду з'являється хронічна печаль і почуття безнадійності, боязнь нових розчарувань – почуття провини; «комунікативна нековирність» у поєднанні з низькою емпатією веде до розчарування, ошуканим очікуванням; недовіра до інших людей – до озлоблення і гіркоти; нездатність зав'язати глибокі особистісні відносини переживається у вигляді безсилля і приреченості;

сором і безпорадність з'являються у разі сексуальної тривожності боязнь емоційної близькості, невизначеність в оцінці власних почуттів [258, с. 152].

С.В. Бакалдин пропонує розподіляти емоції, що пов'язані з самотністю, на групи: «беззахисність і вразливість» – почуття беззахисності і страху, співчуття до себе, душевний занепад, вразливість, нудьга, депресія, відчай, внутрішня спустошеність; «відчуження від світу і людей» – переживання непотрібності, ізолюваності, відчуження від людей, відчуження від світу, непривабливість, почуття самотності; «паніка і відчуження від себе» – безпорадність, паніка, відчуження від себе, гнів, злість; «туга по конкретній людині» – при цьому не подобається бути одному, туга, бажання зміни місця» [15, с. 8].

К. Рубінстайн і Ф. Шейвер, досліджуючи причини та прояви самотності на підставі факторного аналізу, виявили чотири різні групи емоцій, що пов'язані із самотністю: 1) відчай; 2) депресія; 3) нестерпна нудьга; 4) самоприниження [186]. С.Г. Корчагіна підкреслює, що «самотню людину охоплюють типові емоційні стани: відчай, туга, нетерпіння, відчуття власної непривабливості, безпорадність, панічний страх, пригніченість, внутрішня спустошеність, нудьга, втрата надії, ізоляція, жалість до себе, скутість, драгівливість, незахищеність, покинутість, меланхолія, відчуженість» [98].

Існує думка, що емоційні переживання, які супроводжують самотність дозволяють людині швидко оцінити свій внутрішній стан і швидко відбудувати адекватну форму реагування на її прояви відбувається завдяки емоційному інтелекту. Деякі автори [12; 91; 126] вважають, що людина може відчувати себе самотньою не тільки через певні риси характеру або зовнішні обставини, але і внаслідок недостатньо високого рівня емоційного інтелекту. Нездатність людини розуміти власні емоції і емоційні переживання оточуючих людей, погана керованість емоціями, впливає на її суб'єктивне відчуття самотності. В дослідженнях В.С. Лукіної відзначено, що «особливо значний вплив на переживання самотності має рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту», що «самотнім, себе почуває той, хто погано розпізнає і управляє власними емоціями, емоційним станом, не вміє контролювати власні емоційні

реакції і розуміти їх причини, невміння знаходити спільну мову з оточуючими, в наслідок чого відчуває себе відчужено» [126, с. 177]. О.В. Конопелько, К.В. Стволигін [91], І.М. Андреева [12] припускають, що розвинена здатність розуміння і регулювання власних почуттів, настроїв, переживань і здатність зрозуміти і прийняти почуття і емоційні стани іншої людини дозволяє встановлювати взаємні емоційно близькі міжособистісні стосунки, отримувати задоволення від спілкування і соціальних контактів, в наслідок чого, людина відчуває себе потрібною іншим людям. що знижує рівень суб'єктивного відчуття самотності. К.В. Стволигін відзначає той факт, що «досить високий рівень емоційного інтелекту дає можливість зближуватися з людьми на емоційному підґрунті, що сприяє успішній соціалізації людини і профілактики суб'єктивного почуття самотності» [91].

Аналізуючи особистісні риси осіб, котрі переживають почуття самотності, В.М. Куніцина [105], В.І. Сіляєва [208], В. Джонс, Р. Хобс [111] серед найбільш характерних виділяють замкненість, зосередженість на внутрішньому світі, тривожність й надмірну вимогливість до оточуючих, що свідчить про неадекватну оцінку власних можливостей і здатності встановлювати та підтримувати стосунки з оточенням та схильність відносити невдачі в спілкуванні за рахунок внутрішніх, самозвинувачувальних факторів.

Значна кількість робіт містить інформацію про зв'язок переживання самотності та самооцінки [49; 50; 51; 69; 71; 90; 119; 141; 158; 184; 202 та ін.], яка «представляє оцінку особистістю не тільки самої себе, своїх можливостей, але визначає статус серед інших людей... регулює поведінку в соціумі, постановку цілей і рівень домагань» [49, с.106]. Саме від самооцінки залежать стосунки людини з оточуючими, її критичність по відношенню до себе. Як зазначає С.Г. Корчагіна «люди, що мають низьку самооцінку вважають себе непотрібними, гостро реагують на заклик і відмову до спілкування... особливо чуйні по відношенню до друзів-партнерів і особливо вороже налаштовані по відношенню до партнерів, що їх відкинули [98, с. 112]. Ф. Зімбардо стверджує, що «особи з низькою самооцінкою ... більш схильні до пасивності, навіюванню

і менш популярні... більшою мірою відчувають соціальну непевність і менш схильні до ризику в соціальних питаннях, а тому і менш здатні до встановлення нових стосунків або посилення існуючих [69, с. 78].

Значний інтерес представляє інформація А. Гізатуліної, яка презентує порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки з переживанням самотності серед ченців, солдат строкової служби, ув'язнених, людей з обмеженими можливостями (інвалідів) і представниками загальної популяції [49; 50; 51]. Авторка доводить взаємозумовленість самотності з самооцінкою особистості, незалежно від віку і статі, та визнає, що «люди різних вікових груп, і чоловіки і жінки, котрі схильні до заниження самооцінки, частіше демонстрували критерії самотності. І навпаки, у досліджуваних, які схильні до самотності, виявлялася занижена самооцінка».

Важливо відзначити наукові дослідження співвідношення самотності та самоствавлення, що презентовано в роботах О.Н. Мухіярової [145], Є.В. Неумоєвої [150], Ж.В. Пузанової [178], О.Т. Соколової [213], О.Г. Корепанової і А.О. Люб'якіна [94], котрі стверджують, що «переживання самотності може призвести до зміни структури самоствавлення особистості і тим самим вплинути на бачення себе і свого життя в майбутньому» [94, с.40].

Багато досліджень свідчать і про зв'язок схильності до переживання самотності з сором'язливістю [69; 96; 105], схильністю до депресивних станів [66; 149; 266; 275], інтроверсією [96]. Дослідженням даної проблеми займалися відомі зарубіжні вчені Ф. Зімбардо, Р. Зіллер, Д. Майерс, П. Пілконіс, Дж. Гірвельд, Е. Рокач. Наприклад, Ф. Зімбардо об'єднує поняття «сором'язливість» і «самотність» та наголошує на тому що вони мають найтісніший зв'язок. На думку вченого «сором'язливість обмежує можливість позитивної оцінки особистих якостей іншими людьми ... сприяє розвитку замкненості і надмірної стурбованості власними реакціями ... перешкоджає ясності думки та ефективності спілкування ... зазвичай супроводжується такими почуттями, як депресія, неспокій, і відчуттям самотності» [69, с. 32]. Ф. Зімбардо також вважає, що самотність пов'язана з сором'язливістю, яка у

окремих людей набуває хронічної форми і з віком ще більше посилюється. Для таких людей сором'язливість представляє особистісну проблему, іноді може приймати форму неврозу, «паралічу свідомості», що виражається в депресії і може привести до самогубства.

В роботах деяких авторів встановлено, що особи, котрі схильні до переживання самотності виявляють властивості, що притаманні «депресивній особистості» [66; 149; 266; 275]. Дослідження Л. Хорвіца, Р. Френч, К. Андерсона, свідчать про значний зв'язок самотності і депресії. Проведений авторами порівняльний аналіз «депресивної особистості» з «самотньою особистістю» показав, що більшість ознак «самотньої особистості» майже повністю повторюються в прототипі «депресивної особистості», тобто «прототип самотньої особистості вже закладений в прототипі депресивної особистості. Якщо особистість самотня – це означає, що у неї виявляються деякі основні ознаки депресії – почуття млявості, покірності, песимізму [275]. Наукова група американських вчених (А. Rokach, Т. Orzeck, М. Moya, F. Exposito) презентували огляд емпіричних даних, що свідчать про наявність песимізму, низького рівня задоволеності життям, депресивності і ворожості у самотніх людей [291]. У свою чергу, П. Лунт відмічає, що «саме песимізм є провідною причиною самотності, хоча люди більш схильні приписувати провідну роль об'єктивним факторам» [281].

Р.С. Немов вказує, що підвищена схильність до покірності або, навпаки, до прояву ворожості позитивно корелює з самотністю при внутрішньому локусі контролю частіше виникає депресія, а при зовнішньому – агресія [149]. І.Л. Шелеховим і О. Федчишиною також емпірично доведено зв'язок переживання самотності з агресією та вказують, що «особи з високим рівнем переживання самотності характеризуються наявністю внутрішнього невротичного конфлікту, схильні проявляти агресію» [251, с. 167].

Зв'язок самотності з інтроверсією-екстраверсією викладено в роботах Г.Р. Шагівалєєвої [244], яка виділила екстравертів з вираженим мотивом «прагнення прийняття» самотності і інтровертів з вираженим мотивом «страху

відкидання», з найвищими показниками реактивної тривожності, агресивності і ворожості. Подальший науковий пошук Г.Р. Шагівалеевої [243] і В.Р. Більданової [29] підтвердив співвідношення схильності до переживання самотності та ворожості, яка може бути результатом колишніх незадовільних контактів, а відсутність відчуття надійності і теплоти у стосунках може викликати у людини схильність закріпити свою відчуженість від суспільства і самотність як норму подальшого способу життя [243].

Представляє інтерес аналіз досліджень зарубіжних науковців [243; 284; 303] зв'язку між самотністю і ворожістю. Так, Г. Зілбург стверджує, що самотня особистість проявляє хворобливу скритність або відкриту ворожість, спрямовану як усередину, так і зовні [303, с. 40]. Дж. Мур [284] виділив дві домінуючі особистісні якості, які співвідносяться із самотністю – ворожість і пасивність (покірність). Науковець доводить, що самотні особи характеризуються низькою здатністю стримувати гнів, меншою спонтанністю і недостатньо розвиненим умінням встановлювати міжособистісні відносини.

Згідно поглядам А.А. Артамонової серед властивостей самотньої особистості дослідниця відзначає недовірливість, залежність від оцінки інших людей, невпевненість у собі, почуття провини, страх, тривогу, ворожість, агресивність і імпульсивність, яку автор визначає як труднощі у вербалізації почуттів (алекситимія) [13]. В.М. Куніцина [105], О.М. Коротєєва [96] серед властивостей самотньої особистості окрім сором'язливості, визначають високу відчуженість, знижену самоповагу, невпевненість в собі, недовірливість, тривожність і фрустрованість.

О.М. Заворотних [66] отримані дані, які свідчать про зв'язок високого рівня самотності з такими властивостями особистості, як невротичність, спонтанна агресивність, дратівливість, емоційна лабільність, мотивація, смисложиттєві орієнтації і психологічні механізмами захисту.

Деякі дослідження психологів також показали, що самотність стає відображенням характерних рис особистості таких як нарцисизм, манія величчя [130; 303]. С.В. Бакалдіним доведено, що самотність пов'язана з особливостями

функціонування «Я» особистості, в першу чергу з характером розвитку кордонів «Я», нарцисичною функцією і проявом агресії [15]. Р. Раскін визначив «адаптивний (нормальний) і дезадаптивний нарцисизм. Адаптивний нарцисизм є здоровим проявом нарцисичних рис, що виявляються щодня у контролі печалі, депресії, занепокоєння та допомагає адаптуватися до навколишнього середовища. Патологічний (дезадаптивний) нарцисизм, навпаки, приводить людину до сутичок з оточенням внаслідок надмірної самозакоханості і почуттям грандіозності. У той же час дезадаптивний нарцисизм може виявлятися й у відчутті занепокоєння, неповноцінності і даремності [288].

Такого ж погляду щодо нарцисизму дотримується основоположник динамічної психіатрії Г. Аммон, який визначає два види нарцисизму: конструктивний і деструктивний. Для конструктивного нарцисизму характерно позитивне уявлення людини про себе, що виявляється в почутті власної важливості і значенні. Людина здатна правильно себе оцінювати, перебувати в самотності і знаходити задоволення у власних думках, почуттях, відчуттях і діях. Деструктивний нарцисизм проявляється спотвореним ставленням людини до самої себе, до інших і навколишнього світу. Такі люди не в змозі адекватно оцінювати себе, переоцінюють або недооцінюють свої здібності. Деструктивний нарцисизм проявляється в нездатності переносити критику, виявляти свої слабкості перед іншими. В результаті можуть виникнути нечутливість, внутрішня порожнеча і нудьга [76].

Зв'язок самотності та сприйняття часу (самотність в просторово-часових рамках) презентовано в роботі К. Голдберга «Самотність як порушення сприйняття часу» [52], де автор до часових характеристик онтологічного порушення відносив: провину (минуле), сором (теперішнє), побоювання (майбутнє). Дослідження О.Г. Квасової, показали, що люди, які пережили травматичні події, сприймають час як «розтягнутий». Автор вказує, що чим більш травмуючою для особистості є подія, тим більше ефект «розтягнутості» наближається до практично повної «зупинці часу», в зв'язку з чим спостерігається тенденція віддалення перспективи майбутнього, коли майбутнє

здається чимось далеким і нереальним [82]. Дж. Янг [302], І.С. Кон [90] також вказують на зв'язок часової перспективи з самотністю та пояснюють цей взаємозв'язок тривалістю переживань – хронічною та короткочасною самотністю.

Дослідники, що займалися феноменом самотності, підкреслюють його безпосередній зв'язок з орієнтацією суб'єкта на свій внутрішній світ, з його самопізнанням і здатністю до рефлексії [122; 160; 187; 240; 279]. Емпіричні дослідження свідчать про те, що особи, котрі схильні до самокопання, більш налаштовані на переживання самотності і компенсаторний пошук спілкування. У свою чергу, системна рефлексія пов'язана з позитивною самотністю, що відображує готовність і здатність особистості до творчого використання ситуацій усамітнення [161].

Також, в літературі презентовані результати досліджень взаємозв'язку переживання самотності з суб'єктивним благополуччям [162; 246], якістю і сенсом життя [104; 123], психологічним благополуччям [21; 140], самоорганізацією життя [205; 223], екзистенційними ресурсами [33; 206], психоемоційним вигоранням [44; 197], депресивністю [66; 146; 258; 261], почуттям провини, тривоги [208], дефіцитом спілкування, товариськістю [37; 58; 65; 105], ціннісними [14; 69; 84; 212; 259] та смисложиттєвими орієнтаціями [22; 46], життєстійкістю [27; 162; 179; 185; 198; 225; 245; 276], самоактуалізацією [157], самодостатністю [34], самоставленням [32; 50; 94], конфліктністю [236; 250], асертивністю [173], адаптивністю [23; 53; 165], соціальним інтелектом [20; 205], автономністю [19], товариськістю [37; 54; 105], комунікативними якостями особистості [53], рефлексивністю [123; 161], інноваційним потенціалом [205] тощо.

Отже, аналіз літератури дозволяє зробити висновок, що переживання самотності найчастіше пов'язують з такими феноменами як: страх, гнів, агресивність, озлобленість, ворожість, невротичність, дратівливість, тривожність, рівня самоставлення і самооцінки, порушення соціальної адаптації, життєстійкості тощо.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Проведений у даному розділі теоретико-методологічний аналіз досліджень з проблеми самотності в історичному та сучасному контекстах дозволяє зробити такі висновки:

1. Поняття «самотність» розглядається у літературі в контексті психології особистості, міжособистісних стосунків, соціально-психологічних чинників. Залежно від наукових підходів дослідників самотність трактується як реакція на ситуації, які суб'єкт вважає загрозливими для себе, які сприймаються як небажані, особистісно неприйнятні для людини, що спричинені дефіцитом спілкування і дефіцитом позитивних відносин з оточуючими людьми. Така реакція може розглядатися як індикатор низької інтегрованості і адаптивності людини до соціального світу. Самотність трактується як стан, який супроводжується поганим настроєм і важкими емоційними переживаннями, почуттям повної заглибленості в себе, відірваності, порожнечі, що призводить до порушення внутрішнього світу людини. Самотність як властивість особистості характеризується наявністю певних емоційних, когнітивних та поведінкових стандартів, котрі спонукають до переживання самотності.

2. На основі теоретико-методологічного аналізу наукових джерел надано розуміння понять, що презентують семантичний простір паттерну «самотність» такі як «ізоляція», «відчуження», «усамітнення», котрі іноді вживаються як синонімічні, взаємозамінні поняття. Встановлено, що «ізоляція» є результатом авторитарних дій спільноти відносно індивіда або групи, або акт, котрий здійснюється власне індивідом під тиском життєвих обставин, власних уявлень про них (самоізоляція); «відчуження» характеризується розотожненням з собою, аномією, нігілізмом або цинізмом щодо суспільних цінностей, втратою екзистенційних цінностей, сприйняттям оточуючого світу як ворожого, розривом із сутнісними характеристиками, що веде до «поділу людського «Я», до деперсоналізації особистості; «усамітнення» визначається як оптимальне співвідношення процесів ідентифікації (ототожнення себе з іншими) і

відокремлення (протилежний ідентифікації процес), сконцентрованість виключно на собі, власних відчуттях та переживаннях і розглядаєся як досягнення людини, котра спроможна не тільки фізично, але й емоційно відсторонитися від інших людей задля самопізнання, конструктивних пошуків самонабуття.

3. В контексті континуально-ієрархічного підходу схильність до переживання самотності у цій роботі розглядається як складна багаторівнева, цілісна властивість особистості, яка характеризується стійким комплексним відчуттям про недолік, недостатність позитивно забарвлених контактів, або боязнь їх втрати, що виявляється у власних емоційних, когнітивних, поведінкових репрезентаціях. Схильність до переживання самотності знаходить свій вираз в упередженому маркуванні більшості ситуацій як «самотньогенних», у мобілізованості, постійній готовності у різних ситуаціях реагувати переживаннями самотності.

4. Розроблено системно-структурну модель схильності особистості до переживання самотності з позицій континуально-ієрархічного підходу. Виокремлено формально-динамічний рівень, що презентований динамічними характеристиками, які відбивають особливості її перебігу й форму вияву та реалізації в життєвих ситуаціях; на якісному рівні схильність до переживання самотності містить характеристики, що виражають психологічну сутність цього феномена; на змістово-особистісному рівні – виявляється в характеристиках, що пов'язані зі спрямованістю особистості, її потребо-мотиваційною сферою, цінностями тощо; на рівні індивідуального досвіду схильність до переживання самотності регулює обсяг взаємодії особистості з соціумом; на соціально-імперативному рівні схильність до переживання самотності відбиває систему уявлень про вимоги культури, релігії, професії, соціального середовища стосовно етичних і моральних норм у проявах переживання самотності.

5. Теоретично обґрунтовано, що самотність, виконуючи ряд функцій, утворює функціональну спрямованість переживання особистості. Визначено, що внутрішніми умовами актуалізації самотворчої спрямованості є формування

позитивного сприйняття власної самотності, яка може стати продуктивним етапом в житті людини, позитивним досвідом (відкриває нові можливості для саморозвитку й самопізнання, самовдосконалення, дає шанс стати творцем свого майбутнього). Адаптивна спрямованість переживання самотності проявляється автономізацією життя і діяльності людини, відсутністю бажання щось змінити (людина сприймає стан самотності екзистенційну данність, обирає пасивну стратегію «пливти за течією», пристосується до самотнього життя). Саморуйнівна спрямованість характеризується ворожим сприйняттям навколишнього світу (людина відчуває себе знехтуваною, відкинутою, безпомічною, спустошеною проявляє байдужність до того, що відбувається, відмовляється від нових стосунків).

6. Теоретично виявлено широкий спектр властивостей особистості, що гіпотетично пов'язані з переживанням самотності та виступають як її чинники. Визначено, що схильність до переживання самотності, пов'язана з такими емоціями та властивостями особистості як: гнів, агресивність, почуття беззахисності і страху, співчуття до себе, вразливість, нудьга, депресія, відчай, внутрішня спустошеність, замкненість, невротичність, дратівливість, нарцисизм тощо.

У першому розділі використані літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [4; 5; 6; 9; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 27; 28; 29; 31; 32; 33; 34; 37; 38; 39; 40; 44; 46; 47; 49; 50; 51; 52; 53; 54; 55; 57; 58; 59; 60; 63; 64; 65; 66; 67; 68; 69; 70; 71; 72; 73; 74; 76; 77; 81; 82; 83; 84; 85; 86; 87; 88; 90; 91; 94; 95; 96; 97; 98; 103; 104; 105; 106; 109; 110; 111; 113; 114; 116; 118; 119; 121; 122; 123; 126; 130; 135; 138; 140; 141; 144; 145; 146; 149; 150; 151; 152; 153; 155; 156; 157; 158; 159; 160; 161; 162; 163; 164; 165; 166; 167; 168; 169; 170; 171; 173; 174; 177; 178; 179; 180; 181; 183; 184; 185; 186; 187; 188; 190; 194; 202; 203; 205; 206; 208; 209; 210; 212; 213; 214; 217; 218; 219; 220; 223; 225; 227; 228; 231; 232; 233; 236; 237; 240; 243; 244; 245; 246; 248; 250; 251; 253; 254; 255; 256; 257; 258; 259; 260; 261; 265; 266; 267; 268; 269; 270; 272; 273; 274;

275; 276; 277; 279; 280; 281;283; 284; 285; 288; 289; 291; 292; 296; 297; 298; 299; 300; 301; 302; 303].

Матеріали першого розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора: [19; 20; 21; 22; 23; 25; 196; 197; 198; 199].

РОЗДІЛ 2

ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

У цьому розділі визначено основні напрями і принципи емпіричного дослідження, викладено його програму і шляхи організації, описано комплекс методів, методик та процедур, спрямованих на діагностику показників схильності до переживання самотності, а також рис особистості, що супроводжують її прояви. Обґрунтовано вибірку основного емпіричного дослідження та вибірку стандартизації для апробації оригінальних методик. Описано етапи створення (у співавторстві) комплексу психодіагностичного інструментарію, який охоплює: тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС)» та надані результати його апробації (перевірка на надійність та валідність); процедура «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою димензійональних шкал»; методика «Функціональна спрямованість переживання самотності (ФСПС) та «Самооцінка переживання самотності».

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження переживання самотності

Основним завданням даної частини роботи є розробка та організація напрямків емпіричного дослідження теоретичного обґрунтування схильності особистості до переживання самотності як системної властивості та виявити її індивідуально-психологічні особливості. З цією метою було залучено такі емпіричні методи дослідження як: опитування, метод самозвітів на основі спеціально розробленої анкети, експертні оцінки, тестування, тощо.

Основними завданнями даного емпіричного дослідження є:

1. Розробка програми емпіричного дослідження.

2. Створення комплексу психодіагностичних процедур, спрямованих на діагностику показників схильності до переживання самотності.

3. Аналіз та добір методик, спрямованих на вивчення властивостей особистості, що гіпотетично пов'язані зі схильністю до переживання самотності; виявити характер взаємозв'язків показників переживання самотності з властивостями особистості, що аранжують її прояви.

4. Виявити типи схильності до переживання самотності та дослідити індивідуально-психологічних особливостей схильності до переживання самотності, що виявляються у якісно-кількісному виразі її показників та у специфіці рис особистості, які її зумовлюють та супроводжують.

Отже, емпіричне дослідження індивідуально-типологічних особливостей схильності особистості до переживання самотності проводилося в чотири етапи: підготовчий, діагностичний, математико-статистичний та аналітико-інтерпретаційний, які презентовані на рис. 2.1.

В емпіричному дослідженні взяли участь 546 осіб. Вибірку стандартизації російськомовного варіанту методики склали слухачі денної та заочної форми навчання відділення перепідготовки кадрів зі спеціальності «Психологія» у кількості 217 осіб. Окремо вибірка стандартизації оригінального україномовного тест-опитувальника охоплювала 245 осіб і проводилася на базі Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Також було залучено 15 психологів-експертів. Отже, загалом у дослідженні брали участь 1023 особи.

Комплекс психодіагностичних методів і процедур складається із двох блоків: а) для дослідження показників схильності до переживання самотності відповідно до вимог психометрики розроблені у співавторстві з науковим керівником такі методики: «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС) [1], «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою дименціональних шкал», «Самооцінка актуального стану переживання самотності», «Функціональна спрямованість переживання самотності» [2].

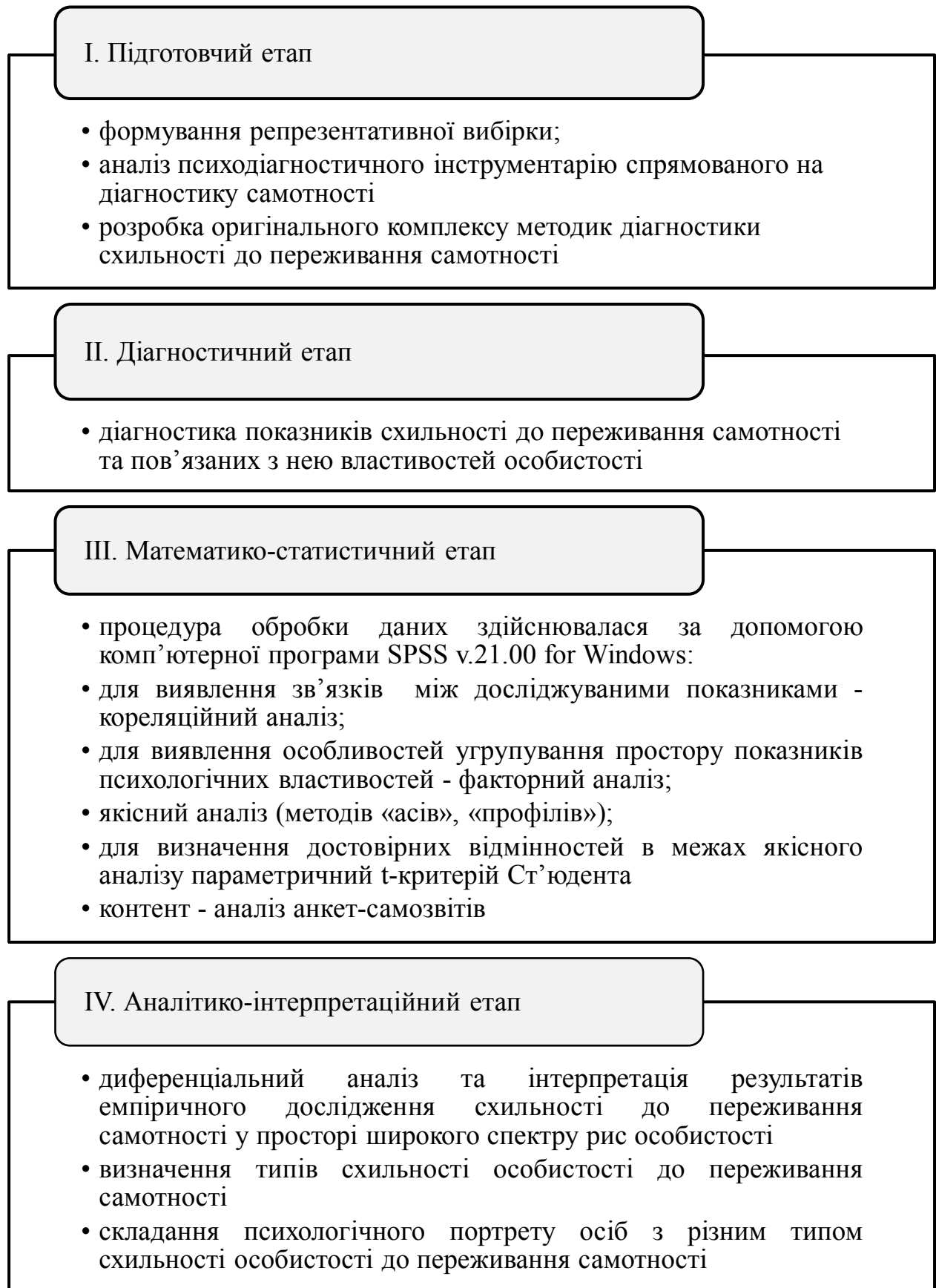


Рис. 2.1. Етапи емпіричного дослідження схильності особистості до переживання самотності

До цього блоку увійшла методика «Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПО-3)» (Д.О. Леонтьєв, Є.М. Осін) [162], що використовувалась як паралельний тест для перевірки оригінальної методики на надійність і валідність;

б) методики, що спрямовані на діагностику широкого спектру властивостей особистості, що гіпотетично пов'язані зі схильністю до переживання самотності: Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI) [175], «Я-структурний тест» (Г. Аммон) [10]; тест «Смисложиттєві орієнтації» (Д.О. Леонтьєв) [120], «Тест життєстійкості» (С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтьєва, О.І. Расказової) [124], «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» (О.П. Саннікова, О.В. Кузнєцова) [192]; «Схильність до самозмінювання» (О.П. Саннікова, Д.В. Луцікова) [3], методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адаптація Т.В. Шевеленкової, П.П. Фесенко) [249], методика «Шкала часової перспективи (Ф. Зімбардо, в адаптації А. Сирцової, Є.Т. Соколової, О.В. Мітіної) [217], методика «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова) [143].

При відборі психодіагностичного інструментарію враховувалися наступні вимоги: по-перше, відповідність методики меті й предмету дослідження; по-друге, заданість процедури проведення у вигляді однозначного набору дій; по-третє, достатня репрезентативність, надійність, валідність і об'єктивність тесту; по-четверте, чіткість і однозначність інструкцій до проведення дослідження [11; 36; 148; 204].

2.2. Короткий огляд методик, що дають інформацію про характеристики переживання самотності

Однією з задач даного теоретико-емпіричного дослідження є пошук методик, що надають інформацію про деякі характеристики переживання самотності, її структурні елементи та функції. Наведемо доступні у фаховій літературі методики, що діагностують переживання самотності.

Однією з популярних методик, що підтвердила свою ефективність при фіксуванні «рівня» самотності, вважається тест UCLA (University California Los-Angeles) [294] Шкала самотності UCLA була задумана як одномірний підхід до вимірювання самотності і заснована на загальному досвіді переживань широкого кола людей. Робота над нею була розпочата Д. Расселом і його колегами ще в 1976 році російськомовна версія якої опублікована книзі «Лабіринти самотності» [109]. Автори спробували створити адекватну в психометричному відношенні і зручну у застосуванні шкалу, яка набула найбільшого поширення як надійний інструмент дослідження самотності різних вікових, соціальних і гендерних груп. Пункти шкали були відібрані на підставі ряду методичних експериментів, а також кореляції з індексом самооставлення до категорії самотності і перевірки на валідність [295]. У останній версії «Шкала самотності UCLA» (версія 3) переглянуті формулювання деяких тверджень, запропоновано інший ключ для підрахунку результатів (з урахуванням прямих та зворотних тверджень). В остаточному варіанті методика «Шкала самотності UCLA» (версія 3) містить 20 тверджень: 11 негативно сформульованих, що вказують на наявність переживання самотності («самотні») і 9 позитивно сформульованих («не самотні») тверджень. Російськомовна адаптація цієї версії методики була проведена І. Ішмухаметовим [75]. Отримані ним психометричні показники методики відповідають оригінальній англійській версії.

Диференційована шкала DLS (Differential Loneliness Scale) (Н. Шмідт). У 1976 році Н. Шмідт розробила диференціальну шкалу самотності, в якій зробила спробу визначити *ступінь* цього почуття в рамках чотирьох типів відносин: дружніх, сімейних, романтично-сексуальних і соціальних. Теоретичний підґрунтям створення шкали є розгляд самотності як специфічної форми вираження соціальної незадоволеності. Дослідниця визначає самотність як «суб'єктивне відчуття невідповідності» між фактичними і бажаними соціальними відносинами. Шкала має дві форми: юнацьку і дорослу, що складаються з 60 пунктів і стосуються всіх чотирьох типів відносин. Формулювання виражені в позитивному і негативному аспектах. Ця шкала дає

можливість розглянути самотність з точки зору дефіциту міжособистісних стосунків і невідповідності або розриву між бажаними й існуючими відносинами [109, с. С. 201-205]

Багатовимірна шкала самотності (Дж. Гірвельд). В основу даної системи вимірювання самотності закладена гіпотеза про існування чотирьох компонентів: типи відсутніх відносин, механізми і пристосування захисту, майбутні перспективи самотності і здатність особистості вирішувати проблему самотності. Шкала містить 38 пунктів, кожен з яких вимірюється за своїми параметрами. Автором виявлено значущі кореляції між шкалою самотності і одновимірним самовизначенням, а також оцінкою самотності [109, с. 308-311].

Шкала самотності Гірвельд і Тілбург (Loneliness Scale de Jong Gierveld, van Tilburg, 1999). Модель самотності, на якій базується шкала, відповідає когнітивному підходу до розуміння почуття самотності і її причин. Шкала являє собою опитувальник, що складається з 11-ти закритих питань, шість сформульовані негативно і п'ять – позитивно, на які респондентам пропонується вибрати один із запропонованих варіантів за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Рівень самотності в даній методиці оцінюється за сукупною виразності двох параметрів: емоційна і соціальна самотність та виділяють чотири рівні вираження самотності: не самотній, помірний ступінь самотності, важкий ступінь самотності, дуже важкий ступінь самотності. Російськомовний варіант адаптації шкали самотності Гірвельд і Тілбург здійснено Т.Л. Крюковою та О.О. Єкимчик [102].

С.Г. Корчагіною запропоновано блок методик спрямованих на діагностику переживання самотності: «Самотність», «Види самотності», Семантичний диференціал (модифікація С.Г. Корчагіної).

Опитувальник «Самотність» містить 12 питань, в кожному з яких застосовувалась чотирьохвимірною оцінною шкалою: «завжди», «часто», «іноді», «ніколи». Згідно уявленню автора ця вимірювальна шкала «надає інформацію щодо глибини проявів переживання самотності в континуумі від норми до патології» [97, с. 122]. Відповідно до отриманих результатів визначається:

відсутність переживання самотності, неглибоке переживання можливої самотності, глибоке переживання актуальної самотності, дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан.

Опитувальник «Види самотності» спрямований на визначення видів самотності по зовнішнім соціальним, поведінковими проявами, внутрішнім психічним переживанням і об'єктивним даним психодіагностичних досліджень. Обстежуваним пропонується надати відповідь («так» або «ні») на 30 питань, що складають наступні шкали: дифузна самотність, відчужуюча самотність, дисоційована самотність, суб'єктивно позитивний вид самотності (керована самотність) [97].

Методика Семантичний диференціал (модифікація С.Г. Корчагиної) розроблений спеціально для вивчення специфіки переживання самотності різними категоріями людей визначення динаміки ставлення людини до самотності і для смислового поділу понять «самотність», «ізоляція», «усамітнення». Обстежуваним пропонується послідовно оцінити 15 пар полярних тверджень стосовно визначених понять за 7-бальною шкалою. Математична обробка результатів проводиться класичним способом обчислення трьох факторних ваг – оцінки, сили та активності відповідно до кожного поняття що вивчається [99, с. 61].

Методика «Семантичний диференціал» в модифікації Є.М. Заворотних спрямована на оцінку самотності як соціально-психологічного явища за допомогою 10 протилежних пар емоційно-оцінних прикметників. Пропонується вибрати в кожній парі те слово, яке на думку обстеженого більше підходить для опису самотності і відображає його емоційне ставлення до самотності за шкалою від -3 до +3. Сила ставлення виражається, відповідно вибору потрібного позитивного чи негативного бала від 0 (найслабше емоційне ставлення) до 3 (найсильніше емоційне ставлення) [66].

Опитувальник «Діагностика переживання самотності» (Є.Є. Рогова) базується на моделі феномена самотності, що включає зміни в емоційній, когнітивній і поведінковій сферах особистості, що детерміноване соціальною

спрямованістю. Опитувальник містить 50 тверджень по 10 на кожен шкалу сума балів за якими дає можливість оцінити рівні переживання самотності: високий, середній (адаптивний), низький. Автор виділяє п'ять шкал, що відповідають типам переживання самотності, а саме: 1) тимчасова (ситуативна) самотність, 2) постійна самотність; 3) емоційна самотність; 4) поведінкова самотність; 5) когнітивна самотність [182].

Диференціальний опитувальник переживання самотності (ДОПО-3).

Методика Д.О. Леонтьєва і Є.М. Осіна [161] створена на основі авторської моделі *ставлення* до самотності, згідно з якою прийняття самотності як екзистенціального факту відкриває людині можливість цінувати ситуації усамітнення і використовувати їх як ресурс для аутокомунікації та особистісного зростання. Неприйняття або страх самотності, навпаки, призводять до уникнення усамітнення, постійного пошуку соціальних контактів. Страх самотності може призводити до витіснення особистістю переживань самотності, заперечення самотності як факту або, навпаки, до постійного пошуку компанії і встановленню численних поверхневих контактів в спробах запобігти наступаючу загрозу самотності [163]. Дана методика має повну (40 тверджень) та коротку версію (24 твердження). Далі розглянемо повну версію даної методики.

Твердження опитувальника згруповані у 8 субшкал: 1) «Ізоляція» містить твердження, що говорять про відсутність людей, з якими можливий близький контакт; 2) «Переживання самотності» включає в себе сформульовані в загальному вигляді твердження, що конструюють образ Я респондента як самотньої людини; 3) «Відчуження» підкреслює відсутність значущих зв'язків з оточуючими людьми. Сума субшкал 1-3 дає бал за шкалою «Загальна самотність», що відображає ступінь актуального відчуття самотності, брак спілкування. 4) «Дисфорія самотності» вимірює негативні почуття, пов'язані з перебуванням на самоті; 5) «Самотність як проблема» відображає негативну оцінку самотності як феномена; 6) «Потреба в компанії» вимірює переживання потреби в спілкуванні. Сума субшкал 4-6 дає бал за шкалою «Залежність від

спілкування», що відбиває неприйняття самотності, нездатність залишатися наодинці. 7) «Радість усамітнення» вимірює прийняття людиною самотності і усамітнення; 8) «Ресурс усамітнення» містить твердження, що відображають продуктивні аспекти усамітнення. Сума субшкал 7-8 дає бал за шкалою «Позитивна самотність», що вимірює здатність людини знаходити ресурс в усамітненні, творчо використовувати його для самопізнання і саморозвитку. Коротка версія опитувальника містить 24 твердження, на основі яких розраховуються бали тільки за трьома шкалами: 1) «Загальна самотність», 2) «Залежність від спілкування», 3) «Позитивна самотність».

Автори вважають, що особи, котрі схильні до переживання самотності, частіше повідомляють про відсутність близьких людей, нестачу спілкування і переживання відчуження від оточуючих, а особи, що актуально переживають самотність, схильні звертати увагу на негативні почуття, пов'язані із ситуаціями самотності [161]. Цей опитувальник, на наш погляд, більш повно відповідає теоретичним уявленням про переживання самотності як про багатовимірний феномен, що виявляє позитивні і негативні аспекти.

Отже, огляд доступних методик в фахових джерелах показав, що в психодіагностиці існує ряд методик, які надають інформацію лише про деякі характеристики самотності: інтенсивність, рівень, глибину переживання самотності, фактори переживання самотності, види і типи самотності. Проте на даний час не існує інструментарію спрямованого на діагностику *схильності* особистості до переживання самотності як усталеної риси особистості зі специфічним психологічним змістом. Саме тому виникла необхідність створити інструмент для диференційного вимірювання формально-динамічних та якісних показників схильності особистості до переживання самотності як складної властивості особистості.

2.3. Результати розробки та апробації комплексу оригінальних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення схильності до переживання самотності

Як викладено у попередньому підрозділі, в психодіагностиці існує ряд методик, які надають інформацію лише про деякі характеристики самотності. Ці методики більш спрямовані на визначення рівня соціальної самотності, ступінь її виразності в рамках дружніх, сімейних, романтично-сексуальних і соціальних стосунках, глибини прояву переживання самотності, визначення видів самотності по зовнішнім соціальним, поведінковими проявам, і не висвітлюють змістовні та якісні характеристики переживання самотності.

Тому перед нами повстало питання створення надійного адекватного психодіагностичного інструментарію, за допомогою якого можна було б діагностувати *схильність* до переживання самотності як стійкої властивості особистості, визначення її компонентів (складових), що були експліковані і описані нами в контексті континуально-ієрархічної структури особистості.

2.3.1. Емпірична перевірка компонентного складу показників схильності особистості до переживання самотності

Нагадаємо, що в цьому дослідженні у контексті континуально-ієрархічного підходу схильність до переживання самотності розглядається як складна багаторівнева властивість особистості, що оприявлено у внутрішній, несвідомій прихильності особистості до певної активності (в емоційній, когнітивній, поведінковій сферах) в ситуаціях, що сприймаються суб'єктом як «самотньогенні» (визначаються як такі, котрі провокують переживання самотності) і виявляються у мобілізованості, постійній готовності реагувати у цих ситуаціях переживаннями самотності.

Метою даного етапу дослідження є емпіричне уточнення показників схильності до переживання самотності до яких згідно з теоретичною моделлю містить показники: мотиваційний, психофізіологічний, емоційний, когнітивний, конативно-регулятивний, рефлексивно-аналітичний, адаптивно-захисний

показник, прийняття самотності та наповнення їх змістом, котрий заснований на уявленнях як професіоналів-психологів, так і дорослих осіб, що мають досвід переживання самотності.

Для вирішення цього завдання запрошено групу студентів, аспірантів та викладачів-психологів Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Загальна кількість осіб які приймали участь у цьому фрагменті роботи становить, 122 особи у віці 25-45 років.

Використання методу творів-самозвітів дозволило отримати цінну інформацію щодо ставлення, розуміння феномену самотності. Метод нестандартизованих самозвітів з одного боку надає можливість інтегрувати теоретичні знання і особистий практичний досвід фахівців (експертів-психологів), з іншою, – знімає обмеження, які можуть бути задані у стандартизованому самозвіті [11; 36; 193].

Для обробки отриманих даних був використаний метод контент-аналізу. Як вважав К.М. Гуревич [61] «основна цінність нестандартизованих самозвітів за допомогою контент-аналізу у порівнянні зі стандартизованими звітами полягає у потенційному багатстві відтінків самоопису і можливості аналізувати самоставлення, що виражене *мовою самого суб'єкта*, а не нав'язане йому мовою дослідника». З іншого боку, будь-який контент-аналіз, на думку автора, все ж таки, «обмежує можливість урахування індивідуальної своєрідності обстежуваного шляхом накладення готової системи категорій, наближаючи тим самим результати, що отримані цим методом, до тих, які виходять за допомогою стандартизованих самозвітів».

В цьому дослідженні був застосований нестандартизований твір-самозвіт, в якому інформація певною мірою конкретизується (наратив). Наратив з позиції Н.В. Чепелевої є «досить гнучкою моделлю, яка дозволяє нам осмислювати реальність, пристосовуючись до неї, оскільки сам є частиною цієї реальності», «...організує, структурує та артикулює життєвий досвід людини», «...надає узгодженості та впорядкованості людського

досвіду, а також змінює цю впорядкованість, коли досвід або його осмислення змінюються» [239].

Слід зазначити, що застосування наративу відкриває можливості для самопрезентації людини, її глибинних проблем і страхів за допомогою аналізу оповідань обстежуваних про власну історію переживання самотності, розповіді про себе, про своє життя. При цьому основними вимогами вважалося: бажання прийняти участь у дослідженні; наявність досвіду переживання самотності; достатній рівень рефлексії; щирість і вміння письмово викладати матеріал [193]. Для опису хвилювань, переживань, суджень, дій, контролю над ними при переживанні самотності вибірка ретельно відбиралася. Вибір експертів зумовлений їх досвідом та знанням предмету оцінки, що обговорювалося із кожним експертом. питання. У результаті написання творів отримані досить повні самозвіти про основні прояви переживання самотності: в емоціях, в когнітивній сфері, в поведінці, на фізіологічному рівні тощо.

Були сформульовані декілька відкритих питань анкети, відповіді на які оброблялися за допомогою методу контент-аналізу. Контент-аналіз в психології (англ. *contents* – зміст) – «формалізований метод вивчення текстової інформації, що полягає в перекладі досліджуваної інформації в кількісні показники та її статистичній обробці» [139, с. 212]. Отже, в кожному тексті за спеціально розробленими критеріями та схемою знаходилася інформація про структурні компоненти схильності особистості до переживання самотності. У результаті написання творів отримані досить повні самозвіти про основні прояви переживання самотності: в емоційній, когнітивній сфері, в поведінці, на фізіологічному рівні тощо.

Так, на питання «Самотність для мене це...»? відповіді студентів і експертів можна розділити на дві умовні групи. За більшою частиною відповідей (за частотою), самотність інтерпретувалася як позитивне явище: «можливість кардинально змінити своє життя», «час для будування кар'єри (професійне зростання)», «незалежність моральна, фізична та матеріальна»,

«час для переоцінки цінностей», «можливість почати все з чистого аркушу», «ресурс для творчості», «повна свобода і контроль над власним життям» тощо. Іншу частину відповідей можна інтерпретувати як негативне явище: «порожнеча», «страждання», «усвідомлення себе невдахою», «доля, покарання», «безнадійність», «руйнування особистісного життя», «втрата коханої людини», «захист від кривдників, зради». Також були отримані і такі відповіді: «стійкий уклад життя», «моя фортеця», «мій усвідомлений вибір», «звільнення від багатьох обов'язків», «можливість бути собою», «життя у своєму власному вимірі», «час, для роботи над помилками» тощо.

Для отримання інформації щодо емоційної сфери особистості, що переживає самотність сформульовано питання «Які емоції виникають у Вас при переживанні самотності?» на яке отримано такі відповіді: «смуток» (362), «туга» (141), «печаль» (141), «спокій» (123), «образа» (115), «журба» (109), «розчарування» (103), «пригніченість» (99), «тривога» (87), «задоволення» (65), «досада» (62), «страх» (61), «невразливість» (55), «байдужість» (54), «боязнь» (51), «радість» (49), «побоювання» (43), «обурення» (42), «жалість» (41), «переляк» (35), «гнів» (32), «злість» (30), «веселість» (26), «збентеження» (25), «захоплення» (23), «ненависть» (22), «сором» (21), «роздратованість» (20), «жах» (18), «огида» (17), «неприятність» (17), «подив» (17), «торжество» (13), «незадоволення» (13), «лють» (12).

На питання «Що Ви відчуваєте (відчували), переживаючи самотність?» надано наступні відповіді: «вразливість» (97), «спустошеність» (89), «умиротворення» (86), «зосередженість» (82), «упокорення» (76), «відчай» (64), «невпевненість в собі» (60), «батьорість» (58), «впевненість в собі» (55), «спокій» (50), «незалежність» (55), «безпорадність» (54), «відчуженість» (47), «свободу» (46), «апатію» (43), «жаль до себе» (43), «активність» (36), «безнадійність» (35), «незахищеність» (22), «бажання плакати» (17), «порожнечу» (15), «душевний біль» (11), «безсоння» (5), «втрату контролю над собою», «фізичну слабкість», «втому», «самотність «паралізує» мене», «стороннім і чужим», «ком у горлі», «я ніби уві сні» (відповіді одиничні).

Наступне питання «Коли Ви переживаєте (переживали) самотність, Ви думаєте (думали) про те, що:...» презентовано наступними мислеформами: «я маю власний час і можу займатись чим завгодно» (122), «тепер можна пожити для себе» (84), «почну все з чистого листа» (80), «намагаюся не думати про самотність» (70), «чому це сталося саме зі мною» (63), «нема на що сподіватися в житті» (59), «мені все байдуже» (52), «я не знаю чим себе зайняти» (50) «це кара за гріхи» (47), «мене всі покинули» (45), «моє життя могло б скластися інакше» (43), «все, чим жив раніше, втратило сенс» (41), «попереду повна безнадія» (40), «мені ніхто не потрібен» (37), «нікому нема діла до мене» (34), «треба приймати життя таким, яке воно є» (33), «мене зрадили» (31), «неможна довіряти людям» (27), «нема перспектив в приватному житті» (24), «мені ніколи не вдасться знайти гідного партнера» (23), «чим я гірше інших?» (22), «друзі мене розуміють» (20), «нема на кого покластися» (19), «нема з ким поділитися своїми думками» (15), «ніхто не може мені допомогти» (14), «почуваю себе комфортно» (11), «моє життя суцільне страждання» (10), «навіщо щось змінювати» (5), «краще не «копатися в собі», «я заплутався в житті», «треба зануритися в роботу, робота лікує», «знову наступаю на тіж самі граблі», «я цього не переживу», «треба полюбити себе», «досить жертвувати собою», «це не край, життя продовжується», «в минулому зроблено багато помилок».

На питання «Чим Ви займаєтесь, коли відчуваєте самотність?...» отримані відповіді: «спілкуюсь в соц. мережах, телефоном» (222), «ходжу до друзів» (217), «улюбленим хобі» (213), «сиджу вдома» (177), «читаю книжки» (172), «змінюю зовнішній вигляд» (156), «покладаюсь на долю» (145), «переглядаю старі знімки» (97), «у мене «опускаються руки» (89), «впадаю в депресію» (87), «відриваюсь в клубах» (85), «багато сплю» (83), «пошуком віртуальних стосунків (сайти знайомств)» (76), «нічого не хочеться робити» (69), фітнесом» (66), «змінюю свій гардероб» (63), «уникаю великих свят, вечірок, малознайомих компаній» (55), «замикаюсь в собі» (53), «шопінгом» (50), «переглядаю старі кінофільми» (49), «запрошую до себе гостей» (44), «спогадами про минуле» (34), «мені все байдуже» (33), «прогулянками» (30),

«спортом» (28), «балую себе вишуканими стравами» (23), «hand maid» (18), «зайняттями «йогою» (15), «вивченням іноземної мови» (12), «придушую свою самотність алкоголем або заспокійливим» (9), «танцями» (3), «відправляюся в подорож» (2), «займаюся ремонтом або перестановкою меблів в квартирі», «намагаюся звикнути до думки, що я самотній», «я просто живу по інерції», «відвідуванням психологічних тренінгів» тощо.

В результаті аналізу самозвітів було виявлено дві протилежні точки зору щодо переживання самотності. Згідно першої – самотність сприймається негативно, щодо другої, то самотність вважається позитивним ресурсом, що сприяє саморозвитку та самовдосконаленню особистості.

Таким чином, теоретичні уявлення про переживання самотності, попередні дослідження, твори-самозвіти обстежуваних та власний досвід дозволило підтвердити структуру схильності особистості до переживання самотності (див. розділ I) та надало змогу виділити її структурні компоненти. Слід зауважити, що кожний з презентованих показників є біполярним континуумом, на полюсах якого розташовуються мінімально низькі і максимально високі їх значення. Далі наводиться перелік та характеристики теоретично обґрунтованих та емпірично виявлених показників схильності особистості до переживання самотності.

Формально-динамічні компоненти схильності до переживання самотності.

Психофізіологічний компонент. Додатний полюс цього компоненту (СПф+) містить характеристики, що віддзеркалюють зміни в фізіологічних, організмичних відчуттях, які виникають при переживанні самотності. Це виявляється або у перезбудженні, або у фізичній слабкості, «розбитості», занепокоєнні, порушенні сну, апетиту (втрата або підвищення апетиту), погіршенні загального фізичного стану, появою неприємного відчуття дискомфорту в області серця, збоїв дихання (перехоплює подих), навіть фізичного відчуття болю, зневагою до свого здоров'я тощо. Від'ємний полюс

(СПф-) характеризує відсутність даних проявів, відсутність змін у фізіологічних самовідчуттях при переживанні самотності.

Потреба – відсутність потреби в самотності. Додатний полюс (ПС+) свідчить про високу потребу особистості в самотності, бажання бути самотнім, прагнення до усамітнення; про переваги займатися справою індивідуально, а не з групою людей; про прагнення, по можливості, уникати спілкування, як зі знайомими, так і з незнайомими людьми. Від'ємний полюс (ПС-) свідчить про відсутність потреби бути насамоті.

Ініціативність – відсутність ініціативності у виникненні переживання самотності. Додатний полюс (ІС+) свідчить про те, що особистість активно прагне самотності за власною ініціативою. Від'ємний полюс (ІС-) означає, що переживання самотності виникає у особистості під впливом інших обставин (ситуацій, подій, інших людей, тобто спровоковано ззовні), а не з її ініціативи.

Широта – вузькість розповсюдження переживання самотності у різні сфери життєдіяльності. Додатний полюс (ШС+) свідчить про схильність переживати самотність у всіх сферах спілкування (в широкому колі, в родині, серед колег, друзів, незнайомих і малознайомих людей тощо). Від'ємний полюс (ШС-) характеризує переживання самотності переважно в певній сфері спілкування у вузькому колі (сім'ї, колег, друзів тощо).

Легкість – утрудненість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотногенних ситуацій. Додатний полюс (ЛС+) свідчить про виникнення переживання при найменших «натяках» на ситуацію, яка провокує самотність. Позитивний полюс характеризує поріг чутливості до даного переживання, легкість, з якою у людини виникає цей стан, з якої людина «входить» в нього, а не легкість «виходу» з переживання самотності. Від'ємний полюс (ЛС-) характеризує протилежні якості.

Стійкість (усталеність) – нестійкість переживання самотності. Додатний полюс (УС+) відображає стійкість і тривалість переживання самотності, яке виступає в якості постійного фону, що впливає на актуальні

стану особистості. *Від'ємний полюс (УС-)* характеризується ситуативністю переживання, швидкістю його зникнення без відчутних «слідів».

Виразність – невизначеність переживання самотності. *Додатний полюс (ВС+)* свідчить про яскраву виразність зовнішніх проявів (експресія, міміка, пантоміма, паралінгвістика тощо), за якими оточуючі можуть зрозуміти, що людина глибоко переживає самотність. *Від'ємний полюс (ВС-)* характеризується відсутністю видимих експресивних проявів.

Якісні компоненти схильності до переживання самотності.

- ***емоційний компонент СЕ.*** *Додатний полюс (СЕ+)* характеризується різноманітністю та яскравою палітрою емоцій, почуттів, що виникають при переживанні самотності (спустошеність, роздратування, образа, злість, гнів, страх, задоволення, радість, тривога, відчай, сум, туга, нудьга, дратівливість тощо). *Від'ємний полюс (СЕ-)* характеризується відсутністю будь-яких емоційних переживань, що пов'язані із самотністю, спокоєм і, навіть, байдужістю;

- ***когнітивний компонент (СК₂).*** *Додатний полюс (СК₂+)* характеризує різноманіття думок, міркувань, роздумів особистості, з приводу переживання самотності (зосередження на думках про покинутість, відторгнення, ізоляваність, відчуженість, безпорадність) та наявність змін у розумовій сфері (хаотичність, неухважність, розгубленість тощо). *Від'ємний полюс (СК₂-)* характеризує відсутність будь-яких думок з приводу самотності;

- ***конативно-регулятивний компонент (СКР).*** *Додатний полюс (СКР+)* визначає ступінь контролю та регуляції за емоційними, когнітивними, поведінковими репрезентаціями переживання самотності. *Від'ємний полюс (СКР-)* характеризує відсутність контролю та регуляції переживання самотності, або їх слабкий прояв;

- ***мотиваційний компонент (СМ₀).*** *Додатному полюсу цього компоненту (СМ₀+)* притаманна потреба особистості у періодичному, або постійному переживанні самотності; висока чутливість до ситуацій, що викликають почуття самотності (невдачі, неприємності, зневага з боку інших,

зрада тощо); наявність бажання, потягу, прагнення до самотності (причому, не стільки до фізичного усамітнення, скільки до психологічного переживання самотності «як тієї биліни у полі»; переживання покинутості, бідування, поневіряння, тощо); пошук будь-яких причин, привидів, мотивів, що сприяють виникненню почуття самотності. *Від'ємний полюс (СМо-)* вказує на слабкий прояв означених характеристик, або на їх відсутність (відсутність потреби, мотивів, бажання людини переживати самотність).

- рефлексивно-аналітичний компонент (СРА). *Додатний полюс (СРА+)* містить характеристики, що відображають здатність особистості до аналізу причин і наслідків самотності, аналізу власної поведінки, помилок, попередніх вчинків і подій, що передували переживанню самотності. *Від'ємний полюс (СРА-)* вказує на відсутність рефлексії та аналізу переживання самотності;

- адаптивно-захисний компонент (САЗ). *Додатний полюс (САЗ+)* містить ознаки активного управління діями, що спрямовані на опанування переживаннями самотності, намагання вирішити проблему, здатність до зменшення травмуючого ефекту цього переживання будь-яким способом (втеча, ізоляція, уникнення або прийняття самотності тощо), тобто, на здійснення дій, спрямованих на подолання цього переживання. *Від'ємний полюс (САЗ-)* вказує на відсутність означених дій;

Компонент соціально-імперативного рівня

- прийняття самотності (СПр). *Додатний полюс (СПр+)* характеризує готовність суб'єкта до переживання самотності, відображає позитивне ставлення до нього. *Від'ємний полюс (СПр-)* свідчить про негативне ставлення до переживання самотності, його відкидання, неприйняття.

Вищеописаний комплекс показників можна вважати достатнім для дослідження основних характеристик феномена, що вивчається, оскільки експліковані показники розкривають широкий простір ознак схильності особистості до переживання самотності. Комбінація цих показників (тобто їх кількісно-якісне поєднання), ступінь та специфіка їх проявів, визначає характер переживання самотності, його рівень, і характеризує індивідуальну структуру

схильності особистості до переживання самотності. Структура схильності до переживання самотності та зміст показників, слугують основою (теоретичним конструктом) для розробки психодіагностичного інструментарію, спрямованого на вивчення експлікованих та описаних показників переживання самотності.

2.3.2. Анкета «Самооцінка стану переживання самотності»

Одна з дослідницьких задач полягала в розробці психодіагностичного інструменту, спрямованого на вивчення актуального (ситуативного) стану переживання самотності, заснованого на наявності індивідуального досвіду осіб, котрі у своєму житті переживали самотність, на вивченні емоційної палітри переживання та шляхів його подолання. Задля цього була розроблена методика «Самооцінка переживання самотності» у вигляді анкети, яка складається з чотирьох блоків: 1) прояви переживання самотності; 2) емоції та відчуття при переживанні самотності; 3) негативні афірмації при переживанні самотності; 4) шляхи подолання.

Перший блок складався з чотирьох питань, на які мали відповісти учасники дослідження:

1) «Чи відчуваєте Ви себе самотнім у даний період життя?»;

2) «Якщо Ви не переживаєте самотність зараз, то чи знайомо Вам це відчуття з минулого досвіду?»;

3) «Чи прагнете Ви уникати самотності?»;

4) «Як часто у Вас виникає бажання залишитися на самоті?».

Пропонується чотири варіанти відповідей: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні». Перше питання призначене для отримання інформації щодо самооцінки актуального стану переживання самотності, визнання себе самотнім; друге – наявність попереднього досвіду переживання самотності, ставлення до самотності, незалежно від того, переживає особа самотність на даний час чи ні. Відповіді на два останніх питання дозволяють судити про міру «добровільності» самотності, що дозволяє виділити осіб, котрі мають бажання тимчасово залишитися наодинці (схильність до усамітнення), тобто періодично мають таке бажання, і такі, у кого таке бажання ніколи не

виникає навіть при переживанні самотності у даний період життя чи у попередньому досвіді, тобто намагаються уникати її.

Другий блок містить два завдання, в яких потрібно зазначити кілька типових для себе емоцій – ситуативні емоції (актуальні емоційні реакції, що виникають у певних ситуаціях), які презентують актуальну, активно-виборчу причетність суб'єкта до того, що безпосередньо віддзеркалюється [194] і почуттів, що виникали в період переживання самотності чи пов'язані з переживанням самотності. В першому завданні пропонувалося обрати із відкритого списку 36 емоцій [191] (захоплення, гнів, тривога, смуток, торжество, ненависть, жах, туга, радість, обурення, переляк, журба, задоволення, злість, побоювання, печаль, веселість, роздратованість, страх, пригніченість, досада, лють, боязнь, спокій, огида, сором, неприязнь, невразливість, збентеження, жалість, байдужість, подив, розчарування, образа, незадоволення) такі, що більшою мірою відповідають стану, який переживає особа у самотності. В другому завданні для відповіді на питання «Як Ви себе відчуваєте (відчували) при переживанні самотності?» із запропонованого переліку характеристик (свобода, незалежність, впевненість в собі, бадьорість, зосередженість, упокорення, спустошеність, безнадійність, безпорадність, безвихідь, апатія, невпевненість в собі, незахищеність, вразливість, покора, фізичну слабкість, відчуженість) обрати найбільш відповідні. В кожному завданні обстеженим пропонується доповнити наявний перелік.

Третій блок також складається з завдань, що надають інформацію про міркування, роздуми при переживанні самотності. В завданні запропоновано 10 пар протилежних тверджень на питання «Коли Ви переживаєте (переживали) самотність, Ви думаете (думали) про те, що:...» потрібно вибрати одне з двох тверджень яке, більше відповідає дійсності. Сума оцінок кожного окремого судження дозволяє виявити установку обстежуваного стосовно кожного питання. Передбачається, що ставлення до переживання самотності засновано на простих несуперечливих судженнях, і являють собою континуум від однієї критичної точки до протилежної. Отже, завдання представлено наступними

парами суджень: «Ніщо не може відволікти мене від переживання самотності – Я можу легко відволіктись від переживання самотності», «Я нікому не потрібен – Є люди, котрі потребують на мене», «Мене ніхто не любить – Є люди, котрі люблять мене», «Я гірше за інших–Я нічим не гірше за інших», «Моє оточення мене не розуміє – Моє оточення ставиться до мене з розумінням», «Я не маю перспективи в особистісному житті – Я маю перспективи в особистісному житті», «Самотність руйнує мої життєві цінності – Самотність ніяк не впливає на мої життєві цінності», «Я не знаю чим заповнити вільний час – Я можу розпоряджатися власним часом», «Я вважаю, що мене зрадили – Я не вважаю, що мене зрадили», «Я просто невдачливий, і мене все кидають – Я готовий до нових стосунків». Вибір відповідей відображає «когнітивну інтерпретацію ситуації яка також може видозмінювати її розуміння і суб'єкт на основі власного аналізу «позначає», «номінує» ситуацію як суб'єктивно складну» [195, с. 44].

Завдання четвертого блоку полягало у отриманні інформації стосовно конативного потенціалу, тобто використання індивідуальних можливостей поведінкової сфери обстежуваних задля подолання суб'єктивно складних ситуацій, подолання за допомогою активних дій, вчинків, діяльності, що змінюють ситуацію (копінг-поведінка). Отже на питання «Якщо Ви відчуваєте себе самотньо, чим Ви себе займаєте?» пропонуються наступні 10 пар суджень: «Буду чекати на прихід друзів – Піду до друзів», «Броджу по вулицях, гуляю по парку, дивлюся на морський прибій – Займаюся своєю освітою», «Лежу на дивані» і нічого не роблю – Роблю те, на що не знаходив часу раніше», «Сплю – Читаю книги», «Переглядаю старі знімки – Спілкуюсь з близькими та друзями», «Замикаюся в собі – Спілкуюсь в чаті, соц. мережах, тощо», «Сиджу вдома в тиші – Ходжу в клуб, відвідую вечірки тощо», «Немає ніякого бажання щось робити, просто «опускаються руки» – Займаюся улюбленим хобі», «Змінюю свій зовнішній вигляд (імідж) – Мені не має чого змінювати в собі», «Покладаюся на долю – Починаю все з чистого аркуша», «Впадаю в депресію – Займаюся спортом, фітнесом, тощо». Як видно з наведеного переліку суджень,

можна з'ясувати спрямованість переживання самотності: обстежувані, що позитивно переживають стан самотності, обрали інтелектуальні способи і методи вирішення проблеми, що позначає творче, плідне конструктивне використання часу на самоті.

Таким чином, отримані дані висвітлюють установки до подолання самотності, шляхи подолання переживання самотності, визначення поведінки, орієнтованої на ситуацію переживання самотності: прямі дії (обговорення ситуації, вивчення ситуації); пошук соціальної підтримки; «ухід» від ситуації, поведінкові стратегії, орієнтовані на фізіологічні зміни: використання алкоголю, наркотиків; важка праця, фізичні навантаження, приймання лікарських засобів, їжа, сон тощо.

Інструкцію, стимульний матеріал, мануал та ключі методики «Самооцінка стану переживання самотності» україномовної та російськомовної версія надано у *Додатку А*.

2.3.2. Процедура «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою дименціональних шкал»

Для діагностики означених формально-динамічних і якісних показників була модифікована процедура «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою дименціональних шкал», що є модифікованою процедурою «Розміщення себе на шкалах» Т.В. Дембо і С.Я. Рубінштейн. Дана методика надає інформацію про формально-динамічні та якісні характеристики схильності до переживання самотності як стійкої риси особистості. Кожен із запропонованих показників являє собою біполярний континуум, на протилежних полюсах якого зосереджені якості, що характеризують особливості цього переживання, представлені його формою, динамікою і якістю відповідно до континуально-ієрархічного підходу щодо вивчення структури особистості та її властивостей [193].

Ця методика є корисною та інформативною у плані можливості оперативно провести самооцінку та самоаналіз схильності до переживання самотності та оцінити ступінь усвідомлення особистістю власного стану

самотності. Процедура дослідження полягає у наступному: кожному обстежуваному надається попередньо розроблений бланк «предмету оцінки» кожного показника, з метою створення в учасників дослідження єдиного уявлення про особливості переживання самотності, що досліджуються (формально-динамічні та якісні показники). Крім того, обстежуваним надається бланк, на якому кожний вимірюваний показник зображено у вигляді прямого відрізка з позначенням його мінімального та максимального значення (ступеню вираження показника). Довжина кожного відрізка дорівнює 10 см., що відповідає 10 балам. Середня лінія ряду на шкалах (відрізках) відповідає 5 балам. Обстеженим пропонується відмітити на кожній шкалі (див. інструкцію) рівень (ступінь вираження) наявності певних особливостей переживання самотності. Отже, ця методика діагностує рівень самооцінки формально-динамічних та якісних показників схильності до переживання самотності.

Формально-динамічні показники схильності до переживання самотності, розглянуті наступні характеристики:

1. Наявність – відсутність фізіологічних реакцій (тілесних, організмичних, соматичних) при переживанні самотності.
2. Наявність – відсутність потреби в самотності.
3. Наявність – відсутність ініціативності у виникненні переживання самотності.
4. Широта – вузькість сфер, в яких виникає і протікає переживання самотності.
5. Легкість (чутливість) – утрудненість виникнення переживання при найменших «натяках» на ситуацію, яка провокує самотність.
6. Стійкість – нестійкість (сталість, тривалість) переживання самотності.
7. Наявність – відсутність виразності переживання самотності (супровід переживання конгруентною або не конгруентною експресією, мімікою, пантомімікою, виразними рухами, паралінгвістикою тощо) [194].

Якісні показники схильності до переживання самотності презентовані наступними характеристиками:

1. Наявність – відсутність емоційних реакцій, які супроводжують переживання самотності.

2. Наявність – відсутність думок, міркувань при переживанні самотності.

3. Наявність – відсутність дій, вчинків і зовнішніх проявів при переживанні самотності.

Змістово-особистісні показники схильності до переживання самотності презентовані наступними характеристиками:

1. Наявність – відсутність мотивації щодо переживання самотності.

2. Наявність – відсутність здатності до самоаналізу.

3. Наявність – відсутність здатності до адаптації до стану самотності

Імперативний показник схильності до переживання самотності:

1. Негативне – позитивне ставлення до переживання самотності.

Стимульний матеріал для проведення процедури «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою дименціональних шкал» україномовна та російськомовна версія викладено у *Додатку Б*.

2.3.4. Методика «Функціональна спрямованість переживання самотності (ФСПС)»

Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел показав, що в роботах багатьох авторів функції самотності практично не розглядаються. Перед тим як створити психодіагностичний інструмент, спрямований на вивчення наслідків переживання самотності, ми звернулися до індивідуального досвіду осіб, котрі у своєму житті переживали самотність.

Приставаючи до дослідження, ми припустили, що переживання самотності у власному досвіді кожної людини, не тільки як стану (актуальне, ситуативне, транзитне переживання [191]), а і як властивості особистості (стійка схильність до цього переживання) може привести до різних наслідків: або особистість пасивно приймає ситуацію самотності, або змінюється як у бік саморуйнування, так і у бік саморозвитку. Слід нагадати, що схильність до переживання самотності у роботі розглядається як складна багаторівнева властивість особистості, що оприявлено у внутрішній, несвідомій прихильності

особистості до певної активності (в емоційній, когнітивній, поведінковій сферах) в ситуаціях, що сприймаються суб'єктом як «самотньогенні» (визначаються як такі, котрі провокують переживання самотності) і виявляються у мобілізованості, постійній готовності реагувати у цих ситуаціях переживаннями самотності.

Задля перевірки цього припущення групі осіб, котрі *схильні* до переживання самотності як *властивості* особистості (що було діагностовано попередньо за допомогою комплексу оригінальних методик), або у своєму досвіді неодноразово переживали цей стан, було запропоновано написати твір на тему «Як я сприймаю свою самотність». Для вирішення цього завдання запрошено групу студентів, аспірантів та викладачів (психологів) Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Загальна кількість осіб, які приймали участь у цьому фрагменті роботи становить 96 осіб.

Отже, при аналізі отриманих результатів виявлено чотири основних блоки висловлювань, котрі відбивають як власний досвід переживання самотності, так і загальне ставлення до цієї події:

- I. Блок самотворчої спрямованості переживання самотності.
- II. Блок адаптивної спрямованості переживання самотності.
- III. Блок руйнівної спрямованості.
- IV. Блок самотність як життєвий вибір.

Розглянемо їх більш ретельно.

I. Самотворча самотність. Самотворча спрямованість переживання самотності характеризується позицією особистості по відношенню до власного життя, що формується в процесі розвитку, проявляється в її взаєминах з собою, світом і іншими людьми, а також у всіх видах діяльності. Прийняття власного життя тісно пов'язане з позитивним ставленням особистості до себе, а також є важливим компонентом в концепції життя. При переживанні самотності прийняття власного життя на всій протяжності від минулого до майбутнього дозволяє людині бачити сенс життя, ставитися до нього як до цінності, бачити

можливість отримання нового досвіду, приймати ідею власного розвитку і зростання, тобто приймати самотність як *ресурс* для саморозвитку, самовдосконалення («самотність у моєму житті є основним двигуном мого самовдосконалення»); «я почуваю достатній резерв сил, щоб самотійно змінити своє життя»; «самотність я сприймаю як можливість для власного розвитку, тому що вона робить мене сильніше, учить новому, допомагає стати краще, саме тому мені корисно бути одному», «самотність – це можливість самовдосконалення, розвитку своїх здатностей, особистісного й духовного зростання»). Загальне ставлення до самотності як до події: «самотність відкриває нові можливості самовираження»; «самотність дає можливість відпочити від суєти»; «самотність дає шанс стати творцем свого майбутнього»; «самотність – це час для переоцінки цінностей»; «самотність – це перевірка й іспит власним силам і потенціалам»; «самотність – це час для спілкування з собою»; «самотність – час пізнати себе й своє життя у всьому її різноманітті й неповторності» тощо.

II. Адаптивна самотність. Адаптивна спрямованість переживання самотності характеризується пасивною, адаптивною, пристосовуючою позицією особистості, автономізацією життя і діяльності, відсутністю бажання щось змінити. Стан самотності сприймається як екзентанційна даність, обирається пасивна стратегія подолання («переживаючи самотність, я просто «пливу за течією»; «якщо я буду намагатися щось змінити у своєму житті, боюся, що знову потраплю в ситуацію самотності»; «я приймаю свою самотність повністю й безумовно»; «я намагаюся не думати про свою самотність»; «переживаючи самотність, я частіше сподіваюся на удачу, а не на себе»; «на самоті я почуваю себе комфортно»). Загальне ставлення до самотності як до події: «самотність нічого не міняє в моєму житті», «мені абсолютно однаково, що зі мною відбувається на самоті», «даремно шукати якийсь сенс у самотності», «я вчуся жити з відчуттям самотності» тощо.

III. Саморуйнівна самотність. Саморуйнівна спрямованість характеризується ворожим сприйняттям навколишнього світу, людина відчуває

себе знехтуваною, відкинутою, безпомічною, спустошеною. Самотність служить джерелом розчарувань і краху надій, змушуючи відчувати себе нікому не потрібним, відмовлятися від нових стосунків. Реальне життя сприймається як безнадійне, жорстоке і безглузде. Негативне переживання самотності знижує здатність контролювати події власного життя, ускладнює самоприйняття і знижує самовпевненість, породжує відчуття зневіри у власні сили, що проявляється у самозвинуваченні, аутоагресії тощо («при переживанні самотності у мене виникають думки, начебто моє життя зайшло в глухий кут»; «я почуваю себе так, начебто для мене усе закінчилося»; «мій настрій пригнічений, мені сумно, тужливо»; «іноді буває, що я ненавиджу себе»; «у мене буває почуття, начебто я загруз у гріхах»; «у мене з'являються думки, що життя – це суцільне страждання»). Загальне ставлення до самотності як до події: «самотність викликає ненависть на весь світ», «самотність – це порожнеча». «самотність – це вирок», «самотність – це втрата здатності радіти життю», «самотність – це біль», «самотність паралізує, знищує морально і фізично» тощо.

IV. Самотність як життєвий вибір. Окрему групу склали вислови експертів стосовно свідомого вибору життя на самоті: «я стаю незалежним (не підлаштовуюсь під інших)»; «можу планувати свій час як хочу»; «усі зароблені гроші витрачаю на себе»; «немає необхідності жертвувати своїми бажаннями й інтересами»; «повна свобода і контроль над своїм життям»; «тільки на самоті відчуваєш себе в безпеці»). Загальне ставлення до самотності як до події: «самотність відкриває перспективи кар'єрного росту», «самотність це захист від зради», «самотність – це незалежність».

Таким чином, результати контент-аналізу творів учасників дослідження, теоретичні надбання щодо функцій самотності, власний досвід та досвід експертів, надав можливість емпірично підтвердити та експлікувати показники функціональної спрямованості переживання самотності та доповнити їх опис; отримати додаткову інформацію про загальне ставлення до самотності як до події, про її переживання, емоції, думки, поведінку та її наслідки, що

виявляються у активній, пасивній або байдужій позиції особистості. Визначено, що центральне місце у феномені самотності належить саме переживанню, яке породжує складну взаємодію різних почуттів та емоцій, що утворюють певний механізм переживання самотності та спрямованість особистості на її подолання. Уся отримана інформація бралася до уваги при розробці питань до оригінальної методики «Функціональна спрямованість переживання самотності» (ФСПС), що презентовано цьому підрозділі (див. *Додаток В*).

2.3.5. Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності (ДИСПС)»

2.3.5.1. Етапи створення тест-опитувальника «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності (ДИСПС)» та їх зміст

Оригінальна методика «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС), компонентів схильності до переживання самотності включала кілька етапів і проведена відповідно до вимог психометрики [11; 36].

- перший етап – теоретичний аналіз. Основне завдання цього етапу полягало у концептуалізації психологічного феномена самотності і створенні теоретичного конструкту майбутньої методики. Основою для створення оригінального тест-опитувальника стало уявлення про структуру схильності до переживання самотності, котра наведена у попередньому розділі (див. розділ I). Теоретико-емпіричний аналіз першоджерел дозволив експлікувати систему показників, що репрезентує феноменологічне поле переживання самотності, здійснити змістовне наповнення відібраних характеристик. Було створено вісім шкал, які за попереднім припущенням відображають значимі психологічні складові схильності до переживання самотності, а саме: психофізіологічний, емоційний, когнітивний, конативно-регулятивний, мотиваційний, рефлексивно-аналітичний, адаптивно-захисний показник та прийняття самотності. Також емпірично уточнювався зміст показників;

- другий етап – пошук і формулювання завдань у вигляді тверджень, які могли б виступати як індикатори параметрів, що вивчаються. Завдання були розроблені на основі вивчення вже існуючих більш менш адекватних меті дослідження методик, а також використання інформації, отриманої з наукової літератури та емпіричних пілотажних досліджень. Розроблялася інструкція для обстежуваних та бланк для відповідей;

- третій етап – перевірка дискримінативної та змістовної валідності тест-опитувальника, а також в емпіричній корекції стимульного матеріалу методики відповідно до вимог психометрики [11]. До таких вимог належать:

- 1) у кожному завданні має бути сформульована тільки одна думка;
- 2) формулювання тверджень мають бути чіткими і простими (завдання не повинні містити двозначностей, подвійних заперечень тощо);
- 3) завдання повинні бути спрямовані на релевантні ознаки виділених структурних показників феномену;
- 4) систему завдань, спрямованих на виявлення одного показника, треба будувати з урахуванням принципу рандомізації, що забезпечує їх репрезентативність стосовно відповідного параметру;
- 5) завдання за кожним показником повинні бути когерентними;
- 6) завдання-індикатори мають підходити для діагностування будь-яких значень континууму, який передбачається (це забезпечується варіантами відповіді, що відображають ступінь згоди або незгоди обстежуваного: «безумовно, так»; «мабуть, так»; «мабуть, ні»; «безумовно, ні») [11; 35]. Перший варіант опитувальника складався з 144 тверджень. Для визначення змістовної валідності та оцінки ступеня ясності формулювання кожного індикатора опитувальника, були залучені професійні психологи (15 осіб). За результатами зібраних емпіричних даних проводилася первинна оцінка дискримінативності – здатності кожного індикатора-твердження диференціювати обстежуваних щодо «максимального» або «мінімального» результату тесту в цілому. Після опрацювання опитувальника з урахуванням

зауважень групи експертів деякі питання були вилучені взагалі, а деякі переформульовані.

- четвертий етап – пілотажне дослідження першого варіанту було запропоновано групі досліджуваних (60 осіб) з метою перевірки тверджень на чіткість і доступність для сприйняття. Також було перевірено відповідність сирих балів, отриманих за кожним твердженням-індикатором, нормальному розподілу. В результаті виконаної роботи було зроблено емпіричну нормалізацію виділених шкал [148]. Частина тверджень із ненормальною частотою розподілу була вилучена. Твердження, що викликали труднощі для сприйняття – замінені іншими або змінені.

- п'ятий етап включав емпіричну перевірку теоретичного конструкту методики за допомогою факторного аналізу індикаторів-відповідей на стимули тесту. Отримані результати були піддані факторизації з подальшим обертанням факторної матриці, з метою аналізу значимості кожного завдання окремо, уточнення структури тесту (співвідношення закладеної теоретичної і отриманої емпіричної структур) [137]. Процедура факторного аналізу здійснювалась з дотриманням вимог психометрики та складалася з двох етапів: 1) формування кореляційної матриці всіх індикаторів тесту для складання первинної факторної матриці; 2) обертання факторної матриці для виявлення найбільш просту конфігурацію факторних навантажень [11].

Нами була розглянута чотирьох-, шости- та восьмифакторна моделі. Слід зазначити, що найбільшою мірою критеріям оцінки факторної моделі відповідала восьмифакторна модель: всі фактори обраної моделі відносно пропорційні, більшість показників рівномірно розподілилися, тобто увійшли до одного фактору з достатньою факторною вагою. Показники, що увійшли до більшої кількості факторів з вагою на значущому рівні, віднесені до того фактору, у якому вони показали найбільшу факторну вагу. У табл. 2.1 наданий остаточний варіант групування індикаторів у фактори.

Отже, результати факторного аналізу, в основному, підтверджують наявність восьми показників схильності до переживання самотності.

Твердження, як передбачалося, згрупувалися в вісім факторів, в яких найбільш високу факторну вагу одержали індикатори, що характеризують вісім виділених нами раніше блоків-компонентів: психофізіологічний, емоційний, когнітивний, конативно-регулятивний, мотиваційний, рефлексивно-аналітичний, адаптивно-захисний, прийняття самотності, що відповідає теоретичному конструкту методики.

Таким чином, було здійснено один з етапів перевірки конструктної валідності методики [35; 137; 148]. У той же час одержаний розподіл питань по факторах дозволив скоординувати ключі до тест-опитувальника.

Таблиця 2.1

**Факторна вага індикаторів восьмифакторної моделі методики
«Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності»
(ДИСПС)**

Фактори							
1		2		3		4	
Інди- катор	Фак- торна вага	Інди- катор	Фак- торна вага	Інди- катор	Фак- торна вага	Інди- катор	Фак- торна вага
СМо 2	611	СПф2	756	СЕМ 7	494	СКГ1	678
СМо 5	563	СПф 7	728	СЕМ 1	449	СКГ 2	628
СМо 11	556	СПф 6	723	СЕМ 4	448	СКГ 8	595
СМо 6	515	СПф 8	682	СЕМ 11	436	СКГ 3	564
СМо 1	384	СПф 4	679	СЕМ 3	338	СКГ 6	420
СМо 3	341	СПф 5	671	СЕМ 5	313	С КГ12	436
СМо 7	264	СПф 9	663	СЕМ 8	295	СКГ 10	360
СМо 8	244	СПф 3	652	СЕМ 9	263	СКГ 4	342
СМо 10	-273	СПф 1	630	СЕМ 6	263	СКГ 7	260
СМо 12	-441	СПф 12	487	СЕМ 2	327	СКГ 9	-212
СМо 4	-476	СПф 11	445	СЕМ 10	-391	СКГ 5	-244
СМо 9	-503	СПф 10	-508	СЕМ12	-407	СКГ 11	-479

Продовження табл. 2.1

Фактори							
5		6		7		8	
Інди-катор	Фак-торна вага	Інди-катор	Фак-торна вага	Інди-катор	Фак-торна вага	Інди-катор	Фак-торна вага
СКР 4	647	СРА 1	636	САЗ 9	610	СПр 4	434
СКР 9	599	СРА 6	623	САЗ 8	602	СПр 7	389
СКР 10	579	СРА 5	576	САЗ 10	518	СПр 11	-239
СКР 1	468	СРА 10	564	САЗ 2	499	СПр 2	-246
СКР 8	231	СРА 4	477	САЗ 1	397	СПр 3	-278
СКР 6	226	СРА 8	476	САЗ 3	393	СПр 12	-393
СКР 11	-554	СРА 2	399	САЗ 5	478	СПр 8	-430
СКР 7	-489	СРА 9	278	САЗ 6	474	СПр 6	-449
СКР 2	-485	СРА 3	256	САЗ 12	248	СПр 9	-469
СКР 12	-467	СРА 7	-293	САЗ 11	236	СПр 10	-551
СКР 5	-240	СРА 6	-387	САЗ 4	-356	СПр 5	-557
СКР 3	-321	СРА 11	-532	САЗ 7	-542	СПр 1	-581

Примітки: 1) нулі та коми на вказані; 2) скорочення: СПф – психофізіологічний компонент, СЕ – емоційний компонент, СКГ – когнітивний компонент, СКР – контрольньо-регулятивний компонент, СМо – мотиваційний компонент, СРА – рефлексивно-аналітичний компонент, САЗ – адаптивно-захисний компонент, СПр – прийняття самотності

В остаточному варіанті тест-опитувальник включає 96 тверджень (по 12 в кожній шкалі). Процедура тестування стандартна. Методика містить письмову інструкцію, перелік тверджень і бланк, на якому передбачено чотири варіанти відповідей на кожне твердження. Шкали оригінальної методики викладено у *Додатку Д*.

- останній, шостий етап, передбачав проведення процедури апробації остаточного варіанту опитувальника, тобто перевірку його на надійність, валідність та дискримінативність, результати якого викладено далі.

2.3.5.2. Перевірка оригінального тест-опитувальника «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності (ДИСПС)» на надійність, валідність та дискримінативність

Відповідно до вимог психометрики кожен тест повинен бути надійним, валідним і стандартизованим [11]. На прикінцевому етапі створення нової психодіагностичної методики є перевірка її остаточного варіанту на надійність і валідність. З цією метою застосовано традиційні методи в психодіагностиці: метод розщеплювання (розподіл тесту навпіл), метод повторного і метод паралельного тесту [11; 148]. Процедура розподілу тесту навпіл (split-half) полягає у визначенні коефіцієнтів кореляцій між двома аналогічними частинами тесту: між двома половинами кожної з восьми шкал схильності до переживання самотності. При застосуванні повторного тесту (через 3 місяці) здійснювався пошук зв'язків між однойменними показниками першого і другого зрізів проведених на одній вибірці. Метод паралельного тесту полягає у пошуку коефіцієнтів кореляції між двома тестами, один з яких є новою оригінальною методикою, інший – це надійна і валідна відома методика. Як паралельний тест був використаний «Диференціальний опитувальник переживання самотності» розроблений Д.О. Леонтьєвим та Є.М. Осінім [161].

У табл. 2.2. наводяться коефіцієнти кореляції між двома частинами оригінального тесту. У табл. 2.3 наведено значення коефіцієнтів кореляції, що одержані при перевірці на надійність і валідність оригінальної методики методами паралельного і повторного тестів

Результати перевірки на надійність і валідність російськомовної версії надано у *Додатку К*.

Аналіз таблиць дозволяє зробити загальний висновок про те, що більшість однойменних показників пов'язані між собою на високому рівні.

Загалом можна констатувати, що дана оригінальна методика є валідною і має достатній рівень надійності.

Таблиця 2.2

**Коефіцієнти кореляцій між двома частинами оригінального тесту
(надійність еквівалентних половин тесту, n = 245)**

	СПф2	СЕ2	СКГ2	СКР2	СМо2	СПА2	СА32	СПр2
СПф1	673**							
СЕ1		699**						
СКГ1			549**					
СКР1				521**				
СМо1					431**			
СПА1						448**		
СА31							469**	
СПр1								599**

Таблиця 2.3

**Значення коефіцієнтів кореляції, що одержані при перевірці
на надійність і валідність оригінальної методики «ДИСПС»**

Шкали тесту	Способи перевірки на надійність і валідність тест-опитувальника	
	Тест-ретест-надійність ($x_I - x_{II}$) (n=202)	Надійність паралельних форм (n=245) «Диференційний опитувальник переживання самотності» (Д.О. Леонт'єв, Є.М. Осін)
СПф	397**	412**
СЕ	487**	487**
СКГ	462**	444**
СКР	519**	525**
СМо	573**	569**
СПА	511**	345**
СА3	451**	571**
СПр	519**	481**
СЗаг	473**	523**

Примітка. Позначення $x_I - x_{II}$ указує на значення кореляції між

результатами першого і повторного тестування.

Результати перевірки на надійність і валідність російськомовної версії надано у *Додатку К*.

Стимульний матеріал, мануал (опис) методики «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС), бланк та ключі для україномовної та руськомовної версії надано у *Додатку Д*.

2.4. Методики, що спрямовані на психодіагностику широкого спектру рис особистості, що вивчаються у співвідношенні зі схильністю до переживання самотності

Нагадаємо, що однією з задач даного теоретико-емпіричного дослідження є визначення психологічних чинників схильності до переживання самотності та рис особистості, котрі супроводжують її прояв. На підставі теоретичного аналізу (див. розділ I) виокремлено широкий спектр психологічних властивостей особистості, що гіпотетично пов'язані із самотністю (адаптивність, життєстійкість, смисложиттєві орієнтації, схильність до самозмінювання, нарцисизм, агресія, тривога, страх тощо). Саме тому для встановлення співвідношення схильності до переживання самотності відібрані психодіагностичні методики, котрі спрямовані на діагностику означених рис особистості.

Перш, ніж приступити до опису обраних психодіагностичних методик, слід зупинитися на вимогах, що висуваються до психодіагностичного інструментарію, і якими ми керувались при їх доборі. Отже, враховувалось: 1) відповідність методики меті, завданням та предмету дослідження; 2) заданість процедури проведення у вигляді однозначного набору дій з подальшою їх квантифікацією; 3) достатня репрезентативність, надійність, валідність та об'єктивність тесту; 4) чіткість та однозначність інструкцій щодо проведення дослідження [35]. Розглянемо відібрані методики.

Фрайбургський особистісний опитувальник (Das Freiburger
Personlichkeitsinventar, Freiburg Personality Inventory – FPI), авторами якого є
 В. Фаренберг (J. Fahrenberg), Х. Зарг (H. Selg) і Р. Гампел (R. Hampel)
 спрямований на дослідження спектру властивостей особистості, що мають
 важливе значення для процесу соціальної адаптації та саморегуляції поведінки.
 Дана методика була використана для діагностики станів та властивостей
 особистості, які можуть виступати передумовами виникнення самотності та
 можуть виявлятися в поведінці. В дослідженні застосована модифікована форма
 опитувальника «В» в розробці А.А. Крилова та Т.І. Ронгінської [175].
 Опитувальник діагностує 12 шкал, що характеризують: невротичність (F1),
 спонтанну агресивність (F2), депресивність (F3), роздратованість (F4),
 товариськість (F5), врівноваженість (F6), реактивну агресивність (F7),
 сором'язливість (F8), відкритість (F9), екстраверсію-інтроверсію (F10),
 емоційну лабільність (F11), маскуліність-фемінність (F12).

«Я – структурний тест Г. Аммона» (Нім. Ich-Struktur-Test nach Ammon,
скор. ISTA) – клінічна тестова методика, розроблена G. Ammon в 1997 році на
 підставі концепції динамічної психіатрії (1976 р.) і адаптована НППНІ імені
 Бехтерева Ю. Тупіциним і його співробітниками. Відповідно до теорії
 структури особистості Г. Амона, психічні процеси ґрунтуються на відносинах, а
 структура особистості є відображенням цієї сукупності відносин. Структура
 особистості і психіки визначається набором виражених в тій чи іншій мірі «Я-
 функцій», що разом складають ідентичність, тому, з точки зору Г. Аммона,
 «психічні розлади по суті є хворобами ідентичності». Центральні, стрижневі
 структури «Я» не усвідомлюються, вони представляють собою складні
 елементи, що знаходяться в постійній взаємодії один з одним і навколишнім
 середовищем. З цього випливає, що зміна однієї Я-функції завжди тягне за
 собою зміну іншої Я-функції. Для нас було цікаво визначити як
 неусвідомлювані структури особистості, що схильна до переживання
 самотності знаходять своє вираження в установках, відносинах і варіантах
 поведінки, як несвідома частина «Я» проявляє себе при самооцінці

переживання самотності і поведінки в самотньо-генних ситуаціях. Тест складається з 220 тверджень, з кожним з яких обстежуваний повинен висловити свою згоду або незгоду. Твердження групуються у 18 шкал, питання між шкалами не перетинаються. Шкали, в свою чергу, групуються за шістьма основними Я-функціями, на діагностику яких вони і спрямовані. Це «Агресія, Тривога/страх», «Зовнішнє обмеження Я», «Внутрішнє обмеження Я», «Нарцисизм» і «Сексуальність». Кожна з цих функцій, за Г. Аммоном [10; 76], може бути конструктивною, деструктивною і дефіцитарною – що і вимірюється відповідними шкалами та являє для нас дослідницьку цінність.

Тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д.О. Леонтєва [120] дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною в майбутньому: цілеспрямованість, наявність або відсутність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу (цілі), в сьогоденні: задоволеність своїм життям в сьогоденні, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого і наповненого змістом (процес) або минулому: задоволеність прожитою частиною життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина. (результат), або у всіх трьох складових життя. Також шкали методики «Локус контролю-Я (Я-хазяїн життя)» надають інформацію стосовно уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявленнями про його сенс, контролювати події власного життя (Я-концепція) та «Локус контролю-життя або керування життя», що відображає переконаність в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя, переконаність в тому, що життя людини підвладна свідомому контролю. Локуси багато в чому визначають власне спрямованість особистості до себе, до інших, до життя.

Тест життєстійкості (Д.О. Леонтєв, О.І. Рассказова) [124] є адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом С. Мадді. Особистісна змінна hardiness «відвага бути» («життєстійкість» за

Д.О. Леонтьєвим) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи при цьому успішність діяльності. Екзистенційна відвага передбачає готовність «діяти всупереч» – всупереч онтологічній тривозі, тривозі втрати сенсу, всупереч відчуттю «забутості». Саме життєстійкість дозволяє людині витримувати неусувну тривогу, яка супроводжує вибір майбутнього (невідомого), а не минулого (незмінного) в ситуації екзистенціального вибору [131; 278; 282]. Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Методика обрана для пошуку взаємозв'язку показників життєстійкості та схильності до переживання самотності, для визначення виразності компонентів життєстійкості, які перешкоджають виникненню внутрішньої напруги в ситуаціях переживання самотності за рахунок стійкого подолання (hardy coping).

Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) [290]. К. Ріфф розглядає психологічне благополуччя як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття і оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини. Ця методика враховує різні сторони психологічного благополуччя, такі як самоприйняття, особистісне зростання, автономія, компетентність в керуванні середовищем; позитивні стосунки з оточуючими, наявність життєвих цілей, які можуть досягати різного ступеня вираженості, визначаючи тим самим унікальність цієї структури у кожній людині. Обираючи цю методику, ми припустили, що рівень психологічного благополуччя певним чином може впливати на появу, протікання, динаміку та особливості переживання самотності. В дослідженні була застосована методика К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» в адаптації П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкової [249], шкали якої діагностують позитивні стосунки (ПС), автономію (Ав), керування середовищем (КС), особистісне зростання (ОЗ), цілі в житті (ЦЖ), самоприйняття (СПр), баланс афекту (БАф), осмисленість життя

(ОЖ), людина як відкрита система (ЛВС), індекс психологічного благополуччя (ІПБ).

«Тест-опитувальник соціальної адаптивності» (О.П. Саннікова, О.В. Кузнєцова) [192] вибраний для отримання інформації щодо наявності адаптивних якостей особистості схильної до переживання самотності, здатність переборювати життєві труднощі, готовність до змін. Під адаптивністю автори розуміють інтегральну властивість особистості, яка має прояв у її здатності до внутрішніх, зовнішніх перетворень і перебудов з метою відновлення або зберігання рівноважних взаємовідносин із середовищем при змінюванні характеристик останньої. Методика діагностує наступні показники адаптивності особистості: широту охоплення сигналів соціуму (ШОСС), легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму (ЛІСС), точність орієнтації в соціальних очікуваннях (ТОСО), стійкість емоційного переживання (СЕП), готовність змінюватися (ГЗ), готовність до здійснення конструктивних дій, що спрямовані на переборювання невдач (ГПН), готовність до здійснення дій, що спрямовані на досягнення мети (ГДМ), загальний показник адаптивності (ЗПА), а також показник загального задоволення (ПЗЗ).

«Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо [217]. Ф. Зімбардо розглядає часову перспективу як ситуаційно детермінований процес, на який впливають сенсорні, біологічні та соціальні стимули, і, в той же час, як стабільну змінну індивідуальних відмінностей [304]. Зімбардо обґрунтовує наявність п'яти вимірів часової перспективи: позитивного минулого (тепле, ностальгічне ставлення до минулого, заснованого на традиціях, спогадах дитинства) або *негативного минулого* (минуле бачиться неприємним і пов'язане з негативним досвідом образ, неуспіху), гедоністичного теперішнього (орієнтація на задоволення реальним моментом), фаталістичне теперішнє (схильність вірити в долю і підкорюватися їй); орієнтація на майбутнє (цілеспрямована діяльність щодо здійснення власних планів) [82]. Цей тест залучено у дослідження, оскільки припускається, що особливості сприйняття свого минулого досвіду і бачення майбутнього впливають на інтерпретацію і

реакцію людини на події сьогодення, на прийняття нею рішення і поведінку. Тест дає можливість оцінювати ступінь збалансованості часової перспективи, що передбачає помірно високу вираженість орієнтації на майбутнє, гедоністичні теперішнє і позитивне минуле і помірно низьку орієнтацію на фаталістичне теперішнє і негативне минуле [304]. Методика адаптована [217], має високу надійність та валідність [24].

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (ССПМ) був створений в 1988 році в психологічному інституті РАВ у лабораторії психології саморегуляції під керівництвом В.І. Моросанової [143] і придатна як для наукових досліджень, так і в якості інструменту практичної діагностики різних аспектів індивідуальної саморегуляції. Твердження опитувальника побудовані на типових життєвих ситуаціях і не мають безпосереднього зв'язку зі специфікою будь-якої професійної або навчальної діяльності. За допомогою цього опитувальника передбачається визначити стиль саморегуляції поведінки, який відображає яким чином людина планує і програмує досягнення життєвих цілей, враховує значимі зовнішні і внутрішні умови, оцінює результати і коригує свою активність для досягнення суб'єктивно-прийнятних результатів, в тому, в якій мірі процеси самоорганізації розвинені і усвідомлені. Опитувальник складається з 46 тверджень і працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції» (ЗР), яка характеризує рівень сформованості індивідуальної системи саморегуляції довільної активності людини. Твердження опитувальника входять до складу шести шкал (по 9 тверджень в кожній), виділених відповідно до основних регуляторних процесів: планування (Пл), моделювання (М), програмування (Пр), оцінки результатів (Ор), а також і регуляторно-особистісними якостями: гнучкості (Г) і самостійності (С).

Тест-опитувальник «Схильність до самозмінювання» (О.П. Саннікова, Д.В. Лущикова) [3]. Підставою для вибору даної методики послужило наявність в психологічній літературі інформації щодо стагнації, деградації особистості, що переживає самотність. Дана методика надає інформацію про здатність особистості змінюватись, діагностує прийняття переживань самозмінювання

(ППС), схильність до аналізу самозмінювання (САС), схильність до дій, спрямованих на самозмінювання (СДС), відкритість новому досвіду (ВНД), чутливість до стимуляторів самозмінювання (ЧСС). За результатами методики визначається рівень вираженості окремих складових схильності до самозмінювання і загальний ступень її прояву.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

1 Розроблено програму емпіричного дослідження індивідуально-типологічних особливостей схильності особистості до переживання самотності, обґрунтовано вибірку стандартизації (245 осіб – україномовна, 217 – руськомовна) і основну вибірку (546 осіб), визначено етапи, систему дослідницьких процедур і обробки емпіричних даних, що спрямовані на діагностику показників схильності до переживання самотності, та тих рис особистості, що гіпотетично з ними пов'язані.

2. На основі контент-аналізу нестандартизованих словесних звітів отримана інформація про характеристики переживання самотності та їх прояви. У результаті уточнено склад та психологічний зміст теоретично експлікованих формально-динамічних і якісних показників схильності до переживання самотності. Розроблено (у співавторстві) комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення означеного феномену: тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС)», процедура «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою дименціональних шкал», методика «Функціональна спрямованість переживання самотності (ФСПС) та методика «Самооцінка переживання самотності».

3. Проведено факторизацію індикаторів-відповідей, результати якої підтвердили правильність теоретичного конструкту методики. Здійснено апробацію оригінального психодіагностичного інструменту за усіма вимогами

психометрики, доведена надійність і валідність, що засвідчує можливість його застосування як в наукових, так і практичних цілях.

4. Здійснено добір комплексу адекватних меті та завданням дослідження психодіагностичних методик, що спрямовані на вивчення широкого спектру властивостей особистості, котрі гіпотетично пов'язані з переживанням самотності.

У другому розділі використані літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [3; 10; 11; 13; 24; 35; 36; 50; 61; 66; 75; 76; 82; 97; 99; 102; 109; 120; 124; 137;139; 143; 148; 161; 162; 163; 174; 181; 191; 192; 193; 194;195; 204; 217; 239; 249; 290; 294; 295; 304; 305;].

Матеріали другого розділу дисертації висвітлено в таких публікаціях автора, як: [1; 2; 25; 174; 202].

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО - ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

У цьому розділі представлено емпіричні дані, що розкривають характер взаємозв'язків схильності до переживання самотності з широким спектром властивостей особистості, що супроводжують її прояви. Викладено результати групування показників, що вивчаються, методом факторного аналізу. Викладено результати якісного аналізу (метод «асів», «профілів»): виявлені типи переживання самотності, ґрунтуючись на якісно-кількісне поєднання її ознак – високий і низький рівень схильності до переживання самотності, емоційний, когнітивний, конативно-регулятивний типи, відповідно функціональній спрямованості переживання самотності – самотворчий, адаптивний, саморуйнівний типи, наведено результати пошуку індивідуально-психологічних особливостей схильності до переживання самотності

3.1. Співвідношення показників схильності до переживання самотності з широким спектром властивостей, що аранжують її прояви

Відомо, що кореляційний аналіз дає можливість точної кількісної оцінки ступеню узгодженості змін (варіювання) двох і більше ознак. Ступінь узгодженості змін характеризує щільність зв'язку, тобто, абсолютна величина коефіцієнта кореляцій. Значимий коефіцієнт кореляцій між двома ознаками свідчить лише про наявність зв'язку, але не про причинно-наслідкові залежності між ознаками (каузальність) [11; 35]. Таким чином, в даній роботі за допомогою кореляційного аналізу ми проаналізуємо кореляційні зв'язки між усіма показниками схильності до переживання самотності, що діагностуються різними методиками. Це дозволить не тільки встановити характер зв'язків між

показниками схильності до переживання самотності, а й встановити особливості прояву феномену самотності.

У даному параграфі презентовані значимі коефіцієнти кореляцій, що отримані між показниками схильності до переживання самотності за методикою «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС)» [1] та показниками факторів особистості за Фрайбургським особистісним опитувальником (FPI) [175], Я-функцій («Я-структурний тест» Г. Аммона [10]); смисложиттєвими орієнтаціями (методика «Смисложиттєві орієнтації» Д.О. Леонтьєва [120]), життєстійкості («Тест життєстійкість» С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтьєва, О.І. Расказової [124]), соціальної адаптивності («Тест-опитувальник соціальної адаптивності» О.П. Саннікової, О.В. Кузнєцової [192]); схильності до самозмінювання («Тест-опитувальник схильності до самозмінювання» О.П. Саннікової, Д.В. Луцікової) [3], психологічного благополуччя («Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т.В. Шевеленкової, П.П. Фесенко [249]), часової перспективи («Шкала часової перспективи» Ф. Зімбардо в адаптації А. Сирцової, Є.Т. Соколової, О.В. Мітіної [217]), стилів саморегуляції поведінки (методика «Стилі саморегуляції поведінки» В.І Моросанової [143]).

Значимі кореляційні зв'язки між показниками функціональної спрямованості переживання самотності за методикою «Функціональна спрямованість переживання самотності (ФСПС)» [2] та показниками, що аранжуюють її прояв викладено в *Додатку Л*.

3.1.1. Взаємозв'язки показників схильності до переживання самотності та властивостей особистості, що приймають участь в адаптаційних процесах

Задля діагностики особливостей психічних станів і міжособистісних відносин, пошуку інформації про властивості особистості (рівня емоційної стійкості, властивостей комунікативної сфери особистості, екстраверсії-інтраверсії), які мають першорядне значення для процесу соціальної адаптації

та регуляції поведінки, застосовано Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI).

А. Розглянемо значимі коефіцієнти кореляцій між показниками схильності до переживання самотності за методикою «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС)» та факторами особистості за методикою FPI які викладено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками схильності до переживання самотності та факторами особистості (за методикою FPI)

Фактори FPI	Показники схильності до переживання самотності								
	СПф	СЕ	СКГ	СКР	СМо	СПА	САЗ	ПрС	СЗ
F _I	177*					-226*	-125		130
F _{II}	137	126							
F _{III}	181*	218*	156	118		-223*	-343*	153	202*
F _{IV}	152	136			132	-326*	-177	112	143
F _{VII}	154	143	119		-189		-277*		148
F _{VIII}	139	182*	163*	130	135	-246*		118	177*
F _{XI}	168	198*	144*			-199*			172*

Примітки. Тут і надалі 1) коми та нулі опущено; 2) позначка «*» кореляція на 1% рівні; без позначки – кореляція на 5% рівні; 3) умовні скорочення: СПф – психофізіологічний компонент, СЕ – емоційний компонент, СКГ – когнітивний компонент, СКР – конативно-регулятивний компонент, СМо – мотиваційний компонент, СПА – рефлексивно-аналітичний компонент, САЗ – адаптивно-захисний компонент, ПрС – прийняття самотності, СЗП – загальний показник схильності до переживання самотності; 4) шкали (FPI): F_I – невротичність, F_{II} – спонтанна агресивність, F_{III} – депресивність, F_{IV} – роздратованість, F_{VII} – реактивна агресивність, F_{VIII} – сором'язливість, F_{XI} – емоційна лабільність.

Отже, психофізіологічний показник (СПф) додатньо пов'язаний з невротичністю (F_I), депресивністю (F_{III}), роздратованістю (F_{IV}), реактивною агресивністю (F_{VII}), емоційною лабільністю (F_{XI}) ($\rho \leq 0,01$), спонтанною агресивністю (F_{II}), сором'язливістю (F_{VIII}) ($\rho \leq 0,05$). Емоційний показник (СЕ) виявив додатні зв'язки ($\rho \leq 0,01$) з показниками депресивність (F_{III}), сором'язливість (F_{VIII}), емоційна лабільність (F_{XI}), на 5% рівні з спонтанною агресивністю (F_{II}), роздратованістю (F_{IV}), реактивною агресивністю (F_{VII}). Когнітивний показник СКГ має додатні зв'язки з депресивністю (F_{III}), сором'язливістю (F_{VIII}), емоційною лабільністю (F_{XI}) ($\rho \leq 0,01$) і реактивною агресивністю (F_{VII}) ($\rho \leq 0,05$). Конативно-регулятивний показник (СКР) додатньо пов'язаний ($\rho \leq 0,05$) з депресивністю (F_{III}), сором'язливістю (F_{VIII}). Мотиваційний показник (СМо) має додатні зв'язки ($\rho \leq 0,05$) з показниками роздратованості (F_{IV}), сором'язливості (F_{VIII}), від'ємний зв'язок ($\rho \leq 0,01$) з показниками реактивної агресивності (F_{VII}). Показник прийняття самотності (ПрС) виявив додатні зв'язки з депресивністю (F_{III}) ($\rho \leq 0,01$), роздратованістю (F_{IV}), сором'язливістю (F_{VIII}) ($\rho \leq 0,05$). Загальний показник переживання самотності (СЗП) виявив додатні зв'язки з депресивністю (F_{III}), реактивною агресивністю (F_{VII}), сором'язливістю (F_{VIII}), емоційною лабільністю (F_{XI}) ($\rho \leq 0,01$), невротичністю (F_I) та роздратованістю (F_{IV}) ($\rho \leq 0,05$).

Також виявлено від'ємні кореляційні зв'язки між показниками самотворчої спрямованості переживання самотності (СТ) на 5% рівні з показниками депресивністю (F_{III}), роздратованість (F_{IV}), реактивна агресивність (F_{VII}). Показник адаптивної спрямованості (СА) додано пов'язаний на 1% рівні з невротичністю (F_I), сором'язливістю (F_{VIII}), емоційною лабільністю (F_{XI}), на 5% рівні з показниками спонтанної агресивності (F_{II}), депресивності (F_{III}), роздратованістю (F_{IV}), реактивною агресивністю (F_{VII}) та від'ємний зв'язок з показником (F_V) товарицькість. Показник саморуйнівної спрямованості переживання самотності (СР) має додатні зв'язки на 1% рівні з показниками невротичності (F_I), спонтанної агресивності (F_{II}), депресивності (F_{III}), роздратованості (F_{IV}), сором'язливості (F_{VIII}), емоційної лабільності (F_{XI}), з

показниками реактивної агресивності (F_{VII}) та відкритістю (F_{IX}) на 5% рівні (див. *Додаток Л*).

Таким чином, виявилось, що збільшення значення показників переживання самотності супроводжується збільшенням значень таких властивостей, як невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, роздратованість, сором'язливість, емоційна лабільність, реактивна агресивність.

Б. Співвідношення показників схильності до переживання самотності та Я-функцій особистості (за методикою «Я-структурний тест» Г. Аммона).

Слід зазначити, що за даними літературних джерел структура особистості визначається набором виразних «Я-функцій», що разом складають ідентичність особистості. Центральні, стрижневі структури «Я» не усвідомлюються, вони представляють собою складні елементи, що знаходяться в постійній взаємодії один з одним і навколишнім середовищем. З цього випливає, що зміна однієї Я-функції завжди тягне за собою зміну іншої Я-функції [10; 15; 104 та інші].

Для нас було важливо визначити як неусвідомлювані структури особистості, схильної до переживання самотності знаходять своє вираження в установках, стосунках і варіантах поведінки, як несвідома частина «Я» проявляє себе при самооцінці переживання самотності. У розділі 1 і 2 зазначено, що переживання самотності супроводжується такими властивостями особистості як страх, тривога, агресія, нарцисизм тощо [130; 234; 273; 298; 303 та ін.]. Саме тому задля вивчення співвідношення зазначених рис особистості зі схильністю до переживання самотності було застосовано «Я-структурний тест» Г. Аммона [10].

Отже, проаналізуємо значимі кореляційні зв'язки між показниками схильності до переживання самотності і «Я-функціями» (табл. 3.2). Результати кореляційного аналізу між показниками функціональної спрямованості переживання самотності і «Я-функціями» (див. *Додаток Л*).

Таблиця 3.2

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками схильності до переживання самотності та «Я - функцій» (за Г. Аммоном)

Показники Я-функцій	Показники схильності до переживання самотності								
	СПф	СЕ	СКГ	СКР	СМ _о	СПА	САЗ	ПрС	ЗС
A ₂	387	417	420	-227	455*	452*		-357	457*
A ₃	336		356	-367		458*	419		309
T ₂	412	282							
T ₃	466*	518*	569*	-379	380	413			522*
B ₁		248	484*	-248	327	341		-306	361
B ₂	-173	-205			-466*		227		-286
B ₃			391			415	-258		342*
Z ₁	424	526*	775*	-333*	483*	545*			574*
Z ₂	325	364	610*		486*	646*		-294	523*
Z ₃	335		351	-397	245	414			
H ₂	259		491*		568*	416			440*
H ₃			512*		238	440*			
C ₁								-325	
C ₂	305		332						334*
C ₃			215			284			

Примітки. Умовні скорочення: A₂ – деструктивна агресія, A₃ – дефіцитарна агресія, T₂ – деструктивна тривога (страх), T₃ – дефіцитарна тривога (страх), B₁ – конструктивне внутрішнє Я – обмеження, B₂ – деструктивне внутрішнє Я-обмеження, B₃ – дефіцитарне внутрішнє Я – обмеження, Z₁ – конструктивне зовнішнє Я-обмеження, Z₂ – деструктивне зовнішнє Я-обмеження, Z₃ – дефіцитарне зовнішнє Я-обмеження, H₂ – деструктивний нарцисизм, H₃ – дефіцитарний нарцисизм, C₁ – конструктивна сексуальність, C₂ – деструктивна сексуальність, C₃ – дефіцитарна сексуальність.

Аналіз таблиці вказує на наявність переважно додатних зв'язків на 1% і 5% рівні між показниками, що вивчаються. Так, додатні зв'язки отримані майже між усіма показниками схильності до переживання самотності і «Я-функцій»: емоційний (СЕ), когнітивний (СКГ), мотиваційний (СМО), рефлексивно-аналітичний (СРА) та адаптивно-захисний (САЗ) показники додатно пов'язані з деструктивною агресією (A_2), дефіцитарною тривогою (T_3), конструктивним зовнішнім Я-обмеженням (Z_1), деструктивним зовнішнім Я-обмеженням (Z_2), деструктивним нарцисизмом (H_2), дефіцитарним нарцисизмом (H_3) ($\rho \leq 0,01$), дефіцитарною тривогою (T_3), дефіцитарним зовнішнім Я-обмеженням (Z_3), деструктивною (C_2) і дефіцитарною сексуальністю (C_3) ($\rho \leq 0,05$).

Від'ємні зв'язки виявлено між емоційним (СЕ) ($\rho \leq 0,05$), психофізіологічним (СПФ) ($\rho \leq 0,05$), мотиваційним (СМО) ($\rho \leq 0,01$) показниками переживання самотності з деструктивним внутрішнім Я-обмеженням (B_2); адаптивно-захисний показник (САЗ) з дефіцитарним внутрішнім Я-обмеженням (B_3) ($\rho \leq 0,05$). Когнітивно-регулятивний (СКР) показник виявив від'ємний зв'язок ($\rho \leq 0,05$) з показниками деструктивної (A_2), дефіцитарної агресії (A_3), дефіцитарної тривоги (T_3), конструктивним внутрішнім Я-обмеженням (B_1), конструктивним зовнішнім Я-обмеженням (Z_1), дефіцитарним зовнішнім Я-обмеженням (Z_3). Показник прийняття самотності (СПр) виявив від'ємні зв'язки ($\rho \leq 0,05$) з показниками деструктивної агресії (A_2), конструктивним внутрішнім Я-обмеженням (B_1), деструктивним зовнішнім Я-обмеженням (Z_2) та конструктивною сексуальністю (C_1). Загальний показник схильності до переживання самотності має додатний зв'язок ($\rho \leq 0,01$) з показниками деструктивної агресії (A_2), дефіцитарної тривоги (T_3), дефіцитарним внутрішнім Я-обмеженням (B_3), деструктивним зовнішнім Я-обмеженням (Z_2), дефіцитарним зовнішнім Я-обмеженням (Z_3), деструктивним нарцисизмом (H_2), та на 5% рівні з показниками дефіцитарної агресії (A_3), конструктивним зовнішнім Я-обмеженням (Z_1), від'ємний зв'язок виявлено з показником деструктивного внутрішнього Я-обмеження (B_2).

Додатні зв'язки ($\rho \leq 0,01$) отримано між показниками самотворчої (СТ), спрямованості переживання самотності та конструктивною агресією (A_1), конструктивним внутрішнім (B_1) і зовнішнім Я-обмеженням (Z_1) ($\rho \leq 0,05$). Показник адаптивної спрямованості переживання самотності (СА) виявив додатний зв'язок ($\rho \leq 0,01$) з показником конструктивної агресії (A_1) та від'ємний зв'язок ($\rho \leq 0,05$) з показниками конструктивного внутрішнього (B_1) і зовнішнього Я-обмеження (Z_1). Показник саморуйнівної спрямованості (СР) виявив додатні зв'язки ($\rho \leq 0,01$) з показниками деструктивна агресія (A_2), дефіцитарне внутрішнє та зовнішнє обмеження Я (B_3) та з показниками дефіцитарної агресії (A_3), дефіцитарної тривоги (T_3), деструктивного зовнішнього Я-обмеження (Z_3) ($\rho \leq 0,05$).

Таким чином, виявилось, що збільшення значень показників схильності до переживання самотності супроводжується збільшенням значень таких Я-функцій, як деструктивна і дефіцитарна агресія, тривога (страх), дефіцитарне внутрішнє Я-обмеження, деструктивне і дефіцитарне зовнішнє Я-обмеження, деструктивний і дефіцитарний нарцисизм.

3.1.2. Схильність до переживання самотності, смисложиттєві орієнтації, життєстійкість, психологічне благополуччя та часова перспектива: взаємозв'язки показників

У цьому параграфі наводяться результати кореляційного аналізу співвіднесення показників схильності до переживання самотності з проказниками смисложиттєвих орієнтацій, життєстійкості, психологічного благополуччя та часової перспективи.

У багатьох дослідженнях визначається зв'язок сенсожиттєвих орієнтацій та самотності [14; 46, 66; 84; 110; 123; 161; 203; 247; 271]. Як зазначають науковці, переживання самотності може впливати на зміст сенсожиттєвих орієнтацій, оскільки питання про сенс життя, про істинні життєві цінності людина найчастіше замислюються в моменти потужного переживання. Особливого значення набуває здатність людини зберігати свою цілісність в існуючій системі зв'язку зі світом, з іншими людьми, із собою. Одним з

наслідків дисгармонії в системі відносин частіше стає більш приватна проблема міжособистісної ізоляції, котра розуміється як фізична і психологічна віддаленість від суспільства в цілому, а також від значущих інших, що знаходяться в близькому оточенні людини [90; 187 та ін.].

Сенсожиттєві орієнтації формуються в соціокультурному середовищі при засвоєнні соціального досвіду та виявляються в цілях, ідеалах, переконаннях, інтересах та інших аспектах свідомості особистості, які впливають на поведінку і особистісний розвиток, визначають вибір життєвого шляху, самовизначення людини, розкривають її потенціал в сьогоденні і майбутньому, тобто дозволяють судити про осмисленість та насиченість життя. Від цих орієнтирів залежить не тільки існування конкретної людини, але і всього співтовариства людей. Отже, можна припустити, що переживання самотності може впливати на корекцію сенсожиттєвих орієнтацій через переосмислення та співвідношення цілей з майбутнім, емоційної насиченості реальним, задоволенням досягнутим результатом в минулому [22].

А. Розглянемо взаємозв'язки між показниками схильності до переживання самотності та сенсожиттєвих орієнтацій, що діагностовано за допомогою методики «Сенсожиттєві орієнтації» [120] (див. табл. 3.3)

Встановлено наявність як від'ємних, так і додатних значимих зв'язків на 1% і 5% рівні між показниками схильності до переживання самотності та сенсожиттєвих орієнтацій. Так, додатні зв'язки виявлено між показниками СПф ($\rho \leq 0,0$), СРА, САЗ ($\rho \leq 0,01$) з показниками процес (Пр), цілі в житті (Ц) локус контролю Я (ЛЯ), осмисленість життя (ОЖ). Виявлено від'ємні зв'язки показників СМо, СЕ, ЗПС ($\rho \leq 0,05$), СКГ, СКР, ПрС ($\rho \leq 0,01$) з показниками цілі в житті (Ц), результативність (Рез), локус контролю Я (ЛК-Я), осмисленість життя (ОЖ).

Таблиця 3.3

Значимі кореляційні зв'язки між показниками схильності до переживання самотності та показниками сенсожиттєвих орієнтацій

Показники смысло життєвих орієнтацій	Показники схильності до переживання самотності								
	СПф	СЕ	СКГ	СКР	СМо	СПА	САЗ	СПр	СЗаг
Пр	101	-156	-193*				191*		
Ц	106			-196*		183*	189	-265*	
Рез		-178	-262*		-152		221*		-181
Л-Я		-181				175		-264*	
Л-Ж			-134	-158					
ОЖ			-238*				274*	-216*	-143

Примітки. Умовні скорочення: Пр – процес життя, Ц – цілі в житті, Рез - результат, Л-Я – локус контролю Я, Л-Ж – локус контролю життя, ОЖ – осмисленість життя

Отримано додатні зв'язки ($\rho \leq 0,01$) адаптивної спрямованості (СА) з показниками локус контролю Я (Л-Я), локус контролю життя (Л-Ж), осмисленість життя (ОЖ). Показник саморуйнівної спрямованості (СП) має від'ємні зв'язки ($\rho \leq 0,01$) з усіма показниками смисложиттєвих орієнтацій (див. Додаток Л).

Б. Взаємозв'язки між показниками схильності до переживання самотності та життєстійкістю. Іншою характеристикою, вивчення співвідношення з якою є необхідним у межах зазначеної проблеми, є життєстійкість, яка представлена трьома компонентами: залученістю до того, що відбувається у житті (З), контролем над подіями життя (К), прийняттям ризику (ПР) [124]. Згідно S. Maddi [282], життєстійкість – це патерн установок, навичок, що забезпечують хоробрість, сміливість, відвагу людини і стратегій, які мають обернути

стресогенні обставини в можливості зростання. Життєстійкість особливо значима в ситуаціях і системах відносин, насичених труднощами та надає інформацію в розумінні того, як індивід може долати пагубні впливи середовища і відновлюватися після травматичних подій життя пов'язаних з переживанням самотності. Більш того, акцент на внутрішніх захисних факторах, переосмислення самого розуміння травматизації і вивчення стилів інтерпретації несприятливих ситуацій дозволяють розглядати життєстійкість як набір умінь, яким можна навчитися. Теоретичний аналіз різних підходів до вивчення проблеми самотності і життєстійкості дозволяє нам розглядати ці поняття як взаємозалежні [8; 45; 125; 147; 161; 179; 185; 186; 225 та інші].

У табл. 3.4 надані значимі коефіцієнти кореляцій між показниками схильності до переживання самотності та життєстійкістю.

Таблиця 3.4

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками схильності до переживання самотності та життєстійкості

Показники життєстійкості	Показники схильності до переживання самотності								
	СПф	СЕ	СКг	СКР	СМо	СПА	САЗ	СПр	СЗП
З			-195				195		-304*
К	-129	-269*		208*	-215*	-128	-218	-154	-226*
ПрР	-168	-265*	-195	147	-128			-241*	-255*
ЗЖ	-119	-246*	-274*	214*				-171	-294*

Примітки. Умовні скорочення: З – залученість, К – контроль, ПрР – прийняття ризику, ЗЖ – загальна життєстійкість

Кореляційний аналіз між показниками схильності до переживання самотності та життєстійкості виявив переважно від'ємні значимі зв'язки. Встановлено, що показники СМо, СЕ, СКг, ПрС та СЗП мають від'ємні зв'язки на 1% рівні з показниками: контроль (К), прийняття ризику (ПрР) та загальним рівнем життєстійкості (ЗЖ). Показник СКР виявив додатні зв'язки на 1% рівні з

контролем (К), загальною життєстійкістю (ЗЖ) та на 5% рівні з прийняттям ризику (ПрР). Від'ємний зв'язок виявлено між СРА та контролем (К) ($p \leq 0,05$).

Усі показники функціональної спрямованості переживання самотності виявили значущі зв'язки на 1% і 5% рівні. Показник СТ має додатний зв'язок ($p \leq 0,01$) з показником залученість (З) та показниками прийняття ризику (ПрР) ($p \leq 0,05$), загальною життєстійкістю (ЗЖ) ($p \leq 0,05$). Від'ємні зв'язки виявлено між показниками адаптивної (СА) ($p \leq 0,05$) саморуйнівної (СР) ($p \leq 0,01$) спрямованості переживання самотності з усіма показниками життєстійкості (див. *Додаток Л*). Отже, можна констатувати, що чим вище життєстійкість, тим імовірніше, що людина буде адекватно сприймати труднощі, що пов'язані з переживанням самотності, замість їх уникнення та заперечення [196].

В. Співвідношення показників схильності до переживання самотності та психологічного благополуччя. У фахових літературних джерелах психологічне благополуччя розглядається як «базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття і оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини» [290, с. 367]. П.П. Фесенко і Т.Д. Шевеленкова, спираючись на теорію К. Ріфф, розуміють психологічне благополуччя особистості як переживання людиною задоволення власним життям, що відображає одночасно як наявні («актуальні»), так і потенційні («ідеальні») аспекти життя особистості. Автори вказують, що уявлення про «ідеальне» виступає глобальним інструментом оцінки людиною свого буття [249]. Ця внутрішня оцінка формується в процесі засвоєння людиною існуючих в культурі та оточуючому середовищі уявлень, то вочевидь, вона залежить від соціально-культурних норм та ідеалів, що панують у суспільстві. Отже, проаналізуємо значимі кореляційні зв'язки між показниками схильності до переживання самотності і психологічного благополуччя (табл.3.5).

Отже, виявлено від'ємний зв'язок між психофізіологічним (СПФ), емоційним (СЕ) ($p \leq 0,01$), загальним показником переживання самотності (СЗП), прийняттям самотності (ПрС) ($p \leq 0,05$) з показниками психологічного благополуччя: автономією (Ав), особистісним зростанням (ОЗ), з показником

самоприйняття (Спр) й загальним індексом психологічного благополуччям (ІПБ) ($\rho \leq 0,05$). Когнітивний показник (СКГ) має від'ємні зв'язки з більшістю показників психологічного благополуччя ($\rho \leq 0,05$), самоприйняттям (Спр) й загальним благополуччям (ІПБ) ($\rho \leq 0,01$).

Таблиця 3.5

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками схильності до переживання самотності та психологічного благополуччя

	Показники схильності до переживання самотності							
	СПф	СЕ	СКГ	СКР	СМо	САЗ	ПрС	СЗП
ПВ			-140	-132	-192	-171		-123
Ав	-379	-301*	-126	239*				-142
УС			-149	-124		193		-129
ОЗ	-316*		-130	-126	-173		-130	-142
ЦЖ		-247*	-136			197		
Спр	-160	-122	-179*					-163
БАф	187	192*	228*	187			135	221*
ІПБ	-145	-133	-187*	-149			-118	-176

Примітки. Умовні скорочення: ПВ – позитивні відносини, Ав – автономія, УС – управління середовищем, ОЗ – особистісне зростання, ЦЖ – цілі в житті, Спр – самоприйняття, БАф – баланс афекту, ІПБ – загальний показник психологічного благополуччя

Від'ємний зв'язок ($\rho \leq 0,05$) виявлено між конативно-регулятивним (СКР), мотиваційним (СМо), загальним показником переживання самотності (СЗП) з показниками позитивні відносини (ПВ), особистісне зростання (ОЗ), управління середовищем (УС). Додатні зв'язки показників СПФ, СКР, ПрС ($\rho \leq 0,05$), СЕ, СКГ, СЗП ($\rho \leq 0,01$) виявлено з показником баланс афекту (БАф).

Показники функціональної спрямованості виявили: самотворча (СТ) додатні зв'язки з показниками показниками позитивні відносини (ПВ),

особистісне зростання (ОЗ), цілі в житті (ЦЖ), осмисленість життя (ОЖ) ($p \leq 0,01$), управління середовищем (УС), самоприйняття (Спр) ($p \leq 0,05$). Показник адаптивної спрямованості (СА) виявив від'ємні зв'язки ($p \leq 0,01$) з усіма показниками психологічного благополуччя, та додатний зв'язок ($p \leq 0,05$) з показником баланс афекту (БАф) (див. *Додаток Л*).

Таким чином, встановлено прямо пропорційна залежність показників схильності до переживання самотності та самотворчої спрямованості з позитивними відносинами, автономією, особистісним зростанням, цілями в житті, самоприйняттям тощо. Значимі від'ємні зв'язки саморуйнівної та адаптивної спрямованості переживання самотності констатують протилежну спрямованість досліджених психічних явищ. Це свідчить про те, що зі зменшенням рівня вираження складових психологічного благополуччя підвищуються значення показників схильності до переживання самотності та її функціональної спрямованості. Можна припустити, що наявність та розвинення складових психологічного благополуччя буде запобігати переживанню самотності та сприяти її подоланню.

Д. Співвідношення показників схильності до переживання самотності та часової перспективи

В дослідженнях самотності в просторово-часових рамках, зазначається, що самотність – це відмова від моменту сьогодення, від його можливостей і вимог. Центрованість особистості на тому чи іншому часовому відрізку неминуче накладає відбиток на специфіку сприйняття нею всіх елементів свого життєвого шляху і свого Я в різних часових площинах. Порушене сприйняття часу посилює відчуття самотності [52; 127]. Часова перспектива розглядається як основний компонент в побудові психологічного часу, в якому виникає поділ життєвого шляху і досвіду людини на періоди минулого, сьогодення і майбутнього [216; 304]. Для діагностики часової перспективи застосовано «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо [201]. Розглянемо значимі коефіцієнти кореляцій між показниками схильності до переживання самотності та часової перспективи (див. табл. 3.6)

У результаті кореляційного аналізу виявлено значимі додатні зв'язки показників СЕ, СКГ, СМ_о, СРА, СЗП ($\rho \leq 0,01$) та від'ємні зв'язки СКР, САЗ, СПр ($\rho \leq 0,05$) з показником негативне минуле (НМ). Додатні зв'язки показників СЕ ($\rho \leq 0,05$), СЗП ($\rho \leq 0,01$), від'ємні зв'язки СКР, ПрС ($\rho \leq 0,05$) з гедоністичним теперішнім (ГТ). Виявлено додатний зв'язок показників СМ_о, СЕ, СЗП ($\rho \leq 0,01$) з показником майбутнє (Мб).

Таблиця 3.6

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками схильності до переживання самотності та часової перспективи

Показники часової перспективи	Показники схильності до переживання самотності							
	СЕ	СКГ	СКР	СМ _о	СРА	САЗ	СПр	ЗПС
НМ	445*	484*	-174	332*	316*	-176	-189	412*
ГТ		249*	-141				-191	204*
М	285*			271*				206*
ФТ	252*	271*						238*

Примітки. Умовні скорочення: НМ – негативне минуле, ГТ – гедоністичне теперішнє, М – майбутнє, ФТ – фаталістичне теперішнє.

Значимі кореляційні зв'язки виявлено між показниками функціональної спрямованості та часової перспективи (див. *Додаток Л*). Так, показник самотворчої спрямованості (СТ) має додатний зв'язок ($\rho \leq 0,05$) з показником позитивне минуле (ПМ) та від'ємний зв'язок ($\rho \leq 0,01$) з негативним минулим (НМ). Показник адаптивної спрямованості (СА) виявив додатні зв'язки ($\rho \leq 0,01$) з показниками негативне минуле (НМ), фаталістичне теперішнє (ФТ), гедоністичне теперішнє (ГТ) ($\rho \leq 0,05$) та від'ємний зв'язок ($\rho \leq 0,05$) з показником майбутнє (М). Показник саморуйнівної спрямованості виявив додатний зв'язок ($\rho \leq 0,01$) з показниками негативне минуле (НМ), фаталістичне теперішнє (ФТ), від'ємні зв'язки ($\rho \leq 0,01$) з майбутнім (М) і позитивним минулим (ПМ).

Отже, аналіз даних презентований в таблицях продемонстрував наявність зв'язку схильності до переживання самотності та функціональної спрямованості переживання самотності з більшістю показників часової перспективи. Це означає, що переживання самотності супроводжують: песимістичне, негативне ставлення до власного минулого, фаталістичне ставлення до теперішнього.

3.1.3. Співвідношення показників схильності до переживання самотності з адаптивністю, самозмінюванням та стилем саморегуляції поведінки

Теоретичний аналіз літератури показав, що передумовами виникнення самотності можуть бути як особистісні характеристики, які виходять від самої людини і сприяють прояву самотності, так і низькі адаптивні можливості особистості до життєвих змін [100; 165]. Ефективність адаптації людини зумовлена з такими поняттями як адаптивність – здатність людини до адаптації та адаптаційними можливостями – властивості, які цю здатність забезпечують.

А. Зв'язок між показниками схильності до переживання самотності та адаптивності було перевірено емпірично за допомогою «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» (О.П. Саннікова, О.В. Кузнєцова) [192]. Згідно уявленню авторів соціальна адаптивність розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує її адаптацію до соціальних умов. Будучи суб'єктивним фактором психологічної адаптації особистості до соціального середовища, соціальна адаптивність впливає на динаміку адаптаційного процесу, його якісну своєрідність, зміст адаптаційної поведінки особистості, і, в цілому, на результативність адаптації, яка виражається в досягненні певного рівня соціальної адаптованості. Соціальна адаптивність, таким чином, з одного боку, є однією з детермінант, що впливають на успішність діяльності, на вибір індивідуально успішних стратегій і способів поведінки, і через соціально-психологічну компетентність, впливає на рівень соціальних досягнень і соціальної успішності. З іншого боку, соціальна адаптивність пов'язана з такими внутріособистісними характеристиками як суб'єктивна оцінка

особистістю своєї соціальної успішності і спроможності, соціального благополуччя, в якій відбивається ступінь задоволеності успіхами, досягненнями, життям взагалі. Можна вважати, що адаптивність впливає на самооцінку суб'єкта і на емоційне самопочуття особистості. Отже, соціальну адаптивність можна назвати однією з найбільш істотних властивостей особистості, основою життєстійкості, психологічного «виживання» особистості в соціальному середовищі і соціальної успішності. Вона є одним з внутрішніх регуляторів соціального життя особистості, а також впливає і на процес внутрішньоособистісних перетворень і особистісного зростання [195].

Результати вивчення співвідношення між зазначеними властивостями наведено в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Значимі кореляційні зв'язки між показниками схильності до переживання самотності та показниками адаптивності

Показники адаптивності	Показники схильності до переживання самотності						
	СПф	СЕ	СКГ	СКР	САЗ	ПрС	СЗП
ШОСС	-223*	-227*	-233*	-266*	141		-263*
ГЗ	-281*	-282*	-332*	-270*	-196	-163	-332*
ГПН	-176	-211*	-223*	-169	157	-147	-260*
ГДЦ	-256*	-288*	-372*	-269*		-173	-344*
ЗПА			145				389*

Примітки. Умовні позначення: ШОСС – широта охоплення сигналів соціуму, ГЗ – готовність змінюватися, ГПН – готовність до конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач, ГДЦ – готовність до вчинення дій, спрямованих на досягнення цілі, ЗПА – загальний показник адаптивності.

Кореляційний аналіз показав, що показники СПф, СЕ, СКГ, СКР, СЗП виявили від'ємні зв'язки ($\rho \leq 0,01$) переважно на 1% рівні з показниками широта охоплення сигналів соціуму (ШОСС), готовність змінюватися (ГЗ), готовність до досягнення цілі (ГДЦ), готовність до подолання невдач (ГПН). Показник

СПр виявив від'ємні зв'язки ($\rho \leq 0,05$) з готовністю змінюватися (ГЗ), готовністю до дій, спрямованих на досягнення цілі (ГДЦ), готовністю до подолання невдач (ГПН). Показник САЗ має додатні зв'язки ($\rho \leq 0,05$) з широтою охоплення сигналів соціуму (ШОСС), готовність до подолання невдач (ГПН) і від'ємний зв'язок ($\rho \leq 0,05$) з готовністю змінюватися (ГЗ).

Показник самотворчої спрямованості виявив додатний зв'язок на 5% рівні з показниками ШОСС, ЛСС, ГДМ та на 1% рівні з показниками ТОСС, ПЗЗ. Показник адаптивної спрямованості виявив від'ємні зв'язки на 5% рівні з більшістю показників адаптивності (окрім ШОСС, УЕП). Показник саморуйнівної спрямованості виявив від'ємні зв'язки з усіма показниками соціальної адаптивності на 1% рівні значимості (див. *Додаток Л*).

Загалом, можна стверджувати, що схильність до переживання самотності не сприяє адаптивним проявам, гальмує сприйняття сигналів соціуму, порушує точність орієнтації в соціальних очікуваннях, гальмує готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач та дій, спрямованих на досягнення мети тощо [23].

Б. Кореляційні зв'язки між показниками схильності до переживання самотності та стилем саморегуляції поведінки.

Враховуючі інформацію про особистісні аспекти психічної саморегуляції та активності особистості, її творчий характер, активність, здатність змінювати навколишній світ, здатність до самостійності, саморегуляції та самоорганізації при переживанні самотності. Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат будь-якого акту довільної активності. Більш того, всі індивідуальні особливості поведінки і діяльності визначаються функціональною сформованістю, динамічними і змістовними характеристиками тих процесів саморегуляції, які здійснюються суб'єктом активності [92; 143], що особливо важливо в контексті нашого дослідження, здійснено спробу розглянути взаємозв'язок схильності до переживання самотності та функціональної спрямованості переживання самотності з стильовими особливостями саморегуляції поведінки (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками схильності до переживання самотності та стилями саморегуляції поведінки

	Показники схильності до переживання самотності								
	СПф	СЕ	СКГ	СКР	СМо	СПА	САЗ	СПр	ЗагС
Пл	127	322	389*		329*	447*		-284*	248
Мд	-192	-223*	-191	-292*	-201	-123	192	-102	-219*
ОР	-109	362	-159*	-141*					-256*
Г			203*						
С	171*		104		177		-315*		122
ЗС			-105		367			-265*	

Примітки. Умовні скорочення: Пл – планування, Мд – моделювання, Пр – програмування, ОР – оцінка результатів, Г – гнучкість, С – самостійність, ЗРС – загальний рівень саморегуляції.

Аналіз табл. 3.8 показує наявність значимих зв'язків між показниками схильності до переживання самотності та стилю саморегулювання поведінки.

Показник СПФ додатньо пов'язаний з плануванням (Пл) ($\rho \leq 0,05$), самостійністю (С) ($\rho \leq 0,01$), від'ємний зв'язок з моделюванням (Мд), оцінкою результатів (ОР) ($\rho \leq 0,05$). Показник СЕ додатньо пов'язаний з плануванням (Пл), оцінкою результатів (ОР) ($\rho \leq 0,05$). Показник СКГ має додатні зв'язки з показниками планування (Пл), гнучкість (Г) ($\rho \leq 0,01$), самостійність (С) ($\rho \leq 0,05$), від'ємні зв'язки з моделюванням (Мд), оцінкою результатів (ОР), загальним показником стилю саморегуляція поведінки (ЗСт) ($\rho \leq 0,05$). Показник СКР має від'ємні зв'язки ($\rho \leq 0,01$) з моделюванням (Мд), оцінкою результатів (ОР). Показник СМо виявив додатні зв'язки з самостійністю (С), загальним стилем саморегуляції поведінки (ЗСт) ($\rho \leq 0,05$), плануванням (Пл) ($\rho \leq 0,01$), від'ємний зв'язок ($\rho \leq 0,05$) з моделюванням (Мд). Показник СПА пов'язаний додатньо з плануванням (Пл) ($\rho \leq 0,01$) і від'ємно ($\rho \leq 0,05$) з моделюванням (Мд). Показник СПр виявив від'ємні зв'язки з показниками планування (Пл),

загальним показником стилю саморегуляція поведінки (ЗСт) ($\rho \leq 0,01$), моделювання (Мд) ($\rho \leq 0,05$). Загальний показник самотності ЗПС додатньо пов'язаний з плануванням (Пл), самостійністю (С) ($\rho \leq 0,05$), від'ємний зв'язок з моделюванням (Мд), оцінкою результатів (ОР) ($\rho \leq 0,01$).

Показник самотворчої спрямованості переживання самотності (СТ) виявив додатні зв'язки ($\rho \leq 0,05$) з показниками планування (Пл), оцінка результатів (ОР), самостійністю (С). Показник адаптивної спрямованості (СА) виявив від'ємні зв'язки ($\rho \leq 0,05$) з показниками планування (Пл), моделювання (Мд), оцінка результатів (ОР). Показник саморуйнівної спрямованості (СР) виявив від'ємні зв'язки ($\rho \leq 0,05$) з показниками оцінка результатів (ОР) і самостійністю (С) (див. *Додаток Л*).

Отримані результати свідчать про те, що показники стилю саморегуляції поведінки, такі як планування цілей, моделювання ситуації, програмування майбутніх виконавчих дій, необхідних для досягнення поставленої мети, адекватність оцінки себе і результатів діяльності, гнучкість регуляторних процесів, самостійність співвідносяться з показниками схильності до переживання самотності та її функціональної спрямованості.

В. Кореляційні зв'язки між показниками схильності до переживання самотності та схильністю до самозмінювання. У багатьох дослідженнях зазначається, що прагнення до змін є ознакою розвинутої самосвідомості особистості. Самосвідомість породжує процеси самоперетворення особистості, і виступає однією з його функціональних характеристик [3; 128; 129; 215]. Необхідною умовою розгортання самозмінювальної активності спрямованої на подолання переживання самотності особистості є усвідомлене прагнення до змін, джерело яких лежить всередині самої особистості. Проте слід зазначити, що самозмінювання може мати негативну – саморуйнування або позитивну спрямованість – саморозвиток, самотворчість. Самозмінювання у даній роботі розуміється як конструктивні прояви адаптивної і неадаптивної активності особистості, що спрямована на самостійно ініційоване здійснення змін, перетворень власних психічних якостей і поведінки [3]. Для вивчення

схильності до самозмінювання у співвідношенні з переживанням самотності застосовано тест, що розроблений О.П. Санніковою та Д.В. Лушиковою «Схильність до самозмінювання» [3] У табл. 3.9. представлено результати кореляційного аналізу показників схильності до переживання самотності і якісних показників самозмінювання.

Таблиця 3.9

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками схильності до переживання самотності та якісних показників самозмінювання

Показники самозмінювання	Показники схильності до переживання самотності								
	СПф	ЕС	СКГ	СКР	СМо	РАС	САЗ	СУ	СЗаг
ПСз	-300*	-246*	-235*	-203*	-226		-239		
СА					273*	-175*	388*		-219*
СД	-230*	-228*	-185*	-166*			-135		
ВД	-238*	-244*	-232*	-265*	-152	-141*	-216	-173*	-128*
ЧС	-227*	-292*	-294*	-343*	-144		-162	-266*	122
ЗСз	-272*	-300*	-288*	-293*			-144	-184*	

Примітки. Умовні скорочення: ПСз – прийняття переживань самозмінювання (афективна складова), СА – схильність до аналізу самозмінювання (аналітична складова), СД – схильність до дій, спрямованих на самозмінювання (конативна складова), ВД – відкритість новому досвіду, ЧС – чутливість до стимуляторів само змінювання, ЗСз – загальний показник схильності до самозмінювання

Аналіз табл. 3.9 показує наявність переважно від’ємних зв’язків між показниками схильності до переживання самотності та якісних показників самозмінювання. Виявлено від’ємні зв’язки ($\rho \leq 0,01$) показників самотності, а саме: СПф, ЕС, СКГ, СКР, САЗ з показниками: прийняття переживань самозмінювання (ПСз), схильність до дій, спрямованих на самозмінювання (СД), відкритість новому досвіду (ВД), чутливість до стимуляторів само змінювання (ЧС), загальний показник схильності до самозмінювання (ЗСз);

СМo з прийняттям переживань самозмінювання (ПСз), відкритістю новому досвіду (ВД), чутливістю до стимуляторів самозмінювання (ЧС) ($\rho \leq 0,05$) та СРА ($\rho \leq 0,01$) зі схильністю до аналізу самозмінювання (СА), відкритістю новому досвіду (ВД); показник ПрС ($\rho \leq 0,01$) з відкритістю новому досвіду (ВД), чутливістю до стимуляторів самозмінювання (ЧС), загальним самозмінюванням (ЗСз). Додатній зв'язок ($\rho \leq 0,01$) виявлено між показником САЗ і схильністю до аналізу самозмінювання (СА).

Показник самотворчої спрямованості (СТ) має додатні зв'язки ($\rho \leq 0,01$) з показниками: схильність до аналізу самозмінювання (СА), схильність до дій, спрямованих на самозмінювання (СД), відкритість новому досвіду (ВД), чутливість до стимуляторів самозмінювання (ЧС). Показник адаптивної спрямованості (СА) виявив від'ємні зв'язки ($\rho \leq 0,05$) з показниками прийняття переживань самозмінювання (ПСз), схильність до аналізу самозмінювання (СА) та загальним показником самозмінювання (ЗСз). Показник саморуйнівної спрямованості (СР) виявив ($\rho \leq 0,01$) від'ємний зв'язок з показниками прийняття переживань самозмінювання (ПСз), схильність до дій, спрямованих на самозмінювання (СД), відкритість новому досвіду (ВД), чутливість до стимуляторів самозмінювання (ЧС), загальний показник схильності до самозмінювання (ЗСз) (див. *Додаток Л*). У цілому, отримані зв'язки між показниками схильності до самозмінювання та переживанням самотності і дають підстави стверджувати, що схильність до переживання самотності перешкоджає самозмінюванню особистості.

3.2. Угрупування простору показників методом факторного аналізу

Як відомо, факторний аналіз – метод багатовимірної математичної статистики, що застосовується при дослідженні статистично пов'язаних ознак з метою виявлення певного числа прихованих від безпосереднього спостереження факторів [101] та являє собою набір моделей і методів, призначених для «стискання» інформації, що міститься в кореляційній матриці.

Факторний аналіз, котрий ґрунтується на кореляційному аналізі, певною мірою долає його вади (спрямованість на фіксацію, констатацію зв'язків між показниками, що вивчаються) у вигляді сукупності кореляцій. Обов'язковими вимогами й перевагами цього виду аналізу є розгляд результатів факторного аналізу в контексті єдності, субординації, взаємозалежності та взаємодоповнюваності [137].

В цій роботі використовувався факторний аналіз з подальшою ротацією (Extraction Method: Unweighted Least Squares, Principal Component Analysis and Rotation: Varimax with Kaiser Normalization), що здійснювався за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows. Серед ряду факторних моделей, що отримані нами, обрана п'ятифакторна модель, як така, що відповідає вимогам, котрі пред'являються до відбору факторних моделей. Всі фактори обраної моделі відносно пропорційні, більшість показників рівномірно розподілилися, тобто увійшли тільки в один фактор з достатньою факторною вагою. Остаточний варіант п'ятифакторної моделі, котра певним чином структурує індивідуально-психологічні властивості особистості, що вивчаються наведено у *Додатку М*.

Перший фактор (біполярний) – схильність до переживання самотності – адаптивність. Додатний полюс об'єднав більшість показників властивостей особистості, що супроводжують переживання самотності, а саме: емоційна лабільність, невротичність, депресивність, дратівливість, сором'язливість, реактивна агресивність, спонтанна агресивність (за FPI), показники смисложиттєвих орієнтацій – загальний показник осмисленості життя, цілі, процес та результативність життя, локус контролю-Я, локус контролю-життя, показники часової перспективи негативне минуле, фаталістичне теперішнє (за Ф. Зимбардо). Слід зазначити, що в даний полюс увійшли майже всі показники, що характеризують схильність до переживання самотності: мотиваційний, психофізіологічний, емоційний, когнітивний, рефлексивно-аналітичний компонент, прийняття самотності, виразність переживання самотності, легкість виникнення переживання самотності, широта

сфер розповсюдження переживання самотності, руйнівна спрямованість переживання самотності. образливості. Від'ємний полюс цього фактору групує майже всі показники адаптивності: широта охоплення сигналів соціуму, легкість розуміння ієрархізації сигналів соціуму, точність орієнтації в соціальних очікуваннях, емоційна усталеність, готовність змінюватися, готовність до вчинення дій, спрямованих на досягнення цілі, готовність до скоєння конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач, показник загальної задоволеності. готовність змінюватися. До цього фактору також увійшли такі показники схильності до самозмінювання як: прийняття самозмінювання, чутливість до сигналів, конативний компонент самозмінювання, загальний показник схильності до самозмінювання (за О.П. Санніковою, Д.В. Лущиковою), життєстійкості - залученість, прийняття ризику, загальна життєстійкість (за Д.О. Леонтьєвим), позитивне минуле (Ф. Зимбардо), гнучкість (В.І. Моросанова). емоційна дисциплінованість). Схильність до переживання самотності презентована тільки одним конативно-регулятивним компонентом (вміння контролювати переживання самотності і її зовнішні поведінкові прояви).

Другий фактор (біполярний) – баланс афекту – автономія. Додатний полюс фактору об'єднав такі показники як баланс афекту адаптивна спрямованість переживання самотності, потреба в переживанні самотності. Від'ємний полюс цього фактору групує такі показники як осмислення життя, позитивні відносини, особистісне зростання, самоприйняття, управління середовищем, людина як відкрита система, автономія (за К. Ріфф), цілі в житті, контроль, відкритість новому досвіду, майбутнє, самотворча спрямованість переживання самотності.

Третій фактор (біполярний) - деструктивний нарцизм – конструктивне внутрішнє обмеження Я. До цього фактору увійшли з високою факторною вагою усі показники «Я-структури» (за Г. Аммоном). Так, додатній полюс презентован такими показниками як, деструктивний та дефіцитарний нарцизм, деструктивне і дефіцитарне внутрішнє обмеження

«Я», деструктивне та дефіцитарне зовнішнє обмеження Я, деструктивна, дефіцитарна агресія, деструктивна та дефіцитарна тривога, деструктивна та дефіцитарна сексуальність. Від'ємний полюс фактору представлений такими показниками як: конструктивне внутрішнє обмеження Я, конструктивне зовнішнє обмеження Я, конструктивна агресія, конструктивна тривога, контруктивний нарцизм, конструктивна сексуальність та гедоністичне теперішнє (за Ф. Зимбардо).

Четвертий фактор (біполярний) – стиль саморегуляції поведінки – самотність як життєвий вибір Додатній полюс склали показники моделювання, оцінювання результатів, загальний показник стилю саморегуляції поведінки. Протилежний полюс об'єднав такі показники як: програмування, самотійність. Схильність до переживання самотності представлена адаптивно-захисним компонентом та показниками самотності як життєвого вибору.

П'ятий фактор (біполярний) – екстраверсія – прийняття самотності. Додатний полюс об'єднав деякі показники FPI: екстраверсія, маскулінізм-фемінізм, врівноваженість, товарицькість, відкритість та рефлексивність самозмінювання. Від'ємний полюс склали показники прийняття самотності, планування, ініціативність переживання самотності.

Таким чином, застосування факторного аналізу дозволило доповнити феноменологію переживання самотності, з'ясувати найтипівіші, найхарактерніші її індикатори та розкрити її особливості, що виявляються в проявах закономірно пов'язаних із нею структурними компонентами рис (якостей) особистості. Слід зазначити, що усі показники схильності до переживання самотності зосереджені в додатному полюсі лише одного фактору (фактор I).

3.3. Диференціально-психологічний аналіз схильності особистості до переживання самотності

Подальше дослідження індивідуально-типологічних особливостей схильності особистості до переживання самотності було здійснено за допомогою диференціально-психологічного аналізу, який полягав: по-перше, у групуванні обстежуваних за якісно-кількісним поєднанням показників схильності до переживання самотності та функціональною спрямованістю переживання самотності, по-друге, у вивченні рис особистості властивих представникам виділених груп, складанні та описанні психологічних характеристик груп осіб виділених типів переживання самотності.

Виразників різного типу прояву схильності до переживання самотності та функціональної спрямованості переживання самотності було відібрано за допомогою методу «асів» [191] на підставі результатів отриманих за методикою «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності (ДИСПС)» та «Функціональна спрямованість переживання самотності (ФСПС)». Даний вид аналізу дозволяє групувати досліджуваних за певним критерієм і вивчати їх характеристики за психологічними профілями (метод «психологічних профілів», розроблений Г. Россолімо). Оцінка аналізу відмінностей має вигляд графічного зображення результатів у відповідності з кожним завданням. Графік є поєднанням числових точок, що є значеннями показників досліджуваних характеристик і відображує психологічний профіль характеристик особистості обстежуваного. У цій роботі був використаний модифікований метод «профілів» і «асів», що детально описаний в роботах О.П. Саннікової [191].

Попередньо всі бальні оцінки були переведені в процентилях задля наближення розподілу значень до нормального. Це надало можливість виділити групи осіб з високим рівнем (четвертий квартиль розподілу від 75 до 100 процентиля) і низьким рівнем (перший квартиль від 0 до 25 процентиля) схильності особистості до переживання самотності (полімодальний тип). За

таким же принципом були сформовані групи за домінуванням одного з компонентів схильності до переживання самотності і функціональною спрямованістю переживання самотності (мономодальний тип).

Таким чином, з загальної вибірки (546) з використанням методу «асів» виділено групи осіб з високими (C_{max} , $n=130$) і низькими (C_{min} , $n=132$) значеннями загального показника схильності до переживання самотності, що презентують полімодальні типи. Мономодальні типи схильності особистості до переживання самотності (за домінуванням кожного показника окремо): з високим рівнем схильності до емоційного типу самотності (СЕ, $n=49$), когнітивного (СКГ, $n=41$), конативно-регулятивного (СКР, $n=48$) типу переживання самотності. Функціональна спрямованість представлена самотворчим (СТ, $n=11$), адаптивним (СА, $n=15$), саморуйнівним (СР, $n=10$) типами переживання самотності. Загалом виділено вісім груп представників з різним типом схильності до переживання самотності. Використання методу «профілів» дозволило вивчити психологічні характеристики осіб з різними типами схильності до переживання. Усі профілі, що надано у роботі побудовані за цим принципом.

Зведені профілі осіб з високим і низьким рівнем схильності до переживання самотності, ранжування показників надано у *Додатку Н*.

3.3.1. Прояви властивостей особистості за методикою FPI та «Я-структурний тест» Г. Аммона представників різних типів переживання самотності

Пристаюючи до дослідження ми припустили, що передумовами виникнення схильності до переживання самотності можуть бути особистісні характеристики, які виходять від самої людини і умов, які сприяють прояву самотності (незадоволеність, відчуття власної неповноцінності, оцінка себе як нещасної людини, повна відсутність уваги з боку соціуму або значимої людини, розрив або відсутність соціальних зв'язків, емоційна ізоляція, психологічна відчуженість, пережита психотравма тощо). Переживання самотності може

проявитися в пасивній, інертній поведінці, а може бути поштовхом до активної діяльності, спрямованої на подолання самотності.

Для діагностики широкого спектру властивостей особистості було застосовано Фрайбургський багатofакторний особистісний опитувальник (FPI) призначений для оцінки станів і властивостей особистості, які мають першорядне значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки. На рис. 3.1 надані зведені профілі факторів особистості за методикою FPI у представників груп з різним типом схильності до переживання самотності.

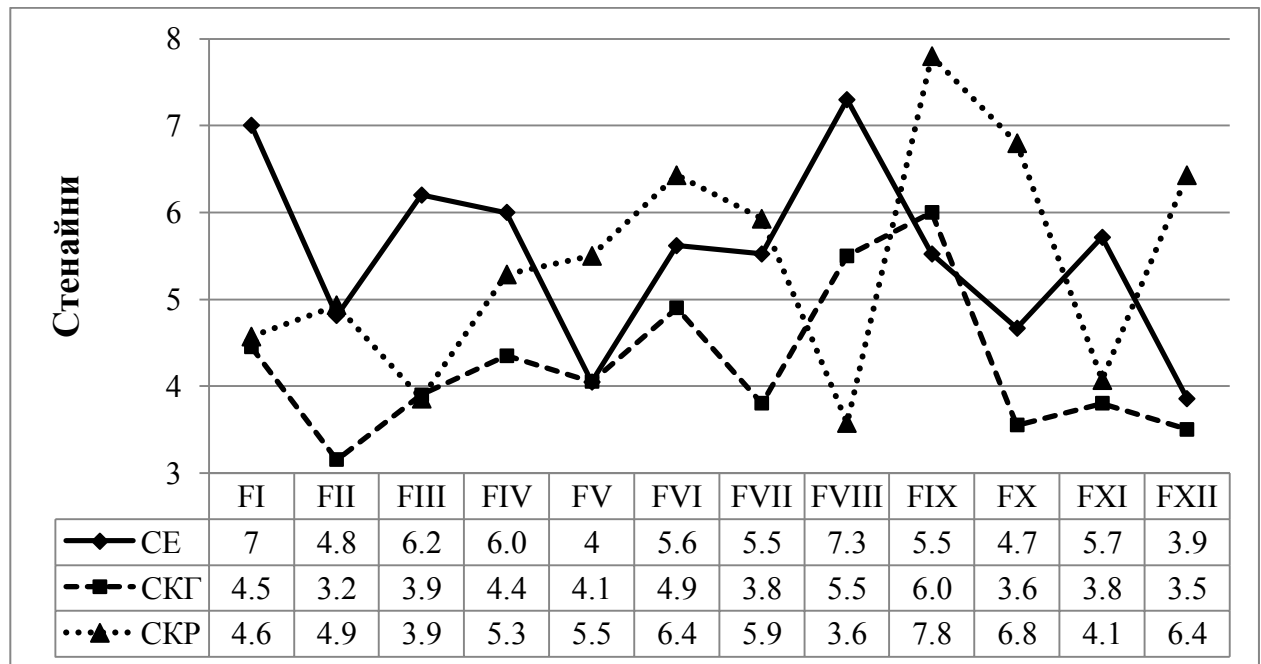


Рис. 3.1. Профілі факторів особистості за методикою FPI груп осіб з різним типом схильності до переживання самотності

Примітки. Умовні скорочення: F_I – невротичність, F_{II} – спонтанна агресивність, F_{III} – депресивність, F_{IV} – роздратованість, F_V – товариськість, F_{VI} – врівноваженість, F_{VII} – реактивна агресивність, F_{VIII} – сором'язливість, F_{IX} – відкритість, F_X – екстраверсія, F_{XI} – емоційна лабільність, F_{XII} – маскуліність

Зведені профілі факторів особистості за методикою FPI у представників груп з різною функціональною спрямованістю надано на рис. 3.2

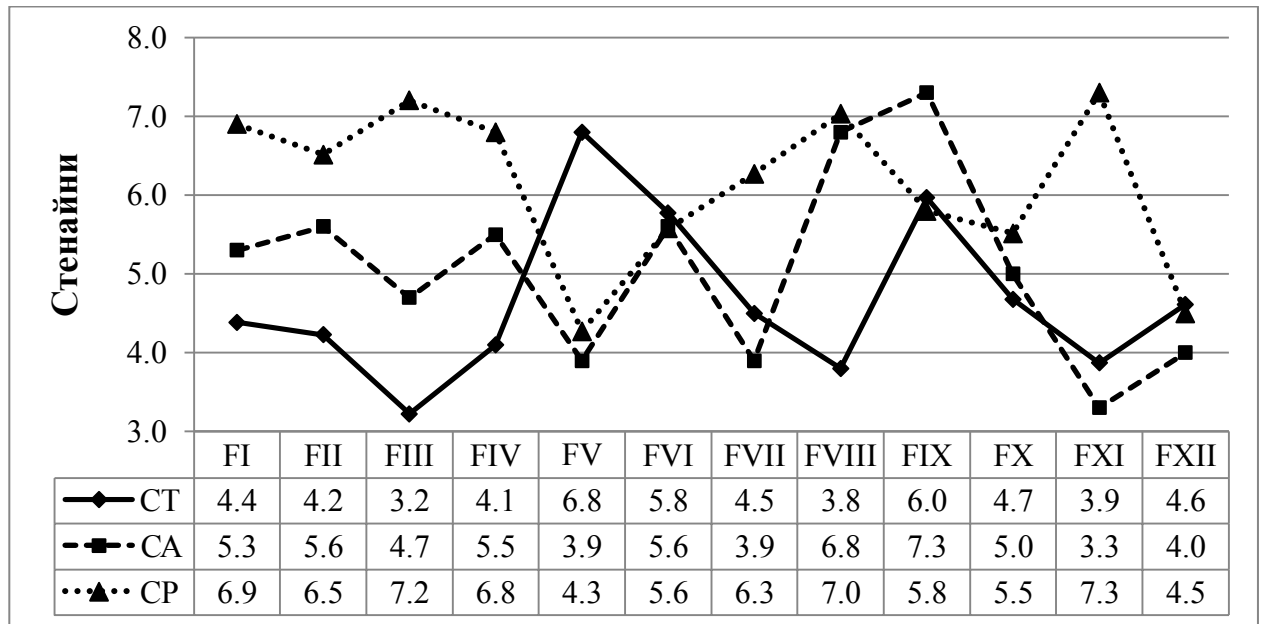


Рис. 3.2. Профілі факторів особистості за методикою FPI груп осіб з різною функціональною спрямованістю переживання самотності

На даному рисунку (і надалі) на осі ОХ відмічені показники, що вивчаються, на осі ОУ розміщені одиниці вимірювання – проценти. Значення кожного показника, що відмічені на графіку, є середнє арифметичне значення конкретного показника усіх представників кожної групи окремо. Діапазон від 0 до 25 (перший квартиль розподілення Q1) вважається діапазоном низьких значень показника; від 75 до 100 діапазоном яскраво виразних значень показника (Q4). Середня лінія ряду проходить через 50 проценти.

В даному випадку (методика FPI) значення кожного показника, що відповідні першому квартилю (Q1 – від 1 до 3 стенойнів), інтерпретуються як низький рівень розвитку якості, що діагностується. Результати, відповідні останньому, четвертому квартилю розподілу (Q4 – від 7 до 9 стенойнів), оцінюються як показники високого рівня розвитку. Стен 5,5 відповідає медіані.

Отже, спочатку проаналізуємо кожний профіль окремо, задля пошуку специфіки факторів особистості, що властиві представникам груп з різним типом схильності до переживання самотності та функціональної спрямованості. Для вивчення особистісних характеристик обстежуваних груп здійснено

ранжування показників факторів особистості за ступенем відхилення від середньої лінії ряду (від більшого значення до меншого).

У табл. 3.11 вказані найбільш виражені показники факторів особистості за методикою FPI в кожній групі обстежених.

Таблиця 3.11

Ранжування показників факторів особистості (за FPI) у осіб з різним типом схильності до переживання самотності

Ранг показників	Групи осіб з різним типом до переживання самотності					
	СЕ	СКГ	СКР	СТ	СР	СА
1	FVIII+	FII-	FVIII+	FV+	FXI+	FIV+
2	FI+	FX-	FIX+	FXI+	FIII+	FVIII+
3	FIII+	FVII-	FIV+	FIV-	FI+	FX+
4	FIV+	FIII-	FVII+	FVIII-	FIV+	FXI+

Примітки. Тут і далі: 1) показники зі знаком «+» розташовані у просторі додатних значень (вище 50 перцентиля); зі знаком «-» у просторі від'ємних значень (нижче 50 перцентиля); 2) показники надані у порядку зменшення величини відхилення від середньої лінії ряду.

Специфічність представників кожного типу схильності до переживання самотності та функціональної спрямованості, відмінності між проявами властивостей особистості, що вивчалися в співвідношенні з її показниками були підтверджені t-критерієм Стьюдента (див. *Додаток П.1*).

Аналіз побудованих профілів показав, що особливості факторів особистості виявляються й у своєрідному поєднанні їх показників у кожній групі обстежуваних, і у значеннях (рівнях), яких вони досягають.

Отже, для представників групи емоційного типу самотності (СЕ) властиві страх, нерішучість, невпевненість в собі, уникнення ризикованих ситуацій, занепокоєність, від будь-яких змін очікують тільки неприємностей (FVIII+). Їм властива тривожність, збудливість і у поєднанні з виснажливістю на фоні

зниженого настрою, виявляється вразливістю, плаксивістю, образливістю. Дані особи чутливі до стресових подій, на які реагують відчаєм або агресією (F_{I+}). Через глибоке занурення у власні переживання, демонструють відчуженість, скутість, відособленість. Їм притаманні нерішучість, страх прийняття самостійного рішення, що доводить їх до відчаю. Події минулого і сьогодення, незалежно від їх змісту, викликають докори сумління, гнітюче передчуття біди і нещастя; болісно переживають реальні неприємності, бачать тільки промахи і помилки, а в майбутньому – непереборні труднощі, схильні до самозвинувачення (F_{III+}). Проявляють роздратованість, вороже реагують на критику та зауваження на свою адресу, формою захисту від травмуючих переживань обирається конфліктна поведінка (F_{IV+}).

Для представників групи когнітивного типу самотності (СКГ) характерні конформність, поступливість, стриманість, обережність поведінки, звуження кола інтересів. Важко сприймають все нове, до змін ставляться обережно з упередженням (F_{II-}). Осіб цієї групи характеризує інтровертованість, замкнутість, в ситуаціях вимушеного спілкування дезорганізуються, втрачають душевну рівновагу. Можливо, з цієї причини намагаються зберігати дистанцію у взаєминах, «триматися в тіні». З повагою ставляться до прав інших, цінують індивідуальність і своєрідність в людях, вважають, що кожен має право на власну точку зору (F_X-). Демонструють підвищену ідентифікацію з соціальними нормами, при досягненні суто власних цілей їм не вистачає наполегливості і завзятості, задовольняються вже доступним і наявним, надмірно легко погоджуються з владою і авторитетом, завжди готові вислухати і прийняти поради від більш досвідченої особи, власна активність недостатня (F_{VII-}). Цих осіб можна характеризувати як тверезо і реалістично мислячих. В житті керуються надійними, реальними відчутними цінностями. Їм властива відсутність внутрішньої напруженості, свобода від конфліктів, задоволеність собою і своїми досягненнями, готовність слідувати нормам і вимогам (F_{XI-}).

Осіб конативно-регулятивного типу самотності (СКР) характеризує відкритість, прагнення до довірливо-відвертих взаємовідносин з оточуючими

людьми, достатній рівень самокритичності (F_{IX+}). Їм притаманні риси екстравертованої особистості, такі як активність, честолюбство, прагнення до суспільного визнання, легкість в спілкуванні, встановленні контактів, соціальна спритність, схильність до маніпулювання задля досягнення власних цілей (F_{X+}). Демонструють високу стабільність емоційного стану, вміння володіти собою, здатність контролювати і стримувати астенічні емоції (F_{XI-}), схильність до рефлексії, самоаналізу і самокритики, чутливість до нюансів міжособистісного спілкування (F_{XII-}).

Група осіб самотворчого типу переживання самотності (СТ) характеризується яскравістю емоційних проявів, невимушеністю поведінки, мають широке коло друзів, знайомих, на самоті нудьгують, шукають компанії (F_{V+}). Це особи з тонкою духовною організацією, що проявляється в чутливості, вразливості, артистичності, художньому сприйнятті навколишнього світу (F_{XI+}). Відповідальні, сумлінні, прибічники моральних принципів, строго дотримуються етичних стандартів (F_{IV-}). Їм притаманні сміливість, рішучість, схильність до ризику, довго не губляться при зіткненні з життєвими обставинами, не вміють чекати, рішення приймають швидко і негайно приступають до їх реалізації, нетерпляче ставляться до подвійності і амбівалентності (F_{VIII-}).

Група представників адаптивного типу самотності (СА) демонструє відповідальність, порядність, наявність активної позиції (F_{IV+}), прагнення до суспільного визнання, не відчують труднощів у спілкуванні, у встановленні контактів, здатні використовувати інших людей для досягнення власних цілей (F_{VIII+}). Їм властива висока соціальна пристосованість, спритність, здатність до аналізу та оцінці взаємовідносин в колективі (F_{X+}). В поведінці чемні, ввічливі і делікатні, намагаються не завдавати іншим людям незручностей (F_{XI+}).

Особи групи саморуйнівного типу самотності (СР) демонструють виражену дезорганізацію поведінки, тривожність, дратівливість, напруженість, знижений самоконтроль (F_{XI+}). Схильні до прояву депресивних станів через глибоке занурення у власні переживання, що проявляється зниженням настрою,

похмурістю, відгородженням (F_{III+}). Підвищено чутливі, схильні до неадекватних бурхливих спалахів роздратування і збудження, що в поєднанні з підвищеною виснаженістю, проявляється сльозливістю, гнівом і минущою слабкодухістю (F_{I+}). Погано переносять ситуації з високим ступенем невизначеності, розцінюючи їх як важко переборні, через що легко губляться, впадають у відчай, вдаються до самозвинувачувальних реакцій, демонструють вороже ставлення до оточуючих (F_{IV+}) [263]. Таким чином, встановлено, що відмінності в групах осіб з різним типом самотності проявляються в своєрідному поєднанні факторів особистості (FPI).

Б. Особливості Я-функцій представників з різним типом схильності до переживання самотності. Попередній аналіз літератури свідчить, що переживання самотності найбільш пов'язане з такими емоціями та властивостями особистості як: гнів, страх, агресивність, тривожність, дратівливість, нервозність, почуття провини, непевненість у собі, низька самооцінка, нарцисизм, схильність до залежних стосунків, соціальна адаптація тощо [15; 29; 66; 71; 100; 157; 166]. Отже, для більш повного розуміння схильності особистості до переживання самотності та функціональної спрямованості переживання самотності представляється доцільним розглянути її через уявлення про функції «Я» в рамках гуманструктуральної моделі особистості Г. Аммона (Г. Аммон, М. Аммон, М. Кабанов, М. Незнанов). Інтегративний підхід «Я» концепції Г. Аммона об'єднує функціональний та ідентифікаційний аспекти «Я». До центральних (несвідомих) функцій «Я» відносяться: агресія, страх, нарцисизм, Я-обмеження, інтеграція «Я», творча сила, тілесне «Я», сексуальність. Рівень сформованості функцій «Я» визначає особливості взаємодії в подальших міжособистісних стосунках [76].

В контексті даного дослідження було висунуте припущення, що при нормальному розвитку функції «Я» можуть позитивно розширювати можливості особистості, сприяти її інтеграції (розвитку Я-ідентичності), забезпечувати оптимальну адаптацію до середовища, тобто мати конструктивний характер. З іншого боку, сформовані особливим чином функції

«Я» можуть деформувати особистісну структуру, дезінтегрувати процес становлення Я-ідентичності, привести до дезадаптації, тобто діяти деструктивно, або ж перешкоджати становленню особистості, необхідної диференціації психічних функцій, знижувати інтенсивність динамічних міжособистісних взаємодій і тим самим породжувати функціональний дефіцит. Таким чином, сформованість Я-функцій особистості досліджено за допомогою «Я-структурного тесту» (Г. Аммона). Нижче викладені результати дослідження специфіки функцій «Я» представників груп осіб з різним типом схильності до переживання самотності та функціональної спрямованості переживання самотності, що презентовані на рис. 3.3, 3.4.

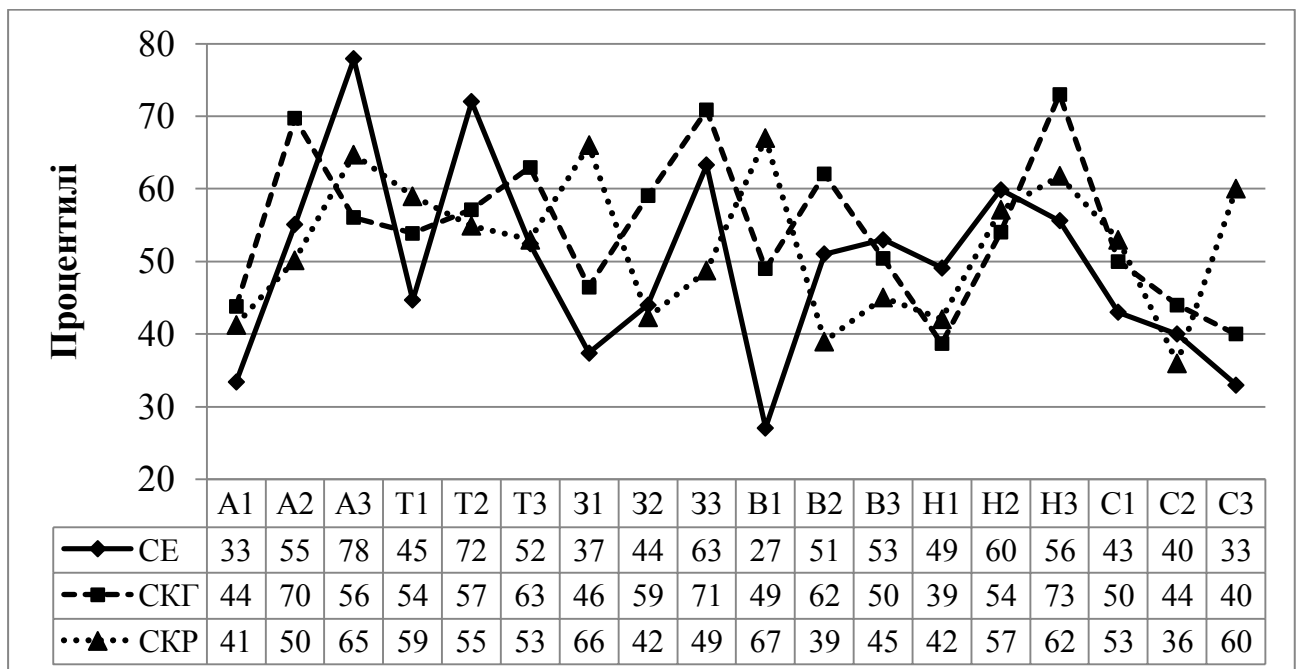


Рис. 3.3. Профілі Я-функцій груп осіб з різним типом схильності до переживання самотності

Примітки. Умовні скорочення шкал: агресія (A₁ – конструктивна, A₂ – деструктивна, A₃ – дефіцитарна); тривога (T₁ – конструктивна, T₂ – деструктивна, T₃ – дефіцитарна); внутрішнє Я-обмеження (B₁ – конструктивне, B₂ – деструктивне, B₃ – дефіцитарне); зовнішнє Я-обмеження (З₁ – конструктивне, З₂ – деструктивне, З₃ – дефіцитарне); нарцисизм (H₁ – конструктивний, H₂ – деструктивний, H₃ – дефіцитарний); сексуальність (C₁ – конструктивна, C₂ – деструктивна, C₃ – дефіцитарна).

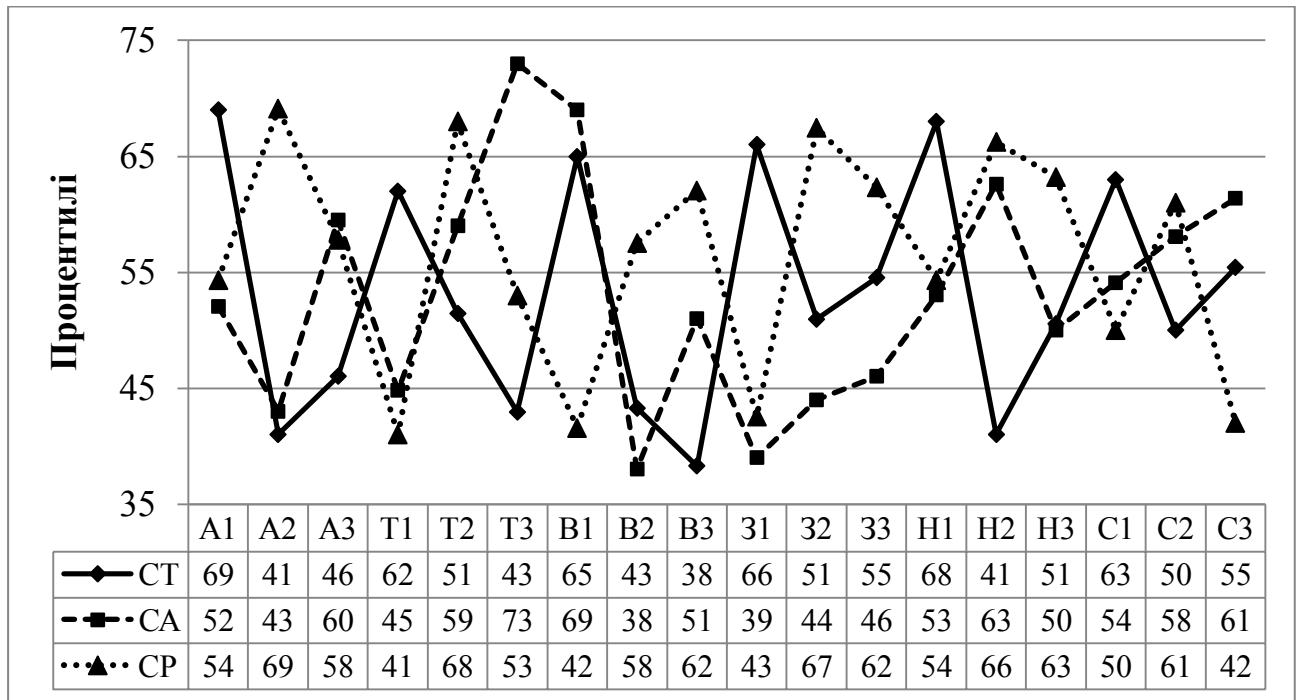


Рис. 3.4. Профілі Я – функцій груп осіб з різним типом функціональної спрямованості переживання самотності

Аналогічно до аналізу попередніх профілів для вивчення характеристик Я-функцій у осіб з різним типом схильності до переживання самотності здійснимо ранжування показників Я-функцій за ступенем відхилення від середньої лінії ряду. Результати надано в табл. 3.12.

Таблиця 3.12

Ранжування показників «Я-функцій» (за Г. Аммоном) у осіб з різним типом схильності до переживання самотності

Ранг показників	Групи (типи) схильності до переживання самотності					
	CE	CKГ	CKP	CT	CA	CP
1	A ₃ ⁺	A ₂ ⁻	B ₁ ⁺	A ₁ ⁺	T ₃ ⁺	A ₂ ⁺
2	T ₂ ⁺	T ₃ ⁺	3 ₁ ⁺	H ₁ ⁺	3 ₁ ⁻	T ₂ ⁺
3	3 ₃ ⁺	3 ₃ ⁺	A ₃ ⁺	3 ₁ ⁺	B ₁ ⁺	3 ₂ ⁺
4	B ₁ ⁻	B ₂ ⁺	H ₃ ⁺	B ₁ ⁺	H ₂ ⁺	H ₂ ⁺
5	H ₂ ⁺	H ₃ ⁺	C ₃ ⁺	C ₁ ⁺	C ₃ ⁺	B ₃ ⁺
6	C ₃ ⁻		T ₁ ⁺	T ₁ ⁺	A ₃ ⁺	C ₂ ⁺

Значення t-критерію Ст'юдента між показниками «Я-функцій» особистості (за Г. Аммоном) в групах, що порівнюються, підтвердили наявність розбіжностей (див. *Додаток П.2*).

Візуальний аналіз профілів 3.2, 3.3 показав, що в профілях емоційного (СЕ), когнітивного (СКГ), саморуйнівного типів (СР) показники деструктивної і дефіцитарної функцій Я розташовані вище середньої лінії ряду; профіль самотворчого типу (СТ) демонструє розташування показників конструктивних функцій у площині додатних значень.

В профілі групи емоційного типу (СЕ) домінують показники дефіцитарної агресії (A_3+), що проявляється в схильності уникати будь-якої конфронтації, конфліктів, дискусій і ситуацій «суперництва», нездатністю брати на себе будь-яку відповідальність і приймати рішення (A_3+). В емоційних переживаннях на перший план виступають почуття власного безсилля, відчуття порожнечі і самотності, покинутості і нудьги, «хронічної» незадоволеності тим, що відбувалося, відсутність «радоці життя», відчуття нездоланності життєвих труднощів (A_3+). Низькій рівень конструктивного внутрішнього обмеження Я свідчить про неузгодженість емоційного досвіду, дисбаланс внутрішнього і зовнішнього, думок і почуттів, емоцій і дій; порушення переживання почуття часу, відсутність можливості гнучко контролювати емоційні і тілесні процеси (B_1-). Нерозвиненість зовнішньої границі Я (Z_3+) проявляється низькою здатністю встановлювати і контролювати міжособистісну дистанцію, надмірною залежністю від вимог, установок і норм оточуючих, орієнтацією на зовнішні критерії та оцінки, нездатністю рефлексувати, відстежувати і відстоювати власні інтереси, потреби, цілі. Не завжди чітко відокремлюють власні почуття і переживання від почуттів і переживань інших, відчувають сумніви в правильності самостійно прийнятих рішень і дій, через нездатність говорити «ні». Типовим для них є відчуття власної слабкості, відкритості, беспорядності, незахищеності (Z_3+). Деструктивний нарцисизм базується на образах, страху, агресивних почуттях, упередженнях, забобонах, розчаруваннях і фрустраціях, що заважає реалістично сприймати і оцінювати себе (H_2+).

Мають тенденцію до відмови від реальних сексуальних контактів, неприйняття своєї і чужої тілесності. Фізичний контакт сприймається як неприпустиме вторгнення (С₃+).

Для представників групи когнітивного типу (СКГ) характерне зниження активності, низька здатність ведення продуктивного діалогу та конструктивної дискусії, відсутність потреби у зміні життєвих умов, небажання «експериментувати», схильність до уникнення будь-якої конфронтації, нерозвинена здатність до адекватного реагування емоційних переживань в міжособистісних ситуаціях (А₁-). Тривога заважає встановленню нових контактів, близьких, довірчих стосунків, породжує нездатність звертатися за допомогою і підтримкою в скрутних життєвих ситуаціях. Для них характерний страх відкидання в міжособистісних стосунках, відчуття безпорадності в ситуаціях, що вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів, нездатність диференційовано ставитися до різних загроз і власного досвіду переживання життєвих ситуацій (Т₃+). Нерозвиненість зовнішньої границі Я проявляється в складнощах відстоювати «себе» в міжособистісних контактах, сумніви в правильності самостійно прийнятих рішень і вчинків, більш орієнтовані на зовнішні критерії та оцінки (З₃+). Деструктивне внутрішнє Я-обмеження характеризується дисоціацією минулого, сьогодення і майбутнього, дисбалансом думок і почуттів, емоцій і дій, жорсткою орієнтацією на суто раціональне осягнення дійсності, що не допускає інтуїтивних і чуттєвих рішень. Вони не здатні адекватно сприймати власні почуття і потреби, що робить їх нечутливими до емоцій і потреб інших, не здатні до глибокого співпереживання, схильні до раціоналізації (В₂+). Мають низьку самооцінку, невпевненість в собі, своїх можливостях, пасивність, залежність від оточуючих, відчуття безрадісності, порожнечі, непереносимість самотності, неусвідомлене прагнення до теплих контактів, в яких можна повністю «розчинитися», захистивши себе від нестерпних страхів реальному житті, особистої відповідальності за дії і вчинки (Н₃+).

Розташування профілю групи конативно-регулятивного типу (СКР) вказує на високий розвиток показників Я-функцій, а саме: конструктивне внутрішнє обмеження Я, що характеризує диференційованість сприйняття внутрішніх переживань, тілесних відчуттів і власної активності, здатність гнучко використовувати можливості чуттєвого й емоційного осягнення дійсності, а також інтуїтивних рішень без втрати контролю над реальністю, хорошу контрольованість тілесних станів, в цілому позитивний характер внутрішнього досвіду, здатність до психічної концентрації (В₁+). Дефіцитарна агресія проявляється в звуженні кола інтересів, в уникненні будь-якої конфронтації, конфліктів, дискусій і ситуацій «суперництва», схильності жертвувати власними інтересами, цілями і планами, нездатності брати на себе будь-яку відповідальність і приймати рішення (А₃+). Дефіцитарний нарцисизм вказує на недостатню спроможність формувати цілісне ставлення до себе, розвивати диференційоване уявлення про власну особистість, свої здібності, можливості і реалістичність самооцінки (Н₃+). Дефіцитарна сексуальність виражається відсутністю сексуальних бажань, невисокою оцінкою не тільки свого тілесного образу і сексуальної привабливості але і іншого, сексуальність не сприймається як необхідний компонент людського спілкування, внаслідок чого, міжособистісні контакти не досягають будь-якої глибини і, таким чином, підсилюють переживання відчуження і самотності (С₃+). Конструктивна тривога характеризує наявність здатності тверезо оцінювати небезпеки реальної життєвої ситуації, пересилювати свій страх для реалізації життєво-важливих завдань, цілей і планів, розширення життєвого досвіду. Здатні приймати обґрунтовані, виважені рішення, толерантні до тривожних переживань, що дозволяє їм зберігати цілісність навіть в складних ситуаціях, що вимагають відповідального вибору (Т₁+).

Розвинена конструктивна агресія у представників групи самотворчого типу (СТ) передбачає наявність розвинених емпатичних здібностей, широкого кола інтересів, здатність відкрито проявляти свої емоційні переживання. Для них характерні активність, ініціативність, відкритість, комунікабельність,

креативність, здатність до конструктивного подолання труднощів і міжособистісних конфліктів, спроможність відстоювати власні цілі та інтереси у конструктивній взаємодії з оточуючими, здатність до прийняття компромісних рішень без шкоди для особистісно-значущих цілей (A_1+). Їм притаманна висока самооцінка, почуття власної гідності, здорове честолюбство, реалістичність в сприйнятті себе і інших, відкритість в міжособистісних контактах, різноманіття інтересів і спонукань, здатність насолоджуватися життям в різних її проявах, емоційна і духовна зрілість, можливість протистояти несприятливому розвитку подій, недоброзичливим оцінками і діям інших без шкоди для себе і необхідності використовувати захисні форми (H_1+).

Конструктивне зовнішнє Я-обмеження відображає товариськість, комунікабельність, хорошу інтегрованість внутрішнього досвіду, здатність до постановки власних цілей і завдань, хороший емоційний контакт з зовнішньою реальністю, вибір адекватної стратегії поведінки відповідно до мінливої актуальної ситуації і власними життєвими планами (Z_1+).

Внутрішнє Я-обмеження вказує на здатність відокремлювати фантазії і мрії від справжніх подій, добре диференціювати об'єкти зовнішнього світу і власні уявлення про них; можливість проявляти весь спектр почуттів, розділяючи реальні і нереальні аспекти відчуття (B_1+).

Представники групи демонструють здатність встановлювати тісні сексуальні стосунки, не пов'язані зі страхами і відчуттям провини, отримувати і приносити задоволення в процесі фізичного і психологічного сексуального контакту, що є одним із засобів виходу з самотності. Їм властива здатність до обміну чуттєвими переживаннями і емоційним досвідом, що виникають в сексуальній ситуації, відчуття відповідальності і прояв теплоти, турботи і відданості в партнерських стосунках (C_1+).

Тривожність сприймають як сигнал небезпеки і можливі труднощі на шляху досягнення мети, що дозволяє їм мобілізувати сили і тим самим досягти найкращого результату, використовують тривогу для вирішення адаптаційних завдань, адекватного сприйняття дійсності (T_1+).

Особам з адаптивним типом переживання самотності (СА) властиве ігнорування оцінки можливих наслідків ризикованих вчинків, тенденція до емоційного знецінення важливих подій і значимих стосунків, в наслідок чого відсутність захисної функції і регулювання поведінки при сигналі небезпеки блокує активність, викликаючи відчуття втоми, нудьги і душевної порожнечі (T_3+). Спостерігається порушення здатності до контролю міжособистісної дистанції, наявність проблем у встановленні інтерперсональних контактів, зниження здатності до раціонального використання наявних сил, ресурсів і часу. Мають труднощі в постановці і відстоюванні особистісне значущих цілей, недостатню узгодженість емоційного досвіду, фокусування на негативних переживаннях, труднощі в розширенні і інтеграції нових вражень (Z_1-). Проте конструктивне внутрішнє Я-обмеження у представників цієї групи виступає в якості комунікуючого бар'єру, що відокремлює і зв'язує усвідомлене «Я» і внутрішню сферу з її почуттями, інстинктивними спонуканнями, відносинами і емоційними станами; надає можливість поділу часових аспектів переживання при збереженні безперервності почуття «Я», здатність розрізняти думки та почуття, відносини і дії при утриманні відчуття їх цілісної суб'єктної приналежності (B_1+). Їм властива нестабільність ставлення до себе, що виявляється в недооцінці або переоцінці себе від манії величі до повного знецінення. Попередній негативний досвід змушує уникати взаємних контактів в широкому спектрі ситуацій, що вимагають підтвердження власної ідентичності; комунікація з оточенням набуває акцентовано односторонній характер (H_2+). Дефіцитарність сексуального досвіду обумовлює «занадто серйозне» ставлення до життя, міжособистісні відносини рідко бувають посправжньому повнокровними, створений образ «принців» або «принцес» пояснює недовіру до потенційних сексуальних партнерів (C_3+). Демонструють пасивну життєву позицію, відчуження власних планів, інтересів і потреб, схильні відкладати прийняття рішень, не бажають докладати зусиль для досягнення поставлених цілей. У міжособистісних ситуаціях спостерігається

поступливість, залежність і прагнення до уникнення будь-яких протиріч, ситуацій зіткнень інтересів і потреб тощо (A_3+).

Отже, особи саморуйнівного типу переживання самотності (CP) схильні до руйнування контактів і відносин, злопам'ятності і мстивості, недоброзичливості, конфліктності, агресивності, що може виявлятися як у відкритих спалахах гніву, імпульсивності і вибуховості, так і виражатися в надмірній вимогливості, іронічності, сарказмі. Неконтрольовані прояви агресії перешкоджають подоланню самотності та налагодженню задовільних і стабільних міжособистісних відносин, порушення емоційного та вольового контролю (A_2+). Для них характерні підвищена тривожність, схильність до занепокоєння і хвилювання навіть через незначні причини, труднощі в організації власної активності, відчуття недостатності контролю над ситуацією, нерішучість, боязкість, сором'язливість, аспонтанність, вираженість вегетативних стигм тривоги (пітливість, запаморочення, прискорене серцебиття тощо). Вони зазнають серйозних труднощів в самореалізації, розширенні обмеженого життєвого досвіду, відчуття безпорадності в ситуаціях, що вимагають мобілізації і підтвердження ідентичності, відчувають побоювання щодо свого майбутнього, не здатні по-справжньому довіряти ані собі, а ні оточуючим людям (T_2+). Деструктивне зовнішнє Я-обмеження у представників групи виражається в «вибудовуванні бар'єру», який перешкоджає продуктивній комунікації та проявляється прагненням до уникнення контактів, небажанням вступати в діалог і вести конструктивну дискусію, невмінням гнучко регулювати міжособистісні відносини. Їм притаманна афективна скутість і закритість, емоційне дистанціювання, орієнтація на гіперконтроль експресивності, байдужість до труднощів, проблем і потреб інших людей, безініціативність, невпевненість в ситуаціях, що вимагають навичок міжособистісного спілкування, нездатність приймати допомогу, пасивна життєва позиція (Z_2+). Такі особи характеризуються надмірною настороженістю в спілкуванні, нетерпимістю до критики, низькою толерантністю до фрустрації, боязню близьких, теплих, довірчих відносин і нездатністю їх встановлювати,

потребують суспільного підтвердження своєї значущості і цінності. Схильні до побудови аутистичного світу, що відгороджує їх від реальних інтерперсональних взаємозв'язків. Часто відзначають відчуття нерозділеності і незрозуміння іншими суб'єктивно важливих переживань і почуттів, інтересів і думок, відчуття нудьги і безрадісності існування (H₂⁺). Неможливість адекватно сприймати власні почуття і потреби робить цих осіб нечутливими до емоцій і потреб інших, реальний світ оточуючих людей може заміщатися у них сукупністю власних проєкцій. Свідомість «затоплюється» слабо контрольованими образами, почуттями, емоціями, переживання яких виявляється нездатністю диференціювати їх від зовнішніх об'єктів, ситуацій і відносин, що з ними пов'язані. Набутий досвід асоціюється з конкретними ситуаціями і пережитими в них емоціями і афектами. Переживання часу практично відсутнє, оскільки переживання сьогодення, як правило, поглинає минуле (через невміння відрізнити завданий раніше афект від одномоментного) і майбутнє (через труднощі диференціації уявного і реального). Поведінка в цілому непослідовна, найчастіше хаотична і невідповідна наявній життєвої ситуації (B₃⁺). Сексуальна сфера характеризується небажанням або нездатністю до глибоких, інтимних взаємин, сексуальні стосунки ретроспективно сприймаються як травмуючі, що завдають шкоди або принижують гідність, близькість сприймається як обтяжливий обов'язок або загроза втрати автономії, тому уникають сексуальних партнерських стосунків або обривають їх, у зв'язку з чим часто відзначається почуття провини (C₂⁺).

Отже, осіб групи емоційного (СЕ), когнітивного (СКГ), саморуйнівного типу (СР) характеризує негативний розвиток переживання самотності, проте представники самотворчого типу (СТ) демонструють переважання конструктивних функцій, що сприяють позитивному вектору подолання самотності. Виразність конструктивних, деструктивних і дефіцитарних Я-функцій в групах конативно-регулятивного (СКР) і адаптивного типу (СА), можна розглядати як здатність цих осіб адекватно сприймати будь-які ситуації,

адаптуватися до них, контролювати власні емоції і поведінку при переживанні самотності.

3.3.2. Специфіка смисложиттєвих орієнтацій, життєстійкості, психологічного благополуччя та часової перспективи осіб, котрі різняться за типом переживання самотності

В даному параграфі об'єднані результати дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій, життєстійкості, психологічного благополуччя та часової перспективи осіб з різним типом переживання самотності.

А. Смисложиттєві орієнтації осіб з різним рівнем і типом схильності до переживання самотності. Смисложиттєві орієнтації – це неоднорідний окремий випадок індивідуальної узагальненої системи поглядів на цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією, що співвідноситься з ціллю (майбутнім), процесом (теперішнім) і результатом (минулим), а також пов'язане з уявленням про вміння управляти життям і переконанням про можливість подібного контролю [241]. Відповідно до думки В.Е. Чудновського [242], смисложиттєві орієнтації повинні бути «продуктивними», тобто адекватними та сприяти позитивному розвитку особистості, відображати те, наскільки в житті людини присутня значна ціль, якою мірою вона вважає процес свого життя насиченим і цікавим, і в якій мірі задоволена вже досягнутими результатами.

Діагностика показників смисложиттєвих орієнтацій здійснювалась за допомогою тесту «Смисложиттєві орієнтації» Д.О. Леонтьєва [120], який дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя. На рис. 3.5 і 3.6 надано профілі скесожиттєвих орієнтацій груп осіб з різним типом схильності до переживання самотності та функціональної спрямованості переживання самотності.

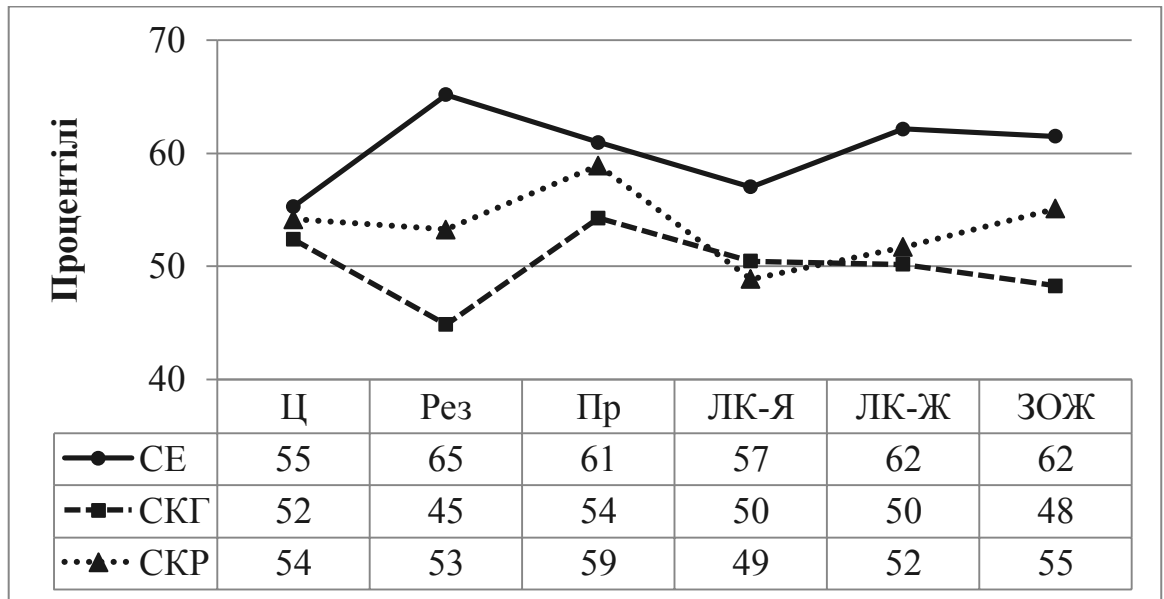


Рис. 3.5. Профілі сенсожиттєвих орієнтацій груп осіб з різним типом схильності до переживання самотності

Примітки. Умовні скорочення: Ц – цілі в житті, Пр – процес життя, Рез – результат життя, ЛК-Я – локус-контролю Я, ЛК-Ж – локус контролю життя, ЗОЖ – загальна орієнтація життя.

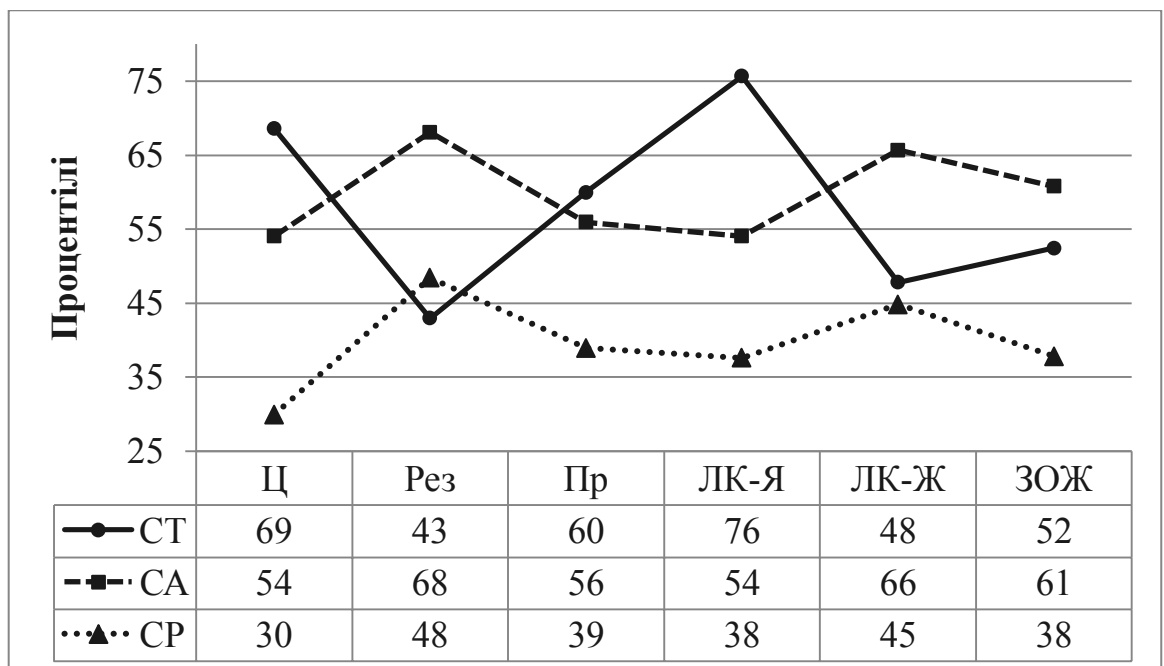


Рис. 3.6. Профілі смисложиттєвих орієнтацій груп осіб з різним типом функціональної спрямованості переживання самотності

В табл. 3.13 презентовані найбільш виражені компоненти смисложиттєвих орієнтацій в досліджуваних групах.

Таблиця 3.13.

Ранжування показників смисложиттєвих орієнтацій у осіб з різним рівнем і типом схильності до переживання самотності

Ранг	Групи (типи) схильності до переживання самотності					
	СЕ	СКГ	СКР	СТ	СА	СР
1	Рез+	Пр+	Ц+	ЛК-Я+	Рез+	Ц-
2	ЛКЖ+	Ц+	Рез+	Ц+	ЛКЖ+	ЛКЯ-
3	Пр+	Рез-	ЛКЖ+	Пр+	Пр+	Пр-

Значення t-критерію Ст'юдента між однойменними показниками в групах, що порівнюються, підтвердили наявність розбіжностей (Додаток П.3).

Аналіз змістових характеристик показників смисложиттєвих орієнтацій, що пропонуються автором методики, дозволяє охарактеризувати особливості смисложиттєвих орієнтацій представників кожної групи.

Отже, можна припустити, що представники груп СЕ, СКР, СТ, СА відчувають задоволеність своїм життям в сьогоденні, сприймають процес свого життя на даному етапі як цікаве, емоційно насичене і наповнене змістом, вважають, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити (П+), вони впевненні в собі, мають достатню свободу вибору, щоб вибудувати своє життя відповідно до своїх цілей і завдань, (ЛКЯ+), мають переконання у власній спроможності контролювати своє життя (ЛКЖ+), вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Стосовно групи СКГ слід зазначити, що для даних осіб домінуючою характеристикою виявляється цілеспрямованість, прагнення до реалізації намірів (Ц+), емоційна насиченість теперішнього життя (Пр+) та не задоволеність прожитою частиною свого життя (Рез-), намагання будувати життя відповідно до своїх уявлень про цілі і сенс, контролювати події власного життя. Загалом їх можна характеризувати як прожектерів, плани яких, в більшості своїй, не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Для груп осіб СР характерні низька свідомість свого життя в сьогоденні (Пр-), відсутність

цілей в майбутньому (Ц-) незадоволеність прожитою частиною життя (Рез-), що приводить до дискретного сприйняття свого життя в цілому. Крім того, представники цієї групи демонструють невіру в свої сили контролювати події власного життя (ЛКЖ-), фаталізм і переконаність в тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю (ЛК-Я-), свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Б. Особливості життєстійкості груп осіб з різним типом переживання самотності. Наступним кроком дослідження було визначення специфіки життєстійкості груп осіб з різним типом переживання самотності. Нагадаємо, що в науковій літературі життєстійкість розглядають як інтегральну особистісну компетенцію, яка допомагає активно і творчо проживати своє життя і ефективно долати стресогенні події, перетворюючи їх в можливості для особистісного розвитку [120; 131; 147]. Життєстійкість характеризує ефективність зусиль, що докладаються особистістю по роботі над собою і над обставинами життя, що призвели до самотності. На рис. 3.7 і 3.8 зображені профілі життєстійкості груп осіб з різним типом схильності до переживання самотності та функціональної спрямованості переживання самотності.

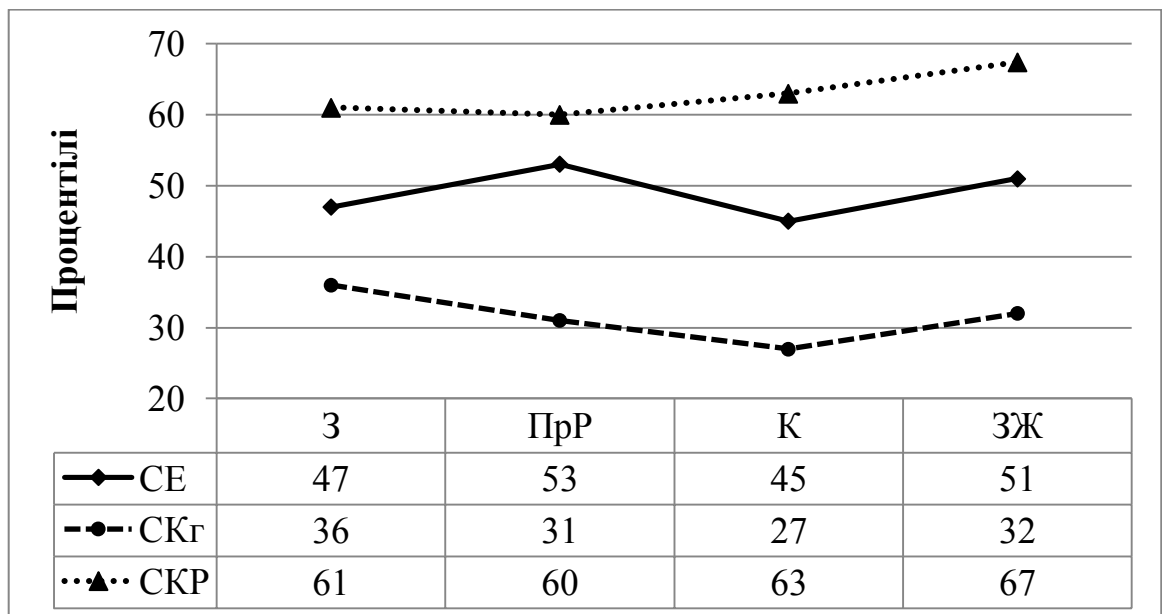


Рис. 3.7. Профілі життєстійкості груп осіб з різним типом схильності до переживання самотності

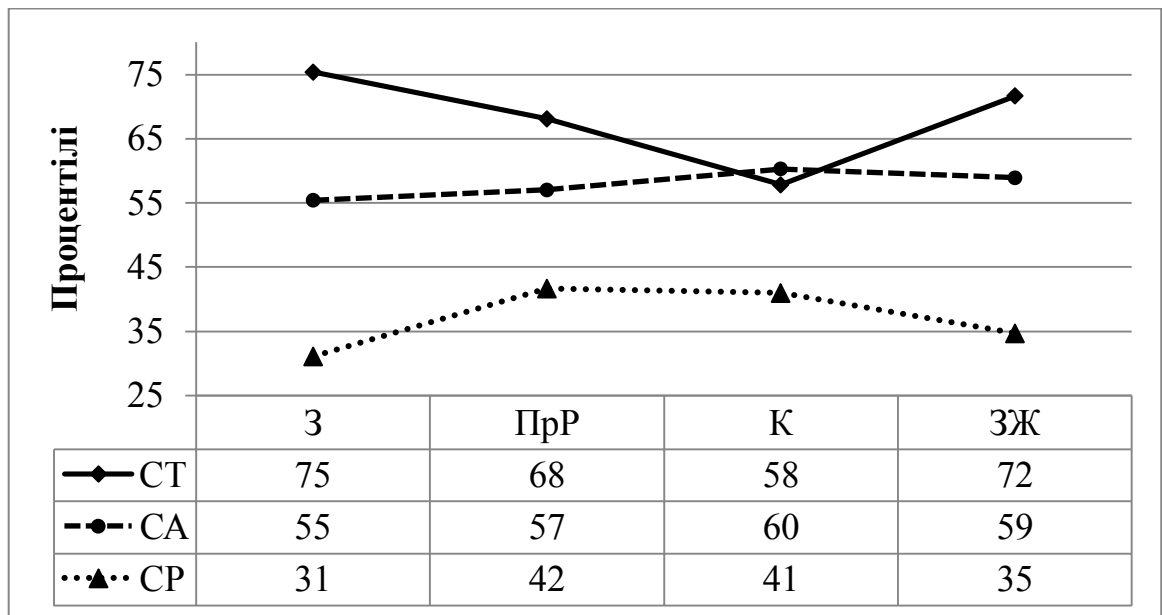


Рис. 3.8. Профілі життєстійкості груп осіб з різною функціональною спрямованістю переживання самотності

Примітки. Умовні скорочення: Ц – цілі в житті, Пр – процес життя, Рез – результат життя, ЛК-Я – локус-контролю Я, ЛК-Ж – локус контролю життя, ЗОЖ з загальна орієнтація життя.

Аналіз побудованих профілів показав, що особливості життєстійкості виявляються у своєрідному поєднанні її показників у кожній групі обстежуваних. Значення t-критерію Ст'юдента між однойменними показниками в групах, що порівнюються, підтвердили наявність розбіжностей (див. Додаток П.4).

Отже, осіб емоційного (СЕ), когнітивного (СКГ) і саморуйнівного типу (СР) об'єднує низький рівень залученості, що характеризує сприйняття життєвих ситуацій, які сприймають як такі що несуть небезпеку, загрозу викликають відчуття знедоленої людини, відчуття себе «поза» життя, пасивність, труднощі в налагоджуванні нових контактів, байдужість до результатів своєї діяльності (З-).

В групі когнітивного типу (СКГ) домінують пасивність, переконання і відчуття власної безпорадності, вагання при прийнятті рішень, потреба допомоги та підтримки інших, невіра в можливість контролювати події

власного життя, особливо травмуючі (К-). Проте діаметральні відмінності спостерігаються в прийнятті ризику (виклику) у представників емоційного типу переживання самотності (СЕ), які розглядають життя як спосіб отримання досвіду, вони здатні діяти на свій страх і ризик в умовах, коли відсутні стовідсоткові гарантії успіху, здатні вчитися на власному досвіді, на помилках у власному житті, будь-яка подія переживається як стимул для розвитку власних можливостей (ПрР+).

Особи саморуїнного (СР) і когнітивного типу (СКГ) переконані в тому, що неможливо впливати на ситуацію, тим самим вони зводять до мінімуму активні дії, спроби змінити що-небудь в своїй поведінці і житті. Відсутність подібної переконаності породжує почуття відкинутості, відчуженості, відчуття себе «поза життя», стикнувшись з проблемою, можуть втратити врівноваженість, стати пасивними і «пливти за течією» (ПрР-). Відсутність подібної переконаності породжує почуття відкинутості, відчуженості, відчуття того, що життя проходить повз, дратівливість з приводу різких змін.

Для представників групи конативно-регулятивного (СКГ) та адаптивного типу (СА) характерна занепокоєність своїм майбутнім, переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат, впоратися з проблемами, котрі стоять на шляху, намагання впливати на ситуацію, здатність керувати емоціями, досягати поставлених цілей (К+). Високий контроль представників цих груп підвищує здатність адекватно формулювати чіткі цілі, демонструють завзятість і наполегливість, впевненість ефективності своєї активної позиції, стійке переживання результатів особистісного вибору та ініціативи, відчуття самостійності вибору життєвого шляху, переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований

У осіб самотворчого типу (СТ) домінуючою особливістю є відчуття власної значимості і цінності, здатність включатися у вирішення життєвих завдань навіть при наявності стресогенних факторів і змін, впевнена

поведінка, тверда система переконань, задоволення від власної діяльності (З+). Високий рівень прийняття ризику (виклик) в групах самотворчого (СТ) та адаптивного типів (СА) свідчить про їх впевненість в можливості впливати на ситуацію і сприймати її як менш травматичну, спонукає до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін (ПрР+). Представники даних груп розглядають життя як спосіб набуття досвіду, здатні діяти у відсутності надійних гарантій успіху на свій страх і ризик, мають впевненість у власні можливості впливати на ситуацію і сприймають її як менш травматичну завдяки відповідній системи переконань, що мотивує до пошуку шляхів впливу на результати важливих змін. Виникнення життєвих труднощів сприймається ними як змагання, і якщо впоратися з ними, це буде корисно для подальшого розвитку (ПрР+), що характеризує здатність до активізації внутрішніх психологічних та емоційних ресурсів для ефективної зміни власного життя [196].

В. Особливості психологічного благополуччя осіб з різним типом переживання самотності. Для отримання інформації щодо задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості, самооцінку і самосприйняття, часовий аспект переживання власного благополуччя «тут і зараз», яке усвідомлене в порівнянні з ретроспективною оцінкою свого минулого життєвого досвіду і ідеальної оцінкою бажаного застосовано «Шкалу психологічного благополуччя» (К. Ріфф в адаптації П.П.Фесенко і Т.Д. Шевеленкової).

Профілі показників психологічного благополуччя представників груп з різним типом переживання самотності надано на рис. 3.9 і 3.10.

Для вивчення характеристик психологічного благополуччя обстежуваних груп здійснено ранжування показників психологічного благополуччя (див. табл. 3.14).

Значення t-критерію Ст'юдента між однойменними показниками в групах, що порівнюються, підтвердили наявність розбіжностей зазначених груп обстежених (див. *Додаток П.5*).

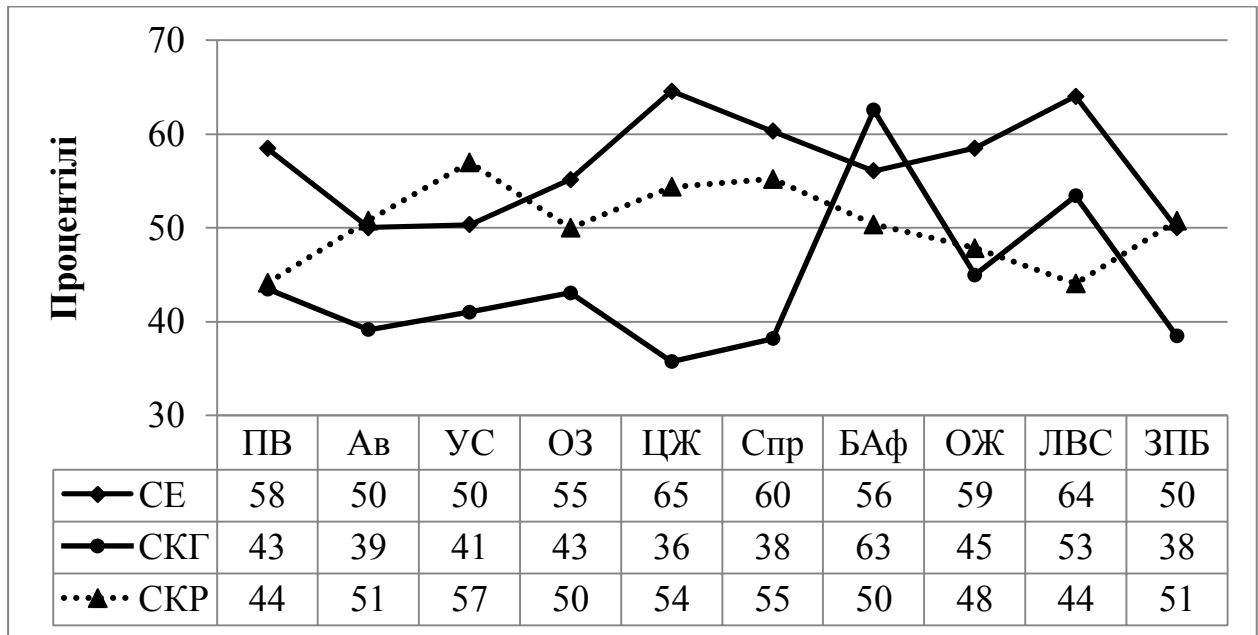


Рис. 3.9. Профілі психологічного благополуччя груп осіб з різним типом схильності до переживання самотності

Примітки. Умовні скорочення: ПВ – позитивні відносини, Ав – автономія, КС – керування середовищем, ОЗ – особистісне зростання, ЦЖ – цілі в житті, СПр – самоприйняття, БАф – баланс афекту, ОЖ – осмисленість життя, ЛВС – людина як відкрита система, ПБ – індекс психологічного благополуччя

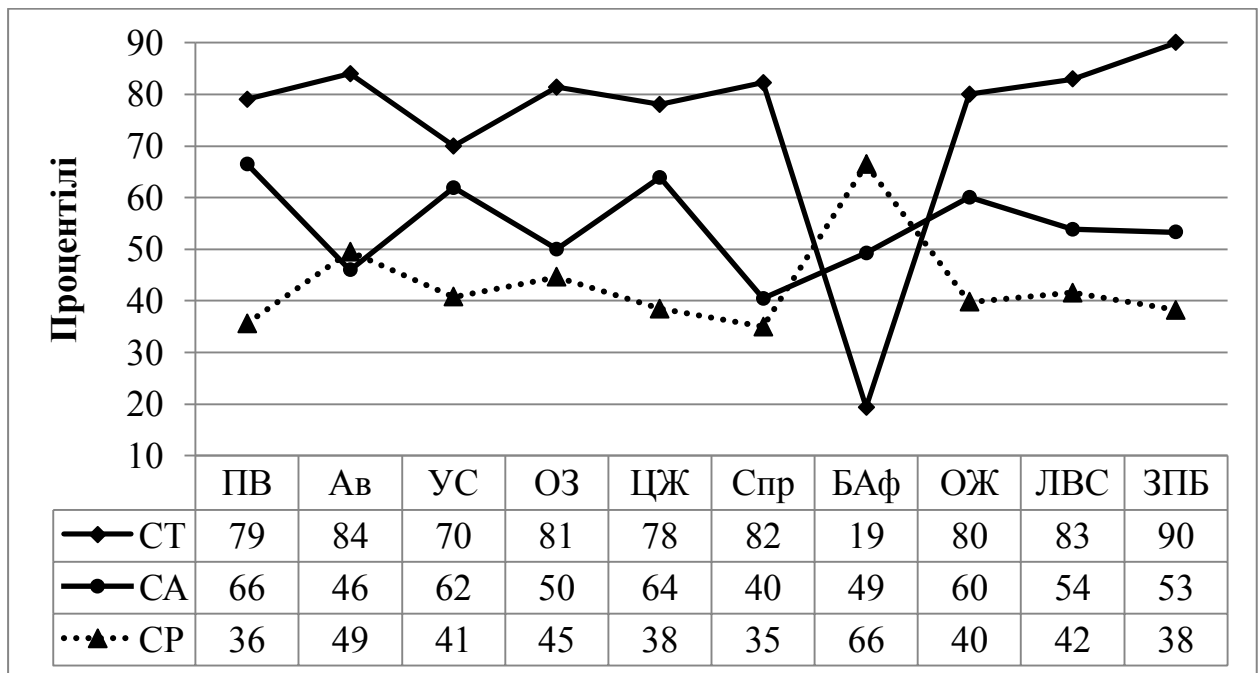


Рис. 3.10. Профілі психологічного благополуччя груп осіб з різним типом функціональної спрямованості переживання самотності

Таблиця 3.14.

Ранжування показників психологічного благополуччя осіб з різним типом переживання самотності

Ранг показників	Групи (типи) схильності до переживання самотності					
	СЕ	СКГ	СКР	СТ	СА	СР
1	ЦЖ+	БАф+	УС+	Ав+	ПВ+	Баф+
2	ЛВС+	ЛВС+	СПр+	Баф-	ЦЖ+	Спр-
3	Спр+	ЦЖ-	ЦЖ+	ЛВС+	УС+	ПВ-
4	ОЖ+	Ав-	Ав+	Спр+	ОЖ+	Цж-
5	ПВ+	УС-		ОЗ+		ОЖ-

Для представників групи емоційного типу (СЕ) притаманні наявність намірів цілей в житті (ЦЖ+), безпосередність і природність переживань, цілісний, реалістичний погляд на життя, відкритість новому досвіду (ЛВС+), позитивна самооцінка себе (Спр+) і життя в цілому (ОЖ+), здатність до співпереживання, спілкування, гнучкості у взаємодії з оточуючими, вміння прийти до компромісу (ПВ+).

Для групи когнітивного типу (СКГ) характерна незадоволеність обставинами власного життя, невіра у власні сили (БАф+), проте демонструють здатність до засвоєння нової інформації (ЛВС+). Представники групи мають низькій рівень сформованості цілей або намірів, перспектив або переконань, що визначають сенс життя (ЦЖ-), вони залежні від думки і оцінки оточуючих, в прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших (Ав-), зазнають труднощів в організації повсякденної діяльності, відчувають себе нездатними змінити або поліпшити обставини, що склалися (УС-).

Представники групи конативно-регулятивного типу (СКР) володіють контролем зовнішньої діяльності компетенцією в управлінні оточенням, здатністю ефективно використовувати можливості, що надаються для задоволення особистих потреб та досягнення цілей (УС+). Мають позитивне

ставлення до себе, знають і приймають як позитивні так і негативні власні якості, позитивно оцінюють своє минуле (СПр+), дотримуються переконань, які є джерелами цілі в житті (ЦЖ+), самостійно регулюють власну поведінку, оцінюють себе відповідно до особистих критеріїв (Ав+).

Особи групи самотворчого типу (СТ) демонструють здатність бути незалежними, не бояться протиставити свою думку думці більшості, здатні до нестандартного мислення і поведінки, оцінюють себе виходячи з власних уподобань (Ав+). Впевнені в собі і власних силах, високо оцінюють власні можливості, демонструють компетентність в управлінні повсякденними справами (БАф-). У даних осіб переважає висока самооцінка, позитивне ставлення до свого минулого (СПр+). Мають цілісний, реалістичний погляд на життя, відкриті новому досвіду (ЛВС+), прагнуть до навчання, саморозвитку, спрямовані на реалізацію особистісного потенціалу, саморозвиток, що вказує на загальне задоволення власним життям (ОЗ+).

Особи, що увійшли в групу адаптивного типу (СА) мають задовільні, довірчі відносини з оточуючими, здатні співпереживати, піклуватися про благополуччя інших, допускають прихильності і близькі стосунки, схильні йти на компроміси для підтримки та збереження зв'язків з оточуючими (ПВ+). Наявність цілей в житті характеризує їх як цілеспрямованих осіб (ЦЖ+), здатних уловлювати або створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей (УС+). Теперішнє та минуле сприймаються ними, як осмислені, мають переконання, що додають сенс життю (ОЖ+).

Представники групи саморуйнівного типу самотності (СР) характеризуються негативною самооцінкою незадоволеністю обставинами власного життя, відчуттям власної нікчемності і безсилля (БАф+). Невдоволення собою, неприйняття окремих особистісних якостей, розчарування подіями свого минулого свідчить про низький рівень самосприйняття (СПр-). Їм властива вибірковість у встановленні довірчих, інтимних стосунків, демонстрація небажання йти на компроміс у відносинах з оточуючими, в

міжособистісних стосунках, як правило, вони ізольовані і фрустровані (ПВ-). Такі особи не знаходять цілі у своєму минулому житті, не мають перспектив або переконань, що визначають сенс життя (ЦЖ-, ОЖ-).

Отже, аналізуючи вищеозначене можна припустити, що представники СЕ і СТ мають високий рівень психологічного благополуччя, що проявляється в позитивній самооцінці, орієнтація на особистісне зростання і саморозвиток, реалістичність, цілеспрямованість, автономність, здатність приймати самостійні і незалежні від соціального оточення рішення, більший інтерес до життя. Групи осіб СКР і СА показали середній рівень психологічного благополуччя. Загальним для них виявилися: недостатній баланс позитивних і негативних емоцій, труднощі в організації повсякденній діяльності, неготовність використовувати можливостей, для подолання життєвих труднощів. При цьому такі якості як прагнення до особистісного зростання, відкритість новому досвіду і знанням можна розглядати як ресурси, які можуть стати стимулом для руху до бажаного і передумовою до особистісних змін. Представники групи СКГ і СР демонструють низький рівень психологічного благополуччя, що характеризує розчарування подіями свого минулого, невдоволення собою, неприйняття окремих особистісних якостей, низьку віру в свої здібності щодо змін на краще, фіксація на негативних аспектах своєї особистості, невміння використовувати свій життєвий досвід, почуття нудьги, відсутність привабливих життєвих перспектив; відчуття відсутності особистісного зростання [21].

Особливості часової перспективи в групах з різним типом переживання самотності. Аналіз літератури дозволив припустити, що вивчення часової перспективи може надати інформацію про бачення індивідом свого майбутнього або минулого в своєму теперішньому. Деякі автори вважають, що когнітивна діяльність і емоційні переживання, пов'язані з минулими і майбутніми подіями, актуально розгортаються і впливають на дії, емоції, когнітивну діяльність людини тут і зараз, а також на її мотивацію до подальших дій [41; 42; 54; 115; 154; 216]. Проаналізуємо профілі показників часової

перспективи представників з різним типом переживання самотності, що презентовані на рис. 3.11, 3.12.

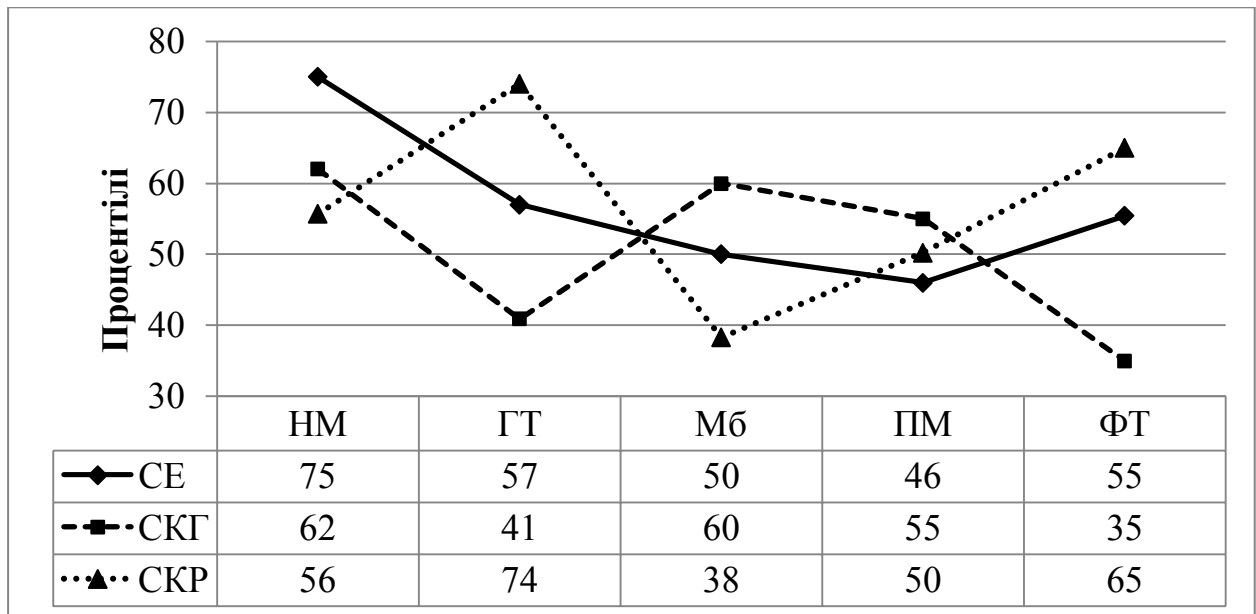


Рис. 3.11. Профілі часової перспективи груп осіб з різним типом переживання самотності

Примітки. Умовні скорочення: НМ – негативне минуле, ГС – гедоністичне сьогодні, Мб – майбутнє, ПМ – позитивне минуле, ФС – фаталістичне сьогодні

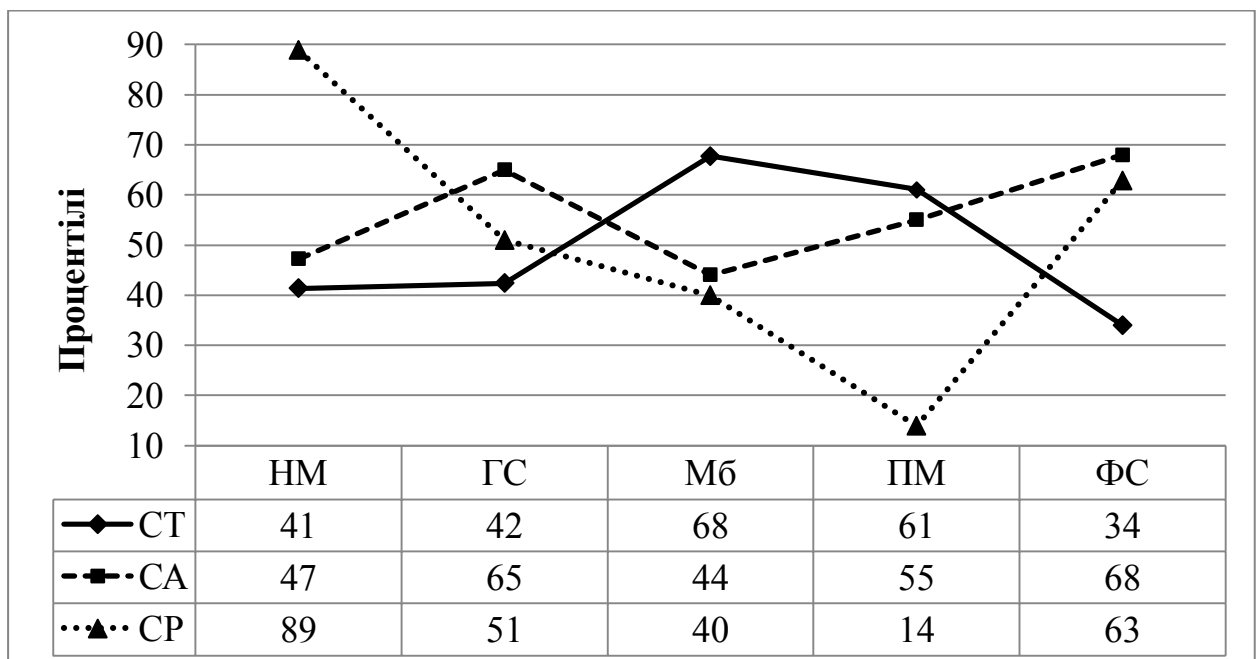


Рис. 3.12. Профілі часової перспективи груп осіб з різним типом функціональної спрямованості переживання самотності

Для аналізу кожного профілю здійснено ранжування показників часової перспективи за ступенем відхилення від середньої лінії ряду (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Ранжування показників часової перспективи у осіб зі схильністю до переживання самотності різного типу

Ранг показників	Групи (типи) схильності до переживання самотності					
	СЕ	СКГ	СКР	СТ	СР	СА
1	НМ+	НМ+	ГТ+	Мб+	НМ+	ФТ+
2	ГТ+	Мб+	М-	ПМ+	ФТ+	ГТ+
3	ФТ+	ПМ+	НМ+	ФТ-	ПМ-	ПМ+

Значення t-критерію Ст'юдента між однойменними показниками в групах, що порівнюються, підтвердили наявність розбіжностей (Додаток П.6).

Отже, представникам групи осіб емоційного типу переживання самотності властиві загальне песимістичне, негативне або з домішкою відрази ставлення до минулого (НМ+). Вони в меншій мірі схильні сприймати сьогодення як джерело задоволення і насолоди і в більшій покладаються на долю, вважаючи зміни неможливі (ГТ+), безпорадне і безнадійне ставлення до майбутнього і життя (ФТ+).

Особливою характеристикою представників групи когнітивного типу є те, що негативні спогади були представлені так само, що і позитивні (НМ+, ПМ+), що відображає амбівалентне ставлення до власного минулого, проте їх міркування орієнтовані на майбутнє (М+).

Осіб, котрі мають конативно-регулятивний тип переживання самотності відрізняє характерний потяг до отримання задоволення від життя, пошук вражень, що збуджують та безтурботна установка до життя в цілому, пошук задоволень в сьогоденні (ГТ+), теперішнє сприймається з точки зору залежності від вищих сил (року, долі) (ФТ+); майбутнє (М-) сприймається з точки зору марності докладання будь-яких зусиль щодо змін існуючого становища.

Для представників самотворчого типу характерна загальна орієнтація на майбутнє і передбачає, що поведінка в сьогодні, в більшій мірі, визначається прагненням до цілей, при цьому, готові відстрочити задоволення або зовсім знехтувати ним заради майбутнього успіху, живуть заради завтрашнього дня, цінують свій час і в меншій мірі схильні до ризику (М+). Їм притаманне тепле, сентиментальне ставлення до минулого, позитивна реконструкція минулого, яке бачиться переважно в райдужному світлі, що свідчить про здоровий погляд на життя в цілому (ПМ+), віра та впевненість у власні сили і можливості щодо реалізації цілей (ФТ-). Даних осіб можна характеризувати як сумлінних, активних, амбіційних, організованих.

Отримані результати в цих групах відповідають збалансованій часовій перспективі – психологічному конструкту виділеному Ф. Зімбардо зі співавторами [304], який характеризується низьким рівнем негативних емоцій, пов'язаних з періодами минулого і сьогодні, прийняттям свого минулого і концентрація на його позитивних моментах, прагнення управляти своїм сьогоднішнім, отримувати задоволення від теперішнього моменту, а також високий рівень орієнтації на майбутнє. Автори доводять, що поведінка людей, що мають відповідні показники за цим конструктом, визначається компромісом або балансуванням між вмістом репрезентацій минулого досвіду (переживань), бажаннями сьогодні і адекватними уявленнями про майбутні наслідки та вважають що така часова орієнтація є найбільш оптимальною з точки зору психологічного і фізичного здоров'я, а також функціонування індивіда в суспільстві [70].

Особи групи адаптивного типу самотності схильні до байдужого ставлення до свого майбутнього і життя в цілому, життєві цілі зв'язуються з майбутнім, але виявляються нереалістичними, ілюзорними. Їм властива нездатність або небажання вплинути на події ані свого теперішнього, ані майбутнього, вони вважають, що майбутнє знаходиться у владі примхливої і вибагливої долі, тому теперішнє слід переносити з покорюю і смиренням, що характеризує домінуючу тенденцію до фаталістичного ставлення щодо

власного теперішнього (ФТ+). Дані особи демонструють гедоністичне ставлення до часу і життя, орієнтацію на задоволення, хвилювання, збудження, відсутність турботи про майбутні наслідки; їх активність більш спрямована на пошук нових вражень і приємних відчуттів від теперішнього (ГТ+). Мають виражену установку на позитивне минуле (ПМ+) при якому будь-який життєвий досвід є досвідом.

У групі осіб саморуйнівного типу домінує орієнтація на минулі події, які мають негативну конотацію, неприйняття свого минулого, що в цілому позначається на усвідомленні пройденого шляху і загального афективного ставлення до нього, повного болю і розчарувань. Таке ставлення може бути пов'язано з реальними неприємними і травматичними подіями життя, психологічною травмою (НМ+; ПМ-). Мають переконаність в тому, що майбутнє зумовлене і не залежить від дій самої людини. З точки зору даних осіб, людина - іграшка в руках долі (ФТ+). Вони, як правило, не задоволені своїм життям і не думають, що в подальшому щось зміниться. Зазвичай такі особи проявляють тривожність, схильні до депресії.

Отримані нами дані в цій групі співвідносяться із результатами досліджень А. Бека [261; 262], Ф. Зімбардо, І. Бонівелл [304], Г. Сирцової [216] та інших, котрі доводять, що негативна тенденція песимістичного ставлення обстежуваних до свого минулого, сприйняття його в негативному ракурсі, фаталістичне відношення до теперішнього та негативне сприйняття майбутнього сприяє формуванню «депресивного мислення».

Таким чином, можна констатувати, що представники груп СЕ (емоційний тип переживання самотності), СКГ (когнітивний тип переживання самотності), СР (саморуйнівний тип) мають орієнтацію на негативну часову перспективу, що може бути обумовлене як конкретним травматичним минулим досвідом так і особистісними властивостями. Гедоністична спрямованість представників групи СКР (конативно-регулятивний тип) проявляється в униканні думок про майбутнє і прагненні «закрити очі» на завтрашній день. Представники групи осіб СА (адаптивний тип переживання самотності) схильні покладатися на

долю, ніж ставити і досягати будь-яких життєвих цілей, і тому не шкодують, якщо останні залишаються нереалізованими. Для групи СТ (самотворчий тип) властива виражена орієнтація на майбутнє, намагання тримати життя під контролем і готовність відмовлятися від задоволень сьогодення заради досягнення майбутніх цілей.

3.3.3. Особливості адаптивності, стилю саморегуляції поведінки, схильності до самозмінювання груп осіб з різним типом переживання самотності

Теоретико-методологічний аналіз літератури, а також результати кількісного аналізу, отримані на попередньому етапі дослідження, дали підставу для вивчення індивідуальних особливостей адаптивності в осіб, які різняться за типом переживання самотності. Ми припустили, що передумовами виникнення самотності можуть бути не тільки особистісні характеристики, які виходять від самої людини і сприяють прояву самотності, а також низькі адаптивні можливості особистості до життєвих змін. Людині, схильній до переживання самотності, складніше пристосуватися до соціального середовища, налагодити стосунки з іншими людьми, керувати власними емоціями, переживаннями і поведінкою, адекватно оцінювати свої можливості щодо подолання життєвих труднощів, пов'язаних зі станом самотності. Ефективність адаптації індивіда в значній мірі залежить від того, наскільки адекватно він сприймає себе і свої соціальні зв'язки, обумовлена не окремою психологічною якістю, а всією сукупністю індивідуально-психологічних якостей та їх співвідношенням, що забезпечують активність, саморегуляцію ініціативність і відповідальність особистості.

Розглянемо профілі соціальної адаптивності представників досліджуваних груп, що презентовані на рис. 3.13, 3.14.

Аналогічно до аналізу попередніх профілів для вивчення характеристик соціальної адаптивності у осіб з різним типом переживання самотності здійснимо ранжування її показників за ступенем відхилення від середньої лінії ряду (див. табл. 3.16).

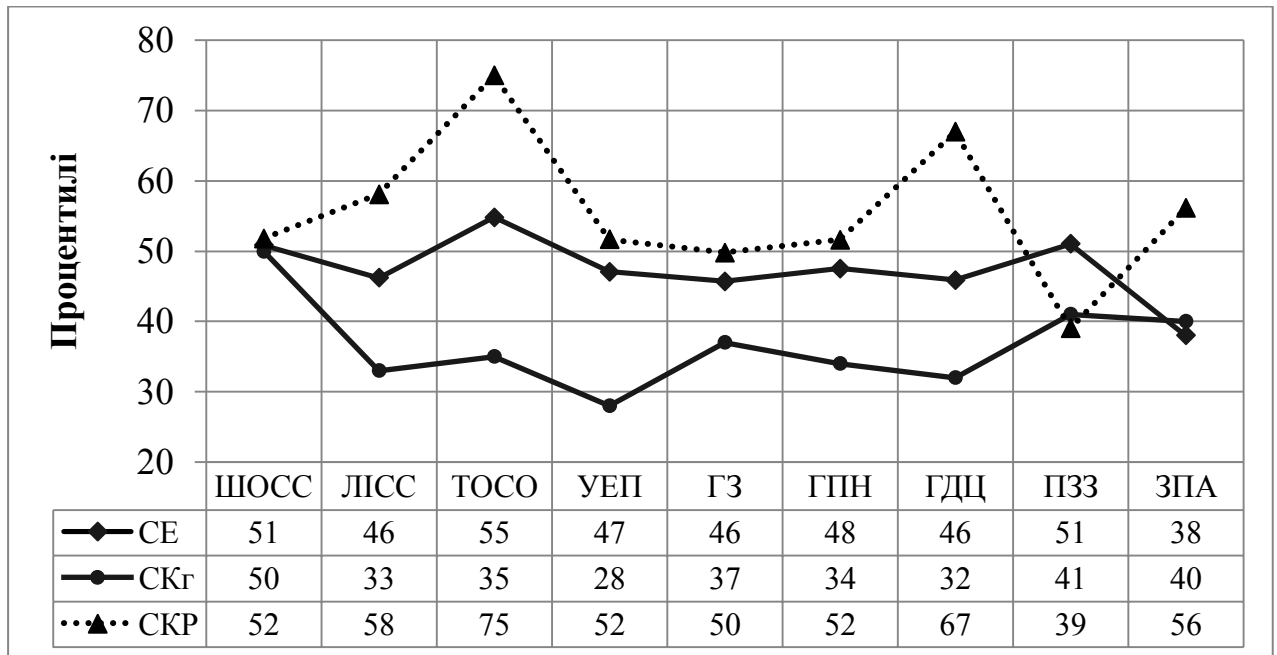


Рис. 3.13. Профілі соціальної адаптивності груп осіб з різним типом схильності до переживання самотності

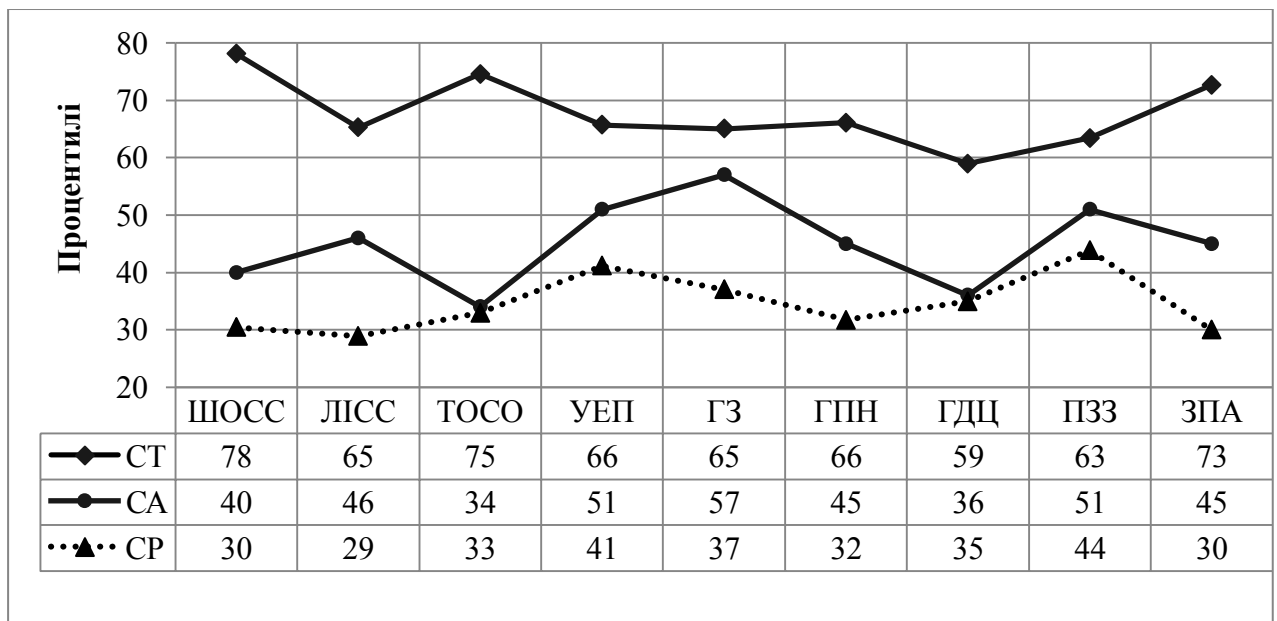


Рис. 3.14. Профілі соціальної адаптивності груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності

Примітки. Умовні скорочення: ШОСС – широта охоплення сигналів соціуму, ЛИСС – легкість розуміння ієрархизації сигналів соціуму; ТОСО – точність орієнтації в соціальних очікуваннях, СЕП – стійкість емоційного переживання; ГЗ – готовність змінюватися, ГПН – готовність до скоєння конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач, ГДЦ – готовність до

вчинення дій, спрямованих на досягнення цілі, ПЗЗ – показник загальний задоволеності, ЗПА – загальний показник адаптивності

Таблиця 3.16

Ранжування показників адаптивності у осіб з різним рівнем і типом схильності до переживання самотності

Ранг	Групи (типи) схильності до переживання самотності					
	СЕ	СКг	СКР	СТ	СА	СР
1	ТОСО+	УЕП-	ПЗЗ-	ШОСС+	ТОСО-	ЛІСС-
2	ШОСС+	ГДЦ-	ТОСО+	ТОСО+	ГПН-	ШОСС-
3	УЕП-	ЛІСС-	ЛІСС+	ГПН+	ШОСС-	ГПН-
4	ГЗ-	ГПН-	УЕП+	ЛІСС+	ГДЦ-	ТОСО-

Значення t-критерію Ст'юдента між однойменними показниками в групах, що порівнюються, підтвердили наявність розбіжностей (Додаток П.7).

Представники групи емоційного типу (СЕ) характеризуються адекватною оцінкою вимог і очікувань соціального оточення з приводу їх взаємодії (ОСО+), спостережливостю, проникливістю, інформованістю, вмінням помічати нюанси поведінки людей (ШОСС+); їм властива низька емоційна саморегуляція, недостатній самоконтроль, труднощі в управлінні своїми емоціями (УЕП-). Болісно переживають зміни в житті, тому обачливо ставляться до всього нового, мають стійкі життєві погляди і стиль поведінки, що характеризує їх як консервативних осіб (ГЗ-). Слід зазначити, що низькі значення показників УЕП (усталеність емоційного переживання) і ГЗ (готовність змінюватись) свідчить про домінування емоційно-мотиваційного компонента в структурі соціальної адаптивності даної групи.

Представників групи когнітивного типу (СКг) можна характеризувати як низько адаптивних, схильних змінювати емоційне ставлення до різних аспектів адаптаційної ситуації, динаміку, форму і якість емоційних переживань (УЕП-), неготовність до продуктивної поведінки з метою досягнення бажаних цілей і подолання невдач (ГДЦ-, ГПН-), ускладнення в розумінні сигналів і виявленні

їх за ступенем значимості в адаптаційних умовах (ЛІСС-). Проте здатні охоплювати багато сигналів, що впливають на особистість у нестабільних умовах (ШОСС+). Можна припустити, що саме схильністю осіб когнітивного типу переживання самотності до акценту на особистих проблемах, до надмірного міркування, думок, аналізу і неефективному прокручуванню подій, що призвели до самотності, переживань з їх приводу, пояснюються виявлені індивідуально-типологічні характеристики їх адаптивності.

Група конативно-регулятивного типу (СКР) характеризуються адекватністю адаптаційної поведінки, яка є продуманою, зваженою, такою, що базується на попередньому аналізі ситуації, що виникла (ЛІСС+). Їм притаманна здатність виділяти серед різних факторів, що діють в конкретній адаптаційній ситуації, головні, сутнісні, найбільш об'єктивно значущі, що виявляється в розумінні і правильній оцінці вимог і очікувань соціального оточення з приводу спільної взаємодії, в здатності прогнозувати зміни станів і поведінки людей, передбачити результат взаємодії з ними (ОСО+). Демонструють здатність успішно діяти, проявляють активність у досягненні цілей в умовах невизначеності, зміни ситуації, незвичних обставинах (ГДЦ+); здатні контролювати емоційні експресивні реакції, емоційний стан, переживання, не піддаються впливу почуттів в найскладніших проблемних ситуаціях, проявляють стриманість (УЕП+). Отже, особи із контрольно-регулятивним типом схильності до переживання самотності виявили себе як високоадаптивні, оскільки їм властива помірна вираженість когнітивного, емоційно-мотиваційного і поведінкового компонентів адаптивності.

Представників групи самотворчого типу (СТ) характеризує розвинена адаптивність (ЗПА+). Показовими особливостями адаптивності таких осіб є висока когнітивна функція обсягу сигналів соціуму в адаптаційній ситуації (ШОСС+); здатність розуміти та об'єктивно оцінювати вимоги й очікування свого оточення, прогнозувати результат взаємодії, а також стани і поведінку людей (ОСС+). Демонструють готовність до конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач (ГПН+), здатність передбачувати розвиток подій і активно

впливати на них; усталеність емоційних переживань в адаптаційних умовах (УЕП+); можуть виділяти головні, значимі та необхідні для успішної адаптації сигнали в проблемній ситуації (ЛІСС+). Їм властивий достатньо високий рівень готовності змінюватися (ГЗ+), що свідчить про потребу у змінах, відкритість новому досвіду. Високий рівень загального задоволення вказує на стабільність життєвої ситуації (ПЗЗ+).

Особам групи адаптивного типу (СА) притаманна вузькість охоплення сигналів соціуму, невмінням сприймати всі аспекти ситуації, що підлягають змінюванню (ШОСС-). Такі особи характеризуються низькою готовністю до продуктивної поведінки з метою подолання невдач через нездатність спрогнозувати, передбачити, вчасно їм запобігти (ГПН-), зниженою чутливістю до соціальних очікувань, низьким рівнем розуміння соціального контексту конкретних ситуацій (ОСО-). Представникам даного типу характерне слабо розвинені вольові якості, через що вони зазнають серйозних труднощів в реалізації планів, своїх цілей (ГДЦ-). У цілому особам даного типу властивий знижений рівень адаптивності (ЗПА-).

Особи з саморуйнівним типом переживання самотності (СР) виявляють схильність до неструктурованого сприйняття адаптаційної ситуації, труднощі в визначенні ієрархії сигналів, їх смислу і значення (ЛІСС-). Даних осіб відрізняє концентрація виключно на власних переживаннях, нездатність помічати зовнішні події, вузькість сприйняття охоплення сигналів соціуму (ШОСС-), низька готовність до конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач (ГПН-), низька проникливість, невміння прогнозувати свою взаємодію з оточенням.

Таким чином, якісний аналіз показав, що найбільш адаптивними є представники конативно-регулятивного (СКР) та самотворчого (СТ) типу переживання самотності яким властиво: ефективність і активність в нових ситуаціях, здатність протистояти життєвим труднощам, стійкість до негативних емоційних впливів, відкритість новому досвіду, легкість прийняття змін в житті, здатність легко відновлюватись в напружених ситуаціях, за рахунок

ефективної роботи адаптаційних механізмів. Найменш адаптивними виявились представники емоційного типу (СЕ) та саморуйнівного типу (СР) переживання самотності, що характеризує їх як не здатних справлятися з життєвими труднощами, чинити опір стресу, схильних відчувати проблеми у всіх сферах соціального життя, не здатних до прийняття дієвого самостійного рішення. Такі особи характеризуються вразливістю, незрілістю, несамостійністю, часто залежністю [23].

Особливості стилю саморегуляції поведінки груп осіб з різним типом переживання самотності. Згідно В.І. Моросанової «процес усвідомленої довільної саморегуляції безпосередньо не пов'язаний з формуванням і дією захисних механізмів в силу їх різної функціональної спрямованості. Якщо функціональна роль усвідомленої саморегуляції - це управління висуненням і досягненням усвідомлено прийнятої суб'єктом мети, то функціональна роль захистів в психічній регуляції подолання афективної напруги, що виникає в процесі регуляції, контроль взаємодії суб'єкта з навколишнім світом з метою збереження і підтримання позитивного самоствавлення» [92; 143].

Пристаюючи до дослідження ми припустили, що схильність до переживання самотності може виявлятися у стильових особливостей саморегуляції, що стійко проявляються в різних життєвих ситуаціях.

Отже, для діагностики розвитку індивідуальної саморегуляції, що включає показники планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також показників розвитку регуляторно-особистісних властивостей – гнучкості і самостійності застосовано методику «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова).

На рис. 3.15, 3.16 презентовано профілі саморегуляції поведінки груп осіб з різним типом переживання самотності.

Перед аналізом профілів, проранжуємо показники стилю саморегуляції поведінки кожного профілю (див. табл. 3.17).

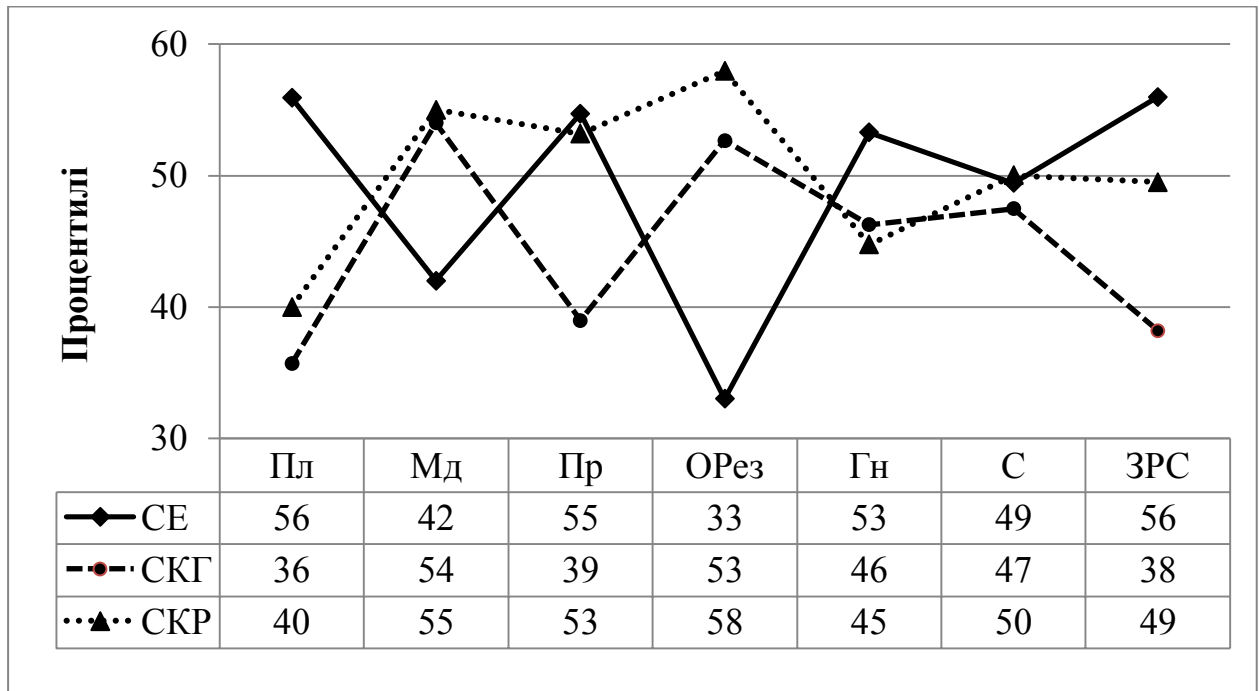


Рис. 3.15. Профілі стилю саморегулювання поведінки представників груп осіб з різним типом схильності до переживання самотності

Примітки. Умовні скорочення: Пл – планування, Мд – моделювання, Пр – програмування, ОРез – оцінка результатів, С – самостійність, ЗРС – загальний рівень саморегуляції

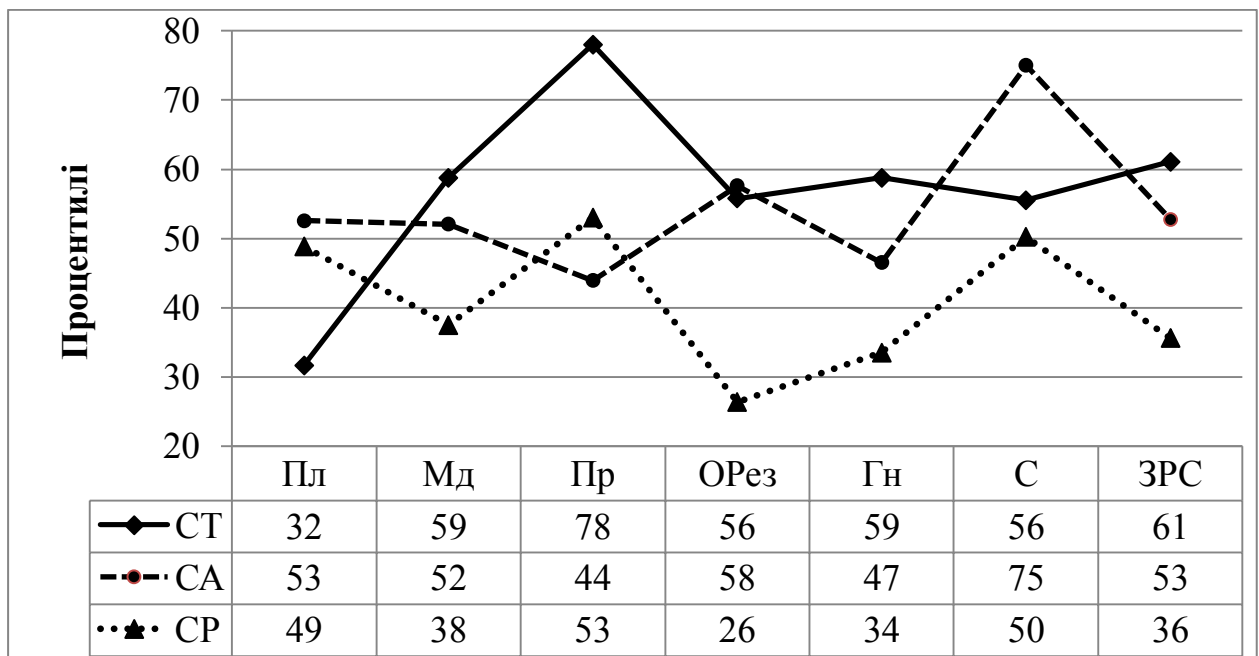


Рис. 3.16. Профілі стилю саморегулювання поведінки представників груп осіб з різним типом функціональної спрямованості переживання самотності

Таблиця 3.17

Ранжування показників стилю саморегулювання поведінки у осіб з різним типом переживання самотності

Ранг показників	Групи (типи) схильності до переживання самотності					
	СЕ	СКГ	СКР	СТ	СА	СР
1	Пл+	Пл-	ОРез+	Пл-	ОРез+	Пр+
2	ОРез-	Пр-	Мд+	Пр+	Пл+	Мд-
3	МД-	Мд+	Пл-	Гн+	Мд+	ОРез-
4	ПР+	ОРез+	Пр+	Мд+	Пр-	Пл-

Значення t-критерію Ст'юдента між однойменними показниками в групах, що порівнюються, підтвердили наявність розбіжностей (Додаток П.8).

Ранжування дозволило упорядкувати домінуючі компоненти індивідуальної системи саморегуляції та описати психологічні особливості стильових особливостей саморегуляції поведінки кожної групи (індивідуально-типові особливості планування, моделювання, програмування та оцінки результатів). Нижче наведені індивідуально-психологічні характеристики профілів стилю саморегуляції поведінки у представників обстежуваних груп, що складені на підставі інтерпретації (типові профілі) автора опитувальника В.І. Моросанової [143].

Отже, для групи емоційного (СЕ) і саморуйнівного типу (СР) переживання самотності характерно прагнення до планування, до відбору способів і черговості дій, багато коливань у виборі шляху, звідси не можуть визначитися з планами на майбутнє, тому майбутнє, то розквітає яскравими фарбами, то стає похмурим (Пл+), орієнтовані на інших людей, мають потребу в підтримці оточуючих. Слабка сформованість моделювання (Мд-) та оцінки результатів (ОРез-) призводить до виникнення високої тривожності через неадекватність оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється в фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами

ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій та проявляється в імпульсивній поведінці. Схильні фіксуватися на своїх помилках, некритичні до своїх дій, мають високу чутливість до невдач, надмірну самокритичність, нестійкість самоконтролю, невпевненість в своїх силах і можливостях, що призводить до спотворення реальної ситуації (ускладнення або спрощення), інтенсивного переживання можливого неуспіху, що є перешкодою до самореалізації, самоорганізації в складних життєвих обставинах, зокрема при переживанні самотності.

Представникам групи когнітивного типу самотності (СКг) властива невизначеність і мінливість планів (Пл-), вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай не самостійно. Для таких осіб характерна нестійкість, коливання цілей (Пр-). Швидка зміна настрою внаслідок мінливих обставин призводить до зміни своєї точки зору, через що виникає відчуття роздратування при відстоюванні власної незалежної позиції, і, як наслідок, – труднощі в спілкуванні. Розвиненість ланки моделювання (Мд+) і оцінки результатів (ОRez+) свідчать про адекватність самооцінки, оперативній оцінці значущих умов, здатність гнучко адаптуватися до зміни умов, своєчасно обрати відповідну тактику поведінки.

Сформованість регуляторних процесів моделювання (Мд+) представників групи конативно-регулятивного типу (СКР) допомагає швидко включитися в будь-яку ситуацію, оцінювати значущі умови і можливості досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям (Пр+). Вчасно помічають труднощі і прагнуть їх подолати. Життєві проблеми вирішують по мірі їх виникнення. Життєва стратегія характеризується невизначеністю цілей, носить суперечливий характер (Пл-). Поведінка орієнтована на пошук зовнішньої опори, в спілкуванні орієнтовані на соціальне схвалення. Зважена критична самооцінка, оцінка своїх дій і отриманих результатів може проявлятися зайвою самовпевненістю (ОRez-).

Для представників групи самотворчого типу переживання самотності (СТ) характерна розвиненість регуляторної гнучкості, що дозволяє бути сприйнятливим до всього нового, дає хорошу пристосовність і соціальну адаптивність. Високий рівень розвитку моделювання (Мд+) допомагає швидко оцінювати ситуацію, чітко визначати цілі, оперативно будувати адекватну програму дій відповідно до ситуації (ПР+). Реально оцінюють свої можливості, здатні передбачати дії і вчинки інших людей, зіставляти і оцінювати проміжні та прогнозовані результати, вчасно вносячи необхідні корективи (Орез+). Особи даної групи врівноважені і неупереджені, контролюють вираз своїх думок і почуттів, спрямовані на себе, тому строго дотримуються своїх інтересів у відносинах з іншими людьми. Для них типова прямолінійність, балакучість, поверхнева товарицькість, позитивне ставлення до майбутнього, жадають змін і протистоять одноманітності.

Представників адаптивного типу переживання самотності (СА) характеризує сформована потреба самотійно детально продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, стійкість в ситуації перешкод, здатність гнучко змінюватися в нових умовах (Пр+). Живуть теперішнім днем, вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно (Пл-), вчинки визначаються вимогами ситуації, адекватно оцінюють результати власних дій і поведінки (Орез+). Їм властива повільність, інертність, уникнення великих компаній. Здатні виділяти значущі умови досягнення цілей в поточній ситуації і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програми дій щодо намічених цілей (Мд+).

Особливості самозмінювання в групах з різним типом переживання самотності. Згідно уявленням дослідників [3;129], схильність до самозмінювання виявляється в активності, спрямованій на самотійне ініційоване здійснення змін, перетворень власних психічних якостей і особливостей поведінки. Перейдемо до визначеності особливостей самозмінювання в групах з різним типом переживання самотності (рис. 3.17, 3.18).

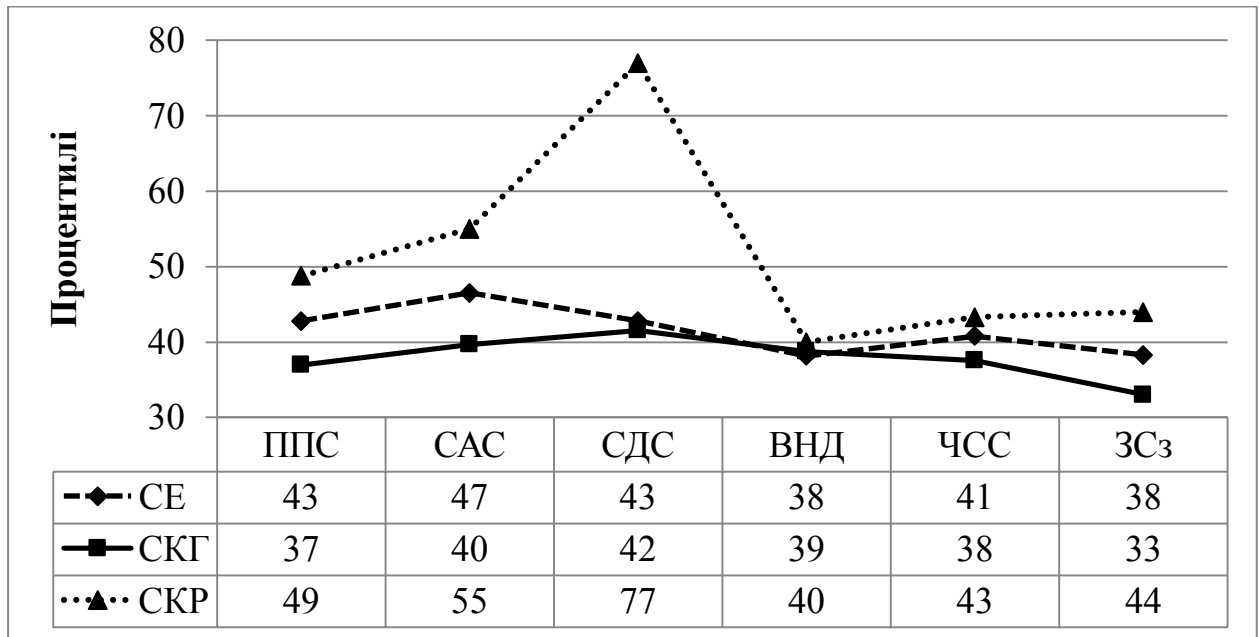


Рис. 3.17. Профілі схильності до самозмінювання представників груп осіб з різним типом схильності до переживання самотності

Примітки. Умовні скорочення: ППС – прийняття переживань самозмінювання (афективний показник), САС – схильність до аналізу самозмінювання (аналітичний показник), СДС – схильність до дій, спрямованих на самозмінювання (конативний показник), VND – відкритість новому досвіду, ЧСС – чутливість до стимуляторів самозмінювання, ЗСз – загальний показник самозмінювання

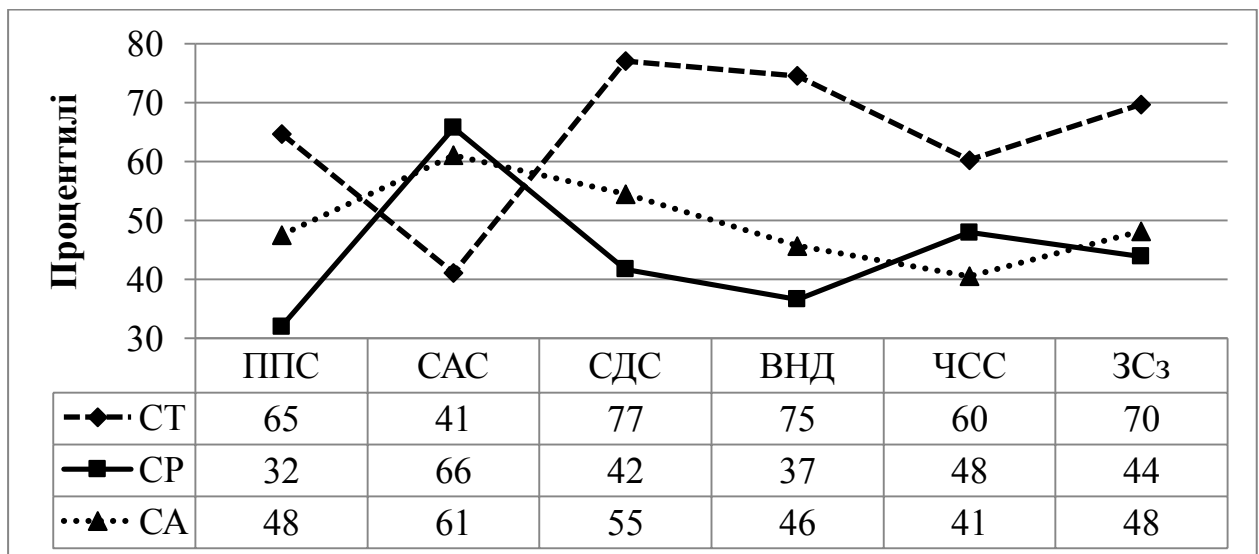


Рис. 3.18. Профілі схильності до самозмінювання представників груп осіб з різним типом схильності до переживання самотності

Значення t-критерію Ст'юдента між однойменними показниками Я-функцій в групах, що порівнюються, підтвердили візуальні висновки (Додаток П.9).

Результати ранжування показників самозмінювання в табл. 3.19.

Таблиця 3.19

Ранжування показників самозмінювання у осіб з різним типом схильності до переживання самотності

Ранг показників	Групи (типи) схильності до переживання самотності					
	СЕ	СКГ	СКР	СТ	СА	СР
1	ВНД-	ППС-	ВНД-	СДС +	САС+	САС+
2	ЧСС-	ЧСС-	ЧСС-	ВНД+	СДС+	ВНД-
3	ППС-	ВНД-	СДС-	ППС+	ЧСС-	ППС-

Представники емоційного (СЕ), когнітивного (СКГ), конативно-регулятивного (СКР) типу надають перевагу звичному образу життя, думкам, емоціям, реакціям, вчинкам (ВНД-), що свідчить про відсутність прагнення до розширення досвіду, пов'язаного із самозмінюванням. Представники даних груп демонструють низький рівень чутливості до зовнішніх і внутрішніх «провокацій» до самозмінювання (ЧСС-), невміння приймати всю палітру емоційних переживань, пов'язаних із самозмінюванням, роботою над собою (особливо з невдалими спробами), неприйняття самозмінювання в цілому або конкретних змін, негативне ставлення до досвіду змінювань (ППС-).

Представникам самотворчого типу властива тенденція до здійснення конкретних дій, спроб, спрямованих на самозмінювання, тенденція до самокорекції думок, емоцій і поведінки, до управління власним змінюванням (СДС+), прагнуть та приймають все нове, що може сприяти самозмінюванню, розширювати межі реалізації власних можливостей змінювання та розвитку, наділені активною уявою, люблять різноманітність, цікавляться світом навколо себе, з готовністю сприймають нові виклики життя (ВНД+), здатність приймати

будь-які емоційні переживання, що супроводжують самозмінювання, мають позитивне ставлення до досвіду змінювань (ППС+).

Для групи осіб адаптивного типу характерною особливістю є схильність до самоаналізу, міркування про себе, власну поведінку і досвід з перспективою самозмінювання (САС+), намагання самокорекції думок, емоцій і поведінки для управління власним змінюванням (СДС+), низький рівень сприйняття як сигналів навколишнього середовища (побажання оточуючих, соціальні очікування, образи інших людей) так і внутрішні сигнали власні психічні стани, відчуття незадоволеності собою, різні психологічні зміни, події власного життя тощо (ЧСС-).

Групу осіб саморуйнівного типу характеризує схильність до осмислення внутрішніх процесів, своєї поведінки і реакції оточення на себе, роздуми з приводу мотивів своїх вчинків і дій, проте надмірна схильність до самоаналізу може призвести до самокопання (САС+). Їм притаманна нерішучість, тривожність, байдужість до зовнішнього і внутрішнього світу, в змінах бачать потенційну небезпеку, тому вважають за краще знайомі ситуації (ВНД-). Демонструють невміння приймати всю палітру емоційних переживань, пов'язаних із самозмінюванням, роботою над собою, особливо з невдалими спробами, неприйняття самозмінювання в цілому або конкретних змін, негативне ставлення до досвіду змінювань (ППС-).

Отже, проведене емпіричне дослідження дозволило вивчити індивідуально-психологічні особливості різних типів схильності до переживання самотності.

3.4. Психологічний портрет представників різних типів переживання самотності

Проведене дослідження спиралося на вивченні індивідуально-психологічних особливостей схильності до переживання самотності в емпірично виділених групах: за рівнем схильності до переживання самотності

(«самотні», «несамотні»); за домінуванням одного з якісних показників схильності до переживання самотності – емоційного, когнітивного, конативно-регулятивного; за функціональною спрямованістю – самотворча, адаптивна, саморуйнівна.

Для більшої інформативності та узагальнення індивідуально-типових характеристик схильності особистості до переживання самотності обрано найбільш яскравих представників самотворчої, адаптивної, саморуйнівної самотності та складено їх психологічний портрет за допомогою ідеографічного підходу.

Слід зазначити, що в психології ідеографічний підхід (англ. *idiographic*, грец. «*idios*» – своєрідний, що належить комусь, *grapho* – пишу) визначається як опис та аналіз конкретних, індивідуальних, єдиних в своєму роді випадків, явищ [176], дослідження окремої особистості як складного цілого з урахуванням її індивідуальної своєрідності, унікальності, знаходження неповторних її індивідуальних рис [93].

Основними перевагами ідеографічного методу є унікальність і неповторність, яскравість, життєвість, всебічний підхід до особистості, глибина вивчення і поглиблене розуміння унікального складу особистості окремої людини. Тому, результати дослідження, що отримані за допомогою ідеографічного методу, надають можливість скласти саме індивідуальний психологічний портрет особистості з різним типом схильності до переживання самотності.

Отже, спираючись на індивідуальні дані, розглянемо психологічний портрет конкретного представника групи осіб з високими значеннями всіх показників схильності до переживання самотності.

Психологічний портрет представника саморуйнівного типу переживання самотності

Яскравим представником саморуйнівного типу переживання самотності виявилась жінка, назвемо її Ірина, 26 років, слухачка заочного відділення

перепідготовки кадрів факультету післядипломної освіти (м. Одеса), за основним місцем роботи – бухгалтер.

Ірина характеризується концентрацією на власних переживаннях, враженою тривожністю, збудливістю, конфліктністю, агресивною поведінкою по відношенню до оточуючих, імпульсивністю, вибуховістю емоційних реакцій, нездатністю по справжньому довіряти ні собі, ні оточуючим людям, порушенням емоційно-вольового контролю і соціальної адаптації. Демонструє нездатність прикладати зусилля для досягнення власних цілей; нездатність до адекватної поведінки в небезпечних ситуаціях, аж до панічних проявів; боязнь встановлення нових партнерських контактів; вузькість сприйняття потреб партнера; побоювання за власне майбутнє; нездатність звертатися за допомогою і підтримкою в скрутних життєвих ситуаціях; труднощі в організації власної активності, відчуття недостатності контролю над ситуацією, нерішучість, боязкість, сором'язливість, аспонтанність, труднощі в самореалізації, безпорадність в ситуаціях, що вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів; низька емоційна саморегуляція, відсутність можливості гнучко контролювати емоційні і тілесні процеси, схильність до емоційних зривів.

Зосередженість Ірини на власних переживаннях подій минулого і невизначеність теперішнього життя викликають в неї докори сумління, гнітюче передчуття біди і нещастя, відчуття порожнечі, покинутості. Невіра в свої сили контролювати і впливати на події власного життя з відтінком фаталізму і переконаність в тому, що свобода вибору ілюзорна і не залежить від людини, викликає в неї страх перед майбутнім. Тому марно щось планувати на майбутнє, краще покластися на долю, «пливти за течією».

В групі про Ірину склалося враження, що вона, похмура, відгороджена, занурена у власні переживання, уникає широкого кола спілкування через надмірну зарозумілість, пихатість, емоційну холодність в зв'язку з чим склалася формальні, поверхневі міжособистісні стосунки. Велике скупчення людей Ірину не приваблює, вона намагається всіляко їх уникати, сховатися в свою «мушлю», проте якщо таке трапляється може проявляти як риси

демонстративності і цинічності, надмірну впертість і непоступливість в спілкуванні так і повне ігнорування контактів, емоційне дистанціювання від оточуючих, скутість, небажання вникати в чужі проблеми і ділитися власними. Критику та зауваження на свою адресу сприймає як посягання на особисту свободу.

Психологічний портрет представника самотворчого типу
переживання самотності

Така особа, назвемо її Світлана, 30 років, слухачка факультету дошкільної освіти заочної форми навчання ПНПУ ім. К.Д. Ушинського (м. Одеса), за основним місцем роботи – вихователь дитячого садка.

Характерною особливістю Світлани є безболісне переживання самотності, а також такі характеристики як адекватно висока самооцінка, почуття власної гідності, висока самодостатність, здорове честолюбство, відкритість, емоційна і духовна зрілість, об'єктивність в оцінці себе та інших людей, сталість в планах і уподобаннях, здатність насолоджуватися повнотою життя в самих різних її проявах і отримувати відчуття радості від зростаючих можливостей самореалізації; вміння щиро прощати помилки і промахи собі і іншим, роблячи необхідні висновки і збільшуючи свій життєвий досвід. Вона активна, діяльна, ініціативна, вимоглива до себе. Демонструє психологічну стійкість, толерантність до тривожних переживань, здатність гнучко контролювати емоційні і тілесні процеси. Терпиме сприймає власні слабкості і недоліки інших. Має здатність встановлювати зрілі чуттєві партнерські відносини, взаємозбагачуватися чуттєвим досвідом і переживаннями, здатність любити і бути коханою, зберігаючи внутрішню цілісність, самостійність і автономність.

Проявляє активне ставлення до світу, має творчий підхід до життя, раціонально розподіляє зусилля для вибору адекватної стратегії поведінки відповідно до мінливої актуальної ситуації і власними життєвими планами, відкрито виражає свої емоційні переживання, думки, ідеї, має широке коло інтересів і багатий світ фантазій. Вміє приймати обґрунтовані, виважені

рішення в ситуаціях відповідального вибору як в повсякденних, так і в екстраординарних умовах, гнучкого використовуючи можливості власного внутрішнього досвіду.

Одногрупники вказують на відкритість і товариськість Світлани, здатність легко встановлювати контакти з людьми, підтримувати дружні стосунки, надавати допомогу і підтримку в ситуаціях, що потребують співчуття. Характеризують її як самостійну, відповідальну, цілеспрямовану, самодостатню особистість, котра здатна протистояти тиску соціуму, громадській думці, недобррозичливим оцінкам і маніпулятивній поведінці, орієнтовану на власну систему цінностей. Має багато друзів. У спілкуванні демонструє багатство і яскравість емоційних проявів, природність і невимушеність поведінки. Воліє перебувати на людях. На самоті нудьгує, відчуває психологічний дискомфорт, шукає компанії, охоче бере участь у всіх групових заходах, любить працювати і відпочивати в колективі.

Світлана демонструє спрямованість на цінності самоактуалізації, різноманіття інтересів і спонукань, гнучкість поведінки, високу міжособистісну чутливість, відкритість вираження своїх емоційних переживань, впевненість в собі, хороший емоційний самоконтроль, здатність знаходити інтуїтивні рішення, реалістичне самосприйняття і прагнення до реалізації власних можливостей, здатність насолоджуватися повнотою життя в самих різних її проявах і отримувати відчуття радості від зростаючих можливостей самореалізації.

Психологічний портрет представника адаптивного типу переживання самотності

Яскравим представником *адаптивного типу* переживання самотності виявилась Катерина, 35 років, слухачка факультету післядипломної освіти заочної форми навчання ПНПУ ім. К.Д. Ушинського (м. Одеса), за основним місцем роботи економіст.

Характерною особливістю виявляється тенденція до емоційного знецінення важливих подій які сприймаються як даність, відчуття втоми,

нудьги і душевної порожнечі (нейтральних тонів), пасивна життєва позиція, відчуження власних планів, інтересів і потреб. У міжособистісних ситуаціях поступлива, прагне до уникати будь-яких конфліктних ситуацій. Схильна відкладати прийняття рішень, не бажає докладати зусиль для досягнення цілей, які пов'язані зі зміною життєвих умов. В стильових особливостях поведінці Катерини характерне прагнення до планування, відбору способів і черговості дій, проте коливання у виборі шляху впливає на визначення з планів на майбутнє. При складанні життєвих планів проявляє залежність від думки значимих осіб, потребує опори і підтримки оточуючих. Неадекватність оцінки внутрішніх ресурсів і зовнішніх обставин, різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій проявляється в імпульсивній поведінці.

Не дивлячи на те, що події минулого Катерина сприймає як набутий досвід, вона схильна фіксуватися на своїх помилках, має високу чутливість до невдач, надмірну самокритичність, нестійкість самоконтролю, невпевненість в своїх силах і можливостях, що призводить до спотворення реальної ситуації (ускладнення або спрощення), інтенсивного переживання можливого неуспіху, що є перешкодою подолання переживання самотності.

Під час бесіди причиною своєї самотності Катерини вважає попередній негативний досвід розчарування в партнерах, друзях, що змушує її уникати близьких стосунків, будування бар'єрів в комунікації. Вона вважає, що якщо буде намагатися щось змінити в своєму житті, то знову може потрапити в ситуацію, що призвела до самотності, тому краще нічого не змінювати, принаймні зараз. Катя впевнена, що майбутнє знаходиться у владі примхливої і вибагливої долі, тому теперішнє слід переносити з покорою і смиренністю. Така поведінка надає їй відчуття захищеності від можливого болісного розставання, що характеризує фаталістичне ставлення щодо власного теперішнього. Надає перевагу звичному образу життя, звичним думкам, емоціям, поведінці, не має бажання щось змінити в собі.

Одногрупники характеризують її як відповідальну, порядну, делікатну і ввічливу людину, здатну до співпереживання. Відмічають, що в груповій роботі приймає участь, але ініціативи не проявляє.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У третьому розділі викладено результати емпіричного дослідження співвідношення показників схильності до переживання самотності з широким спектром рис і властивостей особистості, та визначення індивідуально-типологічні особливості переживання самотності.

1. Результати кореляційного аналізу показали наявність значимих (переважно на 1% рівні) додатних зв'язків між показниками переживання самотності та показниками властивостей особистості, що супроводжують її прояви, а саме: Я-функції (деструктивна та дефіцитарна агресія, тривога, нарцисизм, внутрішнє та зовнішнє Я-обмеження), шкалами FPI – невротичність, депресивність, роздратованість, емоційна лабільність, сором'язливість. Встановлено від'ємні зв'язки на високому рівні значущості показників схильності до переживання самотності з показниками: психологічного благополуччя (позитивні стосунки, автономія, керування середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття, осмисленість життя, відкритість новому досвіду); сенсожиттєвих орієнтацій (цілі в житті, результативність, локус контролю Я, осмисленість життя); життестійкості (залученість, контроль та прийняття ризику); часовою перспективою (негативне минуле, гедоністичне і фаталістичне теперішнє); соціальною адаптивністю (широта охоплення сигналів соціуму, готовність змінюватися, готовність до конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач, готовність до вчинення дій, спрямованих на досягнення цілі); показниками стилів саморегуляції поведінки (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність); самозмінюванням (прийняття переживань самозмінювання, схильність до аналізу самозмінювання, схильність до дій,

спрямованих на самозмінювання, відкритість новому досвіду, чутливість до стимуляторів самозмінювання). Отримані результати свідчать про взаємовплив означених рис на схильність до стійкого переживання самотності, її спричинення і протікання (функціональну спрямованість).

2. Факторний аналіз показників усіх психологічних властивостей, що досліджувались, дозволив експлікувати значну кількість факторів. Обрана п'ятифакторна модель, що дозволило з'ясувати найтиповіші та найхарактерніші ознаки схильності до переживання самотності. Модель включає: фактор I – «схильність до переживання самотності – адаптивність», фактор II – «баланс афекту – автономія», фактор III – «деструктивний нарцисизм – конструктивне внутрішнє обмеження Я», фактор IV – «стиль саморегуляції поведінки» – «самотність як життєвий вибір», фактор V – «екстраверсія – прийняття самотності»,

3. Використання якісного аналізу даних дозволило за допомогою методу «асів» виділено полімодальні типи: групи осіб з високими і низькими значеннями загального показника схильності до переживання самотності, мономодальні типи (за домінуванням кожного показника окремо): емоційний, когнітивний, конативно-регулятивний типи. Функціональна спрямованість представлена самотворчим, адаптивним, саморуйнівним типами переживання самотності. Доведено, що особам емоційного типу самотності властиві тривожність, збудливість, недостатній самоконтроль, труднощі в управлінні емоціями, невпевненість в собі, відчуття порожнечі, покинутості і нудьги; залежність від установок і норм, здатність до співпереживання; дисбаланс внутрішнього і зовнішнього, думок і почуттів, емоцій і дій; відчуття нездоланності життєвих труднощів, негативне ставлення до минулого, покладання на долю, песимістичне ставлення до майбутнього. Встановлено, що для когнітивного типу самотності характерна конформність, поступливість, стриманість, інтровертність, низька самооцінка; страх відкидання в міжособистісних контактах, відчуття безпорадності, орієнтація на раціональне осягнення дійсності; зосередження на особистих проблемах, схильність до

«самокопання», амбівалентне ставлення до подій минулого. Визначено, що представники конативно-регулятивного типу самотності відрізняється схильністю до самоаналізу, самокритичністю, контролем емоційних експресивних реакцій, здатністю приймати обґрунтовані і виважені рішення, толерантністю до тривожних переживань; прагненням до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими, позитивною оцінкою минулого, гедоністичним ставленням до сьогодення.

4. Виявлено групи осіб, які різняться за функціональним типом переживання самотності (явне домінування одного з показників). Особи самотворчого типу переживання самотності характеризуються яскравістю емоційних проявів, невимушеністю поведінки, товариськістю, відкритістю, різноманіттям інтересів і спонукань, емпатичністю, соціальною сміливістю, рішучістю, схильністю до ризику; здатністю до конструктивного подолання труднощів, високою самооцінкою, інтегрованістю внутрішнього досвіду, високим рівнем життєстійкості. У осіб адаптивного типу самотності домінує відповідальність, порядність, прагнення до суспільного визнання, висока соціальна пристосованість, залежність в міжособистісних стосунках, поступливість, емоційне знецінення важливих подій, відчуття втоми, нудьги і душевної порожнечі, труднощі в постановці і відстоюванні особистісних значущих цілей, неузгодженість емоційного досвіду, фокусування на негативних переживаннях, пасивна життєва позиція. Показано, що для саморуїнного типу самотності характерні: виражена дезорганізація поведінки, тривожність, дратівливість, напруженість, знижений самоконтроль, схильність до депресивних станів, недостатній контроль над ситуацією, невпевненість в собі, скутість і закритість, емоційне дистанціювання, схильність до руйнування контактів, труднощі в самореалізації, відчуття безпорадності, страх щодо майбутнього, відсутність довіри до себе і інших, схильність до самозвинувачувальних реакцій, безініціативність, фаталізм.

Отже, встановлено, що особам, які різняться за типом самотності властивий свій комплекс рис особистості, що супроводжують її прояви.

У третьому розділі використані літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [3; 6; 8; 9; 12; 13; 19; 20; 21; 26; 34; 41; 44; 45; 51; 53; 66; 70; 76; 84; 90; 100; 101; 104; 110; 116; 120; 124; 125; 126; 128; 129; 130; 131; 132; 137; 143; 147; 148; 154; 157; 161; 179; 185; 186; 187; 192; 194; 197; 198; 201; 206; 215; 216; 217; 234; 246; 248; 225; 240; 241; 261; 262; 263; 271; 282; 290; 298; 303; 304].

Матеріали третього розділу дисертації висвітлено в таких публікаціях автора, як: [1; 2; 17; 19; 20; 21; 22; 174; 198; 199; 200; 202].

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі наведено результати теоретико-емпіричного дослідження індивідуально-типологічних особливостей схильності особистості до переживання самотності, спрямованого на: вивчення феномену, його ознак та структурних елементів; визначення кола властивостей особистості, що супроводжують її прояви, розробки відповідного психодіагностичного інструментарію. Загалом, результати проведеного дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

1. Схильність до переживання самотності у цій роботі розглядається як складна багаторівнева, цілісна властивість особистості, яка характеризується стійким комплексним відчуттям про брак, дефіцит позитивно забарвлених контактів, боязнь їх втрати, що виявляється в емоційних переживаннях, когнітивних міркуваннях, поведінкових проявах. Схильність до переживання самотності знаходить свій вираз в упередженому маркуванні більшості ситуацій як «самотньоогенних», у мобілізованості, постійній готовності у різних ситуаціях реагувати переживаннями самотності.

2. В контексті континуально-ієрархічного підходу розроблено структурну схему схильності до переживання самотності, як складної властивості особистості. З'ясовано покомпонентний склад показників: формально-динамічного рівня (потреба в самотності, ініціативність, широта, легкість, чутливість, стійкість, виразність), якісного (емоційний, когнітивний, конативно-регулятивний) та змістово-особистісного (установчий, мотиваційний, рефлексивно-аналітичний, адаптивно-захисний). Розкрито функціональну спрямованість переживання самотності (самотоворча, адаптивна, саморуїнлива). Визначено риси особистості, що супроводжують прояви схильності до переживання самотності.

3. Створено (у співавторстві), відповідно до вимог психометрики, оригінальний комплекс психодіагностичного інструментарію, що спрямовані на вивчення показників схильності до переживання самотності: тест-опитувальник

«Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС)), процедура «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою дименціональних шкал», методика «Функціональна спрямованість переживання самотності (ФСПС) та методика «Самооцінка переживання самотності». Апробація цих методик на репрезентативній вибірці показала достатню міру валідності і надійності, що дозволяє застосовувати їх як у наукових, так і практичних цілях. Розроблено комплекс психодіагностичних методик, що спрямований на діагностику теоретично визначеного спектру властивостей особистості, які аранжують прояви переживання самотності.

4. Теоретично обґрунтовано та емпірично доведено існування значущих додатних зв'язків між показниками схильності до переживання самотності та показниками властивостей особистості, що супроводжують її прояви: деструктивною та дефіцитарною агресією, тривогою, нарцисизмом, внутрішнім та зовнішнім Я-обмеженням, невротичністю, депресивністю, роздратованістю, емоційною лабільністю, сором'язливістю, що свідчать про взаємовплив означених рис. Від'ємні взаємозв'язки виявлено з показниками психологічного благополуччя, сенсожиттєвих орієнтацій, життєстійкості, схильності до самозмінювання, часовою перспективою, соціальною адаптивністю, що вказує на їх участь в опануванні емоційних, когнітивних та поведінкових проявів у разі виникнення «самотнього» ситуацій.

5. Проведений факторний аналіз дозволив згрупувати простір показників усіх досліджуваних властивостей особистості у п'ятифакторну модель, що охоплює найтипівіші ознаки схильності до переживання самотності: фактор I – «схильність до переживання самотності – адаптивність», фактор II – «баланс афекту – автономія», фактор III – «деструктивний нарцисизм – конструктивне внутрішнє обмеження Я», фактор IV – «стиль саморегуляції поведінки» – «самотність як життєвий вибір», фактор V – «екстраверсія – прийняття самотності».

6. Виокремлено (методом «асів») групи осіб з домінуванням одного з якісних показників схильності до переживання самотності (мономодальні типи)

– емоційним, когнітивним, конативно-регулятивним та за рівнем загального показника (полімодальний тип); групи осіб за типом функціональної спрямованості: самотворчим, адаптивним, саморуїнним. З'ясовано психологічні характеристики осіб, схильних до переживання самотності означених типів. Встановлено, що для осіб *емоційного типу* самотності властиві тривожність, збудливість, недостатній самоконтроль, труднощі в управлінні емоціями, невпевненість в собі, відчуття порожнечі, покинутості і нудьги; відчуття нездоланності життєвих труднощів, негативне ставлення до минулого, покладання на долю, песимістичне ставлення до майбутнього. Доведено, що для осіб *когнітивного типу* самотності характерна конформність, поступливість, стриманість, інтровертність, низька самооцінка; страх відкидання в міжособистісних контактах, відчуття безпорадності, орієнтація на раціональне досягнення дійсності; зосередження на особистих проблемах, схильність до «самокопання», амбівалентне ставлення до подій минулого. Виявлено, що особи *конативно-регулятивного типу* самотності відрізняються контролем емоційних експресивних реакцій, схильністю до самоаналізу, самокритичністю, здатністю приймати обґрунтовані і виважені рішення, толерантністю до тривожних переживань, позитивною оцінкою минулого, гедоністичним ставленням до сьогодення.

7. При вивченні функціональних типів переживання самотності встановлено, що осіб *самотворчого типу* переживання самотності характеризує яскравість емоційних проявів, невимушеність поведінки, товариськість, відкритість, різноманіття інтересів і спонукань, емпатичність, соціальна сміливість, рішучість, схильність до ризику; здатність до конструктивного подолання труднощів, висока самооцінка, інтегрованість внутрішнього досвіду, високий рівень життєстійкості. У осіб *адаптивного типу* самотності домінує висока соціальна пристосованість, поступливість, відповідальність, порядність, прагнення до суспільного визнання, залежність в міжособистісних стосунках, емоційне знецінення важливих подій, відчуття втоми, нудьги і душевної порожнечі, труднощі в постановці і відстоюванні особистісних значущих цілей,

неузгодженість емоційного досвіду, фокусування на негативних переживаннях, пасивна життєва позиція, Встановлено, що для осіб *саморуйнівного типу* самотності властиві: виражена дезорганізація поведінки, дратівливість, знижений самоконтроль, тривожність, напруженість, схильність до депресивних станів, недостатній контроль над ситуацією, непевненість в собі, скутість і закритість, емоційне дистанціювання, схильність до руйнування контактів, труднощі в самореалізації, відчуття безпорадності, страх щодо майбутнього, відсутність довіри до себе і інших, схильність до самозвинувачувальних реакцій, безініціативність, фаталізм.

Дисертаційна робота містить перспективи подальшого вивчення проблеми індивідуально-типологічних особливостей схильності особистості до переживання самотності. Перспективою подальших досліджень є вивчення змістовно-особистісних та соціально-імперативних показників, дослідження гендерних, статевих аспектів цієї проблеми, шляхів опанування переживання самотності, удосконалення методів психодіагностики, розробка психокорекційних програм з урахуванням індивідуальної специфіки переживання самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. А.с. Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності (ДИСПС)» / О.П. Саннікова, В.Б. Бедан. № 76765; опубл. 09.02.2018 р. 62 с.
2. А.с. Комплекс психодіагностичних методик оцінки переживання самотності. Методика «Самооцінка стану переживання самотності», процедура «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою дименціональних шкал», методика «Функціональна спрямованість переживання самотності» / О.П. Саннікова, В.Б. Бедан. № 76766; опубл. 09.02.2018 р. 73 с.
3. А.с. Тест-опросник «Склонность к самоизменению» / О.П. Саннікова, Д.В.Лущикова. № 25058; реєстрац. 24.07.2008. 67 с.
4. Абраменкова В. В. Проблемы отчужденности в отечественной психологии. *Вопросы психологии*. 1990. № 1. С. 5-12.
5. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. Москва: Академия, 1996. 190 с.
6. Абульханова-Славская К.А. Российская проблема одиночества, свободы и смирения. *Психологический журнал*. 1999. Т.2. № 5. С. 5-14.
7. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Москва. Мысль, 1991. 299 с.
8. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. *Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2* / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. 354 с.
9. Алишев Б. С. Одиночество как состояние и социальная ситуація. «Ананьевские чтения – 2009»: *Методологический анализ теорий, исследований и практики в различных областях психологии. материалы научной конференции*. Выпуск 2 / под ред. Л.А. Цветковой, В.М. Аллаhverдова. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2009. 622 с.
10. Аммон Г. Динамическая психиатрия. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 238 с.

11. Анастаси А. Психологическое тестирование. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 688с.
12. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. БХВ-Петербург, 2012. 288 с.
13. Артамонова А. А. Переживание одиночества как фактор развития личностного потенциала студентов-первокурсников: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / РГГУ, Москва, 2008. 240 с.
14. Бабанова И.В., Харламенкова Н.Е. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека. *Психологический журнал*. 1999. Т. 20. №2. С 21-28.
15. Бакалдин С.В. Одиночество и его связь с функциями «Я»: дисс... канд. психол. наук: 19.00.01. Кубан. гос. ун-т. Краснодар, 2008. 170 с.
16. Бакалдин С.В. Эмоциональные особенности переживания одиночества. *Вестник Адыгейского Государственного Университета*, выпуск 5, 2008. Майкоп: изд-во АГУ, 2008. 244 с.
17. Батаршев А.В. Многофакторный личностный опросник Р.Кэттелла: практическое руководство. Москва: ТЦ Сфера, 2002. 96 с.
18. Бассин Ф.В. «Значащие» переживания и проблема собственно психологической закономерности. *Вопросы психологии*. 1972. №3. С.105-124.
19. Бедан В.Б. Автономність і переживання самотності: емпіричний пошук співвідношення їх показників. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів (Одеса, 14 травня 2015 р.). ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2015. С. 103-109.
20. Бедан В.Б. Переживання самотності у співвідношенні з соціальним інтелектом студентів психологів. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів (м. Одеса, 18-21 травня 2017 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2017. С. 446-448.

21. Бедан В.Б. Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2015. №10. С. 121-126.

22. Бедан В.Б. Самотність у просторі сенсожиттєвих орієнтацій. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. № 11. Одеса, 2014. С. 39-44.

23. Бедан В.Б. Специфіка адаптивності самотніх осіб. *Особистість у сучасному світі*: матеріали III Всеукраїнського конгресу з міжнародною участю. Київ: «Інформ.-аналіт. агентство», 2014. С. 560-564.

24. Бедан В.Б. та ін. Опитувальник часової перспективи Зімбардо: результати валідизації російської версії на російськомовних українцях та перегляду ключів української версії. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Т.6. Випуск 37-1. Видавець Гнозис, 2017. С. 428-449.

25. Бедан В.Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (м.Одеса, 17-18 травня 2018 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: ВМВ, 2018. С. 204-209.

26. Бедан В.Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* №2 (46). Сєверодонецьк, 2018. С. 30-41.

27. Бедан В.Б. Життєстійкість як чинник схильності особистості до переживання самотності. *Вісник Одеського університету*. Серія Психологія Том 23. Випуск 2 (48). Одеса, 2018. С. 23-33.

28. Бердяев Н.А. Философия свободного духа. Москва: Республика, 1994. 480 с.

29. Бильданова В.Р., Шагивалеева Г. Р. Исследование тревожности, агрессии и агрессивности у «одиноких» и «не одиноких» студентов. *Вестник Челябинского государственного педагогического университета*, 2014. № 9.1. С. 19-26.

30. Большая энциклопедия психологических тестов / авт.-сост: А. Карелин. Москва: Эксмо, 2007. 416 с.
31. Бондырева С. К. Переживание (психология, социология, семантика): учеб. пособие. Москва: Издательство Московского психолого-социального института, 2007. 160 с.
32. Бринза І. В., Бедан В.Б. Особливості самоствалення та переживання самотності в юнацькому віці. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (Одеса, 23 травня 2013 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2013. С. 119-126.
33. Бринза І.В. Бедан В.Б. Співвідношення між показниками екзистанційних ресурсів та переживанням самотності в юнацькому віці. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2013. №4. С. 7-10.
34. Бугайцова А. С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Електронна версія. Серія: Психологія, 2016. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1
35. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика: учебник для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 352 с.
36. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодіагностике. 3-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 528 с.
37. Буянов М.И. От Одиночества к общению, или контактология. Москва, 1998. 120 с.
38. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва: Издательство Московского университета, 1994. 200 с.
39. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества /Лабиринты одиночества: сб ст. / пер. с англ. сост., общ. ред. и предисл. Н.Е.Покровского. Москва: Прогресс, 1989. С.114-128.

40. Вербицкая С. Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Санкт-Петербург, 2002. 218 с.

41. Вірна Ж.П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2014. № 9. С. 65–71.

42. Вірна Ж.П. Психологія особистісної події: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 148 с.

43. Вірна Ж.П. Координація особистісно-нормативних змін ціннісних орієнтацій в діапазоні професійної адаптації особистості. *Психологія особистості: науковий журнал*, 2015. №1 (6). С. 161-172.

44. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 336 с.

45. Волобуева Н.М. Жизнестойкость как ресурс современного руководителя. *Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі*, 2013. № 1 (56). С. 144-147.

46. Волчкова Н.И., Гумель Е.Б. Особенности проявления смысложизненных ориентаций и переживания состояния одиночества в подростковом возрасте. *Межвузовский вестник*, 2014. 1 (21). с. 60-65.

47. Выготский Л.С. Психология развития. Москва: Смысл, 1996. 1134 с.

48. Гагарин А.С. Экзистенциалы человеческого бытия: одиночество, смерть, страх (от античности до Нового Времени): монография. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. ун-та, 2001. 372 с.

49. Гизатуллина А.Г. Особенности феномена одиночества отдельных категорий населения: военнослужащие. *Достояние Республики*, 2010. № 3.

50. Гизатуллина А.Г. Особенности феномена одиночества отдельных категорий населения: монахи. *Достояние Республики*, 2010. № 3.

51. Гизатуллина А.Г. Социально-психологические особенности феномена одиночества у отдельных категорий населения: заключенные. *Достояние Республики*, 2010. № 3.
52. Голдберг К. Одиночество как нарушение восприятия времени. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. Vol. 31, 2001. № 4.
53. Гольман Т. И. Социальное одиночество студенческой молодёжи в транзитивном обществе: управленческий аспект: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 19.00.05. Новосибирск, 2008. 30 с.
54. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. 207 с.
55. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998. 800 с.
56. Голота Б. М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір: дис... канд. філос. наук: 09.00.04. Харківський національний ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2004. 17 с.
57. Грановська О. Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2012. 240 с.
58. Головаха Е. И. Общительность и проблема одиночества. Психология человеческого взаимопонимания. Издательство: Политиздат Украины. Киев, 1989. 36 с.
59. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. Изд. 4. 2013. 336 с.
60. Гришина Н.В. Изменения жизненной ситуации: ситуационный поход. *Психологические исследования*, 2013. Т. 6, № 30. С. 3.
61. Гуревич К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. Москва: Наука, 1970. 211 с.
62. Денисова Т. Ю. Одиночество как экзистенциально-социальный феномен: дис. ... канд. филоф. наук: 09.00.11. Новосибирск, 2008. 197 с.

63. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена. *Прикладная психология*, 2000. №4. с. 28-36.

64. Долгинова О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Санкт-Петербург, 1996. 166 с.

65. Духновский С.В. Одиночество в межличностных отношениях: диагностика и преодоление: монография. Курган: Изд-во Курганского государственного университета, 2007. 180 с.

66. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания: дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.05. Санкт-Петербург, 2009. 254 с.

67. Заломов Я. А. Исследование переживания одиночества методом структурного моделирования. *Психодиагностика в современном мире*: материалы 6-й Всеросс. студ. науч.-практ. конф (Екатеринбург, 25-26 мая 2012 г.). Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2012. С. 43-47.

68. Заломов Я. А. Типы переживания одиночества. *Психология XXI века*: материалы междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых (Санкт-Петербург, 21–23 апреля 2011 г.). Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2011 – 583 с.

69. Зимбардо Ф. Дж. Застенчивость. Что это такое и как с ней справиться. Санкт-Петербург: Питер-пресс, 1995. 96 с.

70. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / пер. с англ. О.Гатановой. Санкт-Петербург: Речь, 2010. 352 с.

71. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 752 с.

72. Ильин И.А. Аксиомы религиозного опыта. В 2 т. Москва, ТОО «Рарогъ», 1993. 446 с.

73. Ишанов С. А. От одиночества к уединению: поиск возможностей перехода. *Ломоносов-2016*: материалы XXIII Междунар. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых / под ред.: И. Алешковский, А. Андриянов, Е. Антипов Москва: МАКС Пресс, 2016. С. 1-2.

74. Ишанов С. А., Осин Е. Н. Одиночество как экзистенциальный вызов: эмпирическая типология индивидуальных реакций. В кн.: Материалы сообщений Шестой Всероссийской науч.-практич. конф. по экзистенциальной психологии / под общ. ред. Д. А. Леонтьев, А. Х. Фам. Москва: Смысл, 2016. С. 74-77.

75. Ишмухаметов И. Н. Психометрические характеристики шкалы одиночества UCLA (версия 3): Изучение студентов ВУЗа. *Computer Modelling and New Technologies*. 2006. 10. 3. С. 89–95

76. Кабанов М.М., Незнанов Н.Г. Очерки динамической психиатрии. Транскультуральное исследование / под ред. М.М. Кабанова, Н.Г. Незнанова. Санкт-Петербург: Институт им. В.М. Бехтерева, 2003. 438 с.

77. Кабрин В.И. Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности: теория, методы, исследования. Москва: Смысл, 2005. 248 с.

78. Каган В. Е. Метафизика одиночества. URL: <http://teneta.rinet.ru/2001/america/nonfiction/txt992057818730457.html>

79. Камю А. Бунтующий человек. Философия. Политика. Искусство. Москва: Политиздат, 1990. 415 с.

80. Кандиба М.О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. *Проблема сучасної психології*. Випуск 16. 2012. С. 431-439.

81. Каштанова О. В. Синглтоны – специфическая категория российских граждан. *Вестник Казанского технологического университета*. Казань, 2011. № 11. С. 206–212.

82. Квасова О. Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Москва, 2013. 216 с.

83. Кирпиков А. Р. Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте: автореф. дисс. канд. психол. наук: 19.00.13. Москва, 2002. 22 с.

84. Кленова М. А. Ценностно-смысловые основания переживания чувства одиночества у подростков. *Психология, социология и педагогика*. № 9 (60) Сентябрь 2016. С. 23-26.

85. Ключко В. Е. Самореализация личности: системный взгляд. Томск, 1999. 154 с.

86. Кляйненберг Э. Жизнь соло: новая социальная реальность. Москва, 2014. 269 с.

87. Ковалев А.Г. Психология личности. Москва: «Просвещение», 1969. 391с.

88. Колесникова Л.А. К проблеме изолированности и феномена одиночества в психоанализе. Материалы конф. «Социальное бытие, человеческое бытие». Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет, 1993. С. 58-62.

89. Коломинский Я. Л. Человек среди людей. Изд-во Молодая Гвардия. Москва, 1970. 224 с.

90. Кон И. С. Многоликое одиночество. Популярная психология: хрестоматия / сост. В.В. Мироненко. Москва: Просвещение, 1990. 399 с.

91. Конопелько Е.В. Особенности эмоционального интеллекта и субъективного ощущения одиночества у интернет-зависимых студентов. *Психолого-педагогические проблемы личности и общества: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (20 февраля 2014 года)*. Днепропетровск, 2014. 248 с. С.190-192.

92. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект). *Вопросы психологии*. Москва, 1995. № 1.С. 5-12.

93. Копець Л. В. Класичні експерименти в психології. Київ, 2010. 344 с.

94. Корепанова Е.Г., Любякин А.А. Исследование взаимосвязи одиночества и самоотношения в пожилом возрасте. *Психологический вестник Уральского государственного университета*, 2009. С. 33-41.

95. Корнющенко-Ермолаева Н.С. Одиночество и формы отчуждения человека в современном мире. *Вестник томского государственного университета*. Издательство: Национальный исследовательский Томский государственный университет. Томск, 2010. С. 40-43.

96. Коротеева Е. М. Ситуационные, личностные детерминанты и типы одиночества подростков: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Омск, 2011. 187 с.

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

98. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2005. 196 с.

99. Корчагина С.Г. Диагностические методы изучения одиночества / *Вестник Российского нового университета. Психология, педагогика, образование*, 2010. №1, С. 52-62.

100. Краснова О. В., Марцинковская Т. Д. Особенности социально психологической адаптации в позднем возрасте. Психология старости и старения: хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. С.183-198.

101. Краткий психологический словарь / сост. Л.А. Карпенко; под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Ростов н/Д: Феникс, 1998. 512 с.

102. Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Результаты первого варианта адаптации русскоязычной «шкалы одиночества» (LS) Дж. Гервельд и Т. фон Тилбурга, 1999. *Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*. № 41. 2013. С. 63-69.

103. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. Издательство: Медицина. Москва, 1972. 337 с.

104. Куликов Л.В. Проблемы саморазвития личности. Хабаровск, 1997. 315 с.

105. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Дефицитное общение. Межличностное общение: учеб. пособие. Санкт-Петербург, 2001. С. 368-383.
106. Куртиян С. В. Одиночество как социальное явление: дис.... канд. социол. наук: 22.00.04. Москва, 1995. 145 с.
107. Кьеркегор С. Страх и трепет. Москва: Республика, 1993. 383 с.
108. Кьеркегор С.А. Болезнь к смерти. Москва: Изд-во полит. лит-ры, 1990. 361 с.
109. Лабиринты одиночества / пер. с англ.; сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровский. Москва: Прогресс, 1989. 624 с.
110. Лазарянц О. В. Социально-психологические особенности переживания одиночества в группах пожилых людей: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: 19.00.05. Кострома, 2010. 25 с.
111. Лашук В. Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2009. Т. XI, ч. 1. С. 238–246.
112. Лебедев В. И. «Одиночество». Психические состояния / сост. и общая редакция Л. В. Куликова. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 512 с.
113. Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции: учеб. пособие для вузов. Москва: Юнити-Дана, 2002. 408 с.
114. Лебедев В.И., Кузнецов О.Н. Личность в одиночестве. *Вопросы философии*. Москва, 1971. № 7. С. 114-125.
115. Левин К. Определение понятия «поле в данный момент». В кн.: Хрестоматия по истории психологии. Москва: Моск. гос. университет, 1980. С. 131–145.
116. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. Москва: Просвещение, 1964. 360 с.

117. Левченко Л. Ю. Проблема самотності: гендерний контекст: автореф. дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.04. Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2007. 20 с.
118. Леонов А.А., Лебедев В.И. Психологические проблемы межпланетного полета. Москва: Наука, 1975. 245 с.
119. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат, 1977. 304 с.
120. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). Москва, 1992. 48 с.
121. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества. *Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия*. 2011, № 2 (19). С. 101-108.
122. Леонтьев Д.А., Лаптева Е.М., Осин Е.Н., Салихова А.Ж. Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности. *Рефлексивные процессы и управление: материалы VII Международного симпозиума (15–16 октября 2009 г.)*. Москва: Когито-Центр, 2009. С. 145-150.
123. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Салихова А.Ж. Переживание одиночества: негативные и позитивные аспекты. *Психология общения: Тренинг человечности: тезисы междунар. науч.-практич. конф. / под ред. О.В. Соловьевой*. Москва: Смысл, 2007. С. 320-322.
124. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 63 с.
125. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Москва, 2010. 24 с.
126. Лукина В.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и одиночества в юношеском возрасте. *Международный студенческий научный вестник*, 2015. № 5. С. 176-177. URL: www.eduherald.ru/132-13255 (дата звернення: 12.10.2017).

127. Лукьянов О.В., Неяскина Ю.Ю. Смысловые детерминанты временной перспективы личности. *Вестник Томского государственного университета*. Томск, 2012. С. 152 – 157.

128. Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. Одесса: аспект. 2005. 334 с.

129. Лущикова Д. В. Психологічні складові схильності особистості до самозмінювання: дис ... канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2009. 223 с.

130. Лэнгле А. Грандиозное одиночество: нарциссизм как антропологическо-экзистенциальный феномен. *Московский психотерапевтический журнал*. Москва, 2002. № 2. С. 34–58.

131. Мадди Сальвадоре Р. Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*. 2005. № 6. Т. 26. С. 87-101.

132. Мазуренко Е.А. Одиночество как феномен индивидуальной и социальной жизни: автореф. дис. ... канд. филос. наук: 09.00.11. Арахангельск, 2006. 27 с.

133. Максименко С.Д. Загальна психологія; навчальний посібник. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.

134. Матеев Д.А. Феномен одиночества и проблема нарушения коммуникации: социально-философский аспект: дис. ... канд. философ. наук: 09.00.11. Новосибирск, 2008. 190 с.

135. Мацута В. В. Аутокоммуникация человека: функциональный аспект: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Томск. 2010. С. 23.

136. Мацута В.В. Деструктивные формы аутокоммуникации. *«Психология XXI века»*: материалы междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых / под науч. ред. В.Б. Чеснокова. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет, 2007. 602 с.

137. Мельников В. М. Введение в экспериментальную психологию личности: учеб. пособие для слушателей ИПК преподавателей пед. дисциплин ун-тов и пед. ин-тов. Москва: Просвещение, 1985. 319 с.

138. Мельничук О. С. Етимологічний словник української мови Т. 5 (Р-Т). Київ, 2006. 704 с.

139. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь Санкт-Петербург: Прайм-Евроник, 2004. 672 с.

140. Миллер Л.В. Психологическое благополучие студентов в отдаленный период времени после психотравмирующего события. *Психологическая наука и образование*. Москва, 2014. №1. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Miller.phtml> (дата звернення 10.05.2016).

141. Мицели М., Мораш Б., Пепло Л. Одиночество и самооценка. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. С. 261-281.

142. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: монографія. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.

143. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека: монография. Рос. акад. образования. Психол. ин-т. Москва: Наука, 1998. 191с.

144. Мухина В. С. Отчужденные: Абсолют отчуждения. Москва: Прометей, 2009. 704 с.

145. Мухиярова Е.Н. Переживание одиночества в зрелом возрасте: гендерный аспект: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Санкт-Петербург, 2006. 192 с.

146. Назлоян Г.К. К концепции патологического одиночества. *Московский психотерапевтический журнал*, 2000. № 2. С. 51-56.

147. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Ярославский государственный университетт им. П.М. Демидова. Ярославль, 2006. 27 с.

148. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учебное пособие. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 392 с.
149. Немов Р.С. Психология. Москва: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. 573 с.
150. Неумоева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Тюмень, 2005. 233 с.
151. Нечаев А.В. Проблема модальности человеческого одиночества: дис. ... д-ра филолог. наук: 09.00.11. Чувашский государственный ун-т им. И.Н. Ульянова. Самара, 2006. 278 с.
152. Ницше Ф. Так говорил Заратустра. – Москва: Мартин, 2005. 416 с.
153. Ницше Ф. Утренняя заря: Мысли о моральных предрассудках. Москва: Академический проект, 2008. 334 с.
154. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д.А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2004. 608 с.
155. Оди Дж. Р. Человек – существо одинокое: биологические корни одиночества. Лабиринты одиночества: сб. ст. / пер. с англ. Москва: Прогресс, 1989. С.129-151.
156. Ожегов С.И. Словарь русского языка / под ред. д-ра филолог. наук проф. Н.Ю.Шведовой. Москва: «Русский язык», 1975.
157. Олейник Н.О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Херсонський педагогічний університет. Херсон, 2016. 216 с.
158. Олейник Н.О. Теоретическая модель переживания одиночества. *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология.* 2016. Выпуск 2 (26). С. 104-110.
159. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. Москва, 1991. 294 с.
160. Ортега-и-Гассет Х. Углубление в себя и обращенность вовне. *Философские науки.* 1991. № 5. С. 158-173.

161. Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 2013. Т. 10, № 1. С. 55-81.

162. Осин Е.Н. Переживание одиночества и отношение к одиночеству как предикторы субъективного благополучия. *Личность как предмет классической и неклассической психологии: Материалы XIII Междунар. чтений памяти Л.С. Выготского (13–17 ноября 2012 г.)*. В 2 т. Т. 1. Москва: РГГУ, 2012. С. 172-178.

163. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Внутренняя структура дифференциального опросника переживания одиночества (ДОПО-3). *Современная психодиагностика в период инноваций: сб. тезисов II Всеросс. науч. конф.* Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ. 2010. С. 132–135.

164. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Смыслоутрата и отчуждение. *Культурно-историческая психология*. 2007. № 4. С. 68–77.

165. Пагава О.В. Соціально-психологічні особливості подолання чоловічої самотності: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.05. Луганськ, 2014. 20 с.

166. Пепло Л.Э. Одиночество и самооценка. Лабиринты одиночества: пер. с англ. сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. Москва: Прогресс, 1989. С. 169-191.

167. Пепло Л.Э., Мицели М., Мораш Б. Одиночество и самооценка Лабиринты одиночества. Москва, 2009. С. 152-167.

168. Перлман Д. Теоретические подходы к одиночеству. /Лабиринты одиночества / пер. с англ. сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. Москва: Прогресс, 1989. С.152-169.

169. Петровский В.А. Отчуждение как феномен детско-родительских отношений. *Вопросы психологии*. 2001. С. 19-26.

170. Психология. Словарь / род общ. ред. А.В. Петровского, М.Г.Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Политиздат, 1990.

171. Пивоваров А.М. Внутриличностная коммуникация как предмет теоретико-социологического анализа: автореф. дисс. канд. соц. наук. Санкт-Петербург, 2006. 190 с.

172. Подоляк Н.М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2014. 202 с.

173. Подоляк Н. М. Особливості асертивності осіб, які схильні до переживання самотності різного типу. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (м.Одеса, 17-18 травня 2018 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: ВМВ, 2018. С. 219-231

174. Покровский Н.Е., Иванченко Г.В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. Москва: Логос, 2008. 408 с.

175. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. Санкт-Петербург, 2000.

176. Психологический словарь / под общей науч. ред. П. С. Гуревича. Москва: ОЛМА Медиа Групп. ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007. 800 с.

177. Психология общения. Энциклопедический словарь / под ред. А.А. Бодалева. Москва: Изд-во «Когито-Центр», 2015. 600 с.

178. Пузанова Ж.В. Социологическое измерение одиночества: дис. ... докт. социол. наук. 22.00.01. Москва, 2009. 298 с.

179. Рапохина М.А. Анализ проблемы одиночества и жизнестойкости в современной психологии. *Наука и современность*, Издательство: Общество с ограниченной ответственностью «Центр развития научного сотрудничества». Новосибирск, 2012. С. 159-162.

180. Рассел Д. Измерение одиночества / Лабиринты одиночества / пер. с англ. сост., общ. ред. и предисл. Н.Е.Покровского. Москва: Прогресс, 1989. С. 192-226.

181. Рашидова Т. Р. Одиночество человека: философско-антропологическое осмысление проблемы: автореф. дисс. ... канд. филос. наук: 09.00.13 / Моск. гуманитар. ун-т. Москва, 2012. 21 с.

182. Рогова Е.Е. Психологические особенности одиночества у подростков с разной социальной направленностью: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Ростов-на-Дону, 2005. 171 с.

183. Роджерс К. Р.О групповой психотерапии. Москва, 1993. 142 с.

184. Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. Москва: Изд-во ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. 416 с.

185. Романчук А.А. Специфика взаимосвязи переживания одиночества и показателей жизнестойкости в подростковом возрасте. *Дружининские чтения*: сб. материалов XV Всеросс. науч.-практ. конф. / под редакцией И.Б. Шуванова, В.П. Шувановой, С.А. Барановой, Ю.Э. Макаревич. Издательство: Сочинский государственный университет. Сочи. 2016. с. 77-80.

186. Рубинштейн К. и Шейвер Ф. Опыт одиночества. Москва: Прогресс, 1989. С. 275-300 с.

187. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 512 с.

188. Садлер У., Джонсон Т. От одиночества - к аномии / Лабиринты одиночества/ пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н.Е.Покровского. Москва: Прогресс, 1989. С. 31-45.

189. Самоукина Н. В. Женское одиночество: полноценная жизнь или страдание? Москва, 2004. ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ». 250 с.

190. Санникова О. П. Формально-динамические и качественные метахарактеристики индивидуальности. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2007. – № 6-7.

191. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности. Одесса: Хорс, 1995. 334 с.

192. Саннікова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивність личности: монографія. Одеса: Издатель Н.П. Черкасов, 2009. 258 с.
193. Саннікова А.О. Уявлення досвідчених виконавців про прояви сценічних бар'єрів. *Наука і освіта*. Тематичний спецвипуск: «Психологія особистості: теорія, досвід, практика». Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 7'2013/СХVII. Одеса, 2013. С. 259-264.
194. Саннікова О. П. Макроструктура особистості: психологічний опис. *Наука і освіта*. Спецвипуск. «Психологія особистості: теорія, досвід, практика». Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2013. №7. С. 7-12.
195. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2014. № 9. С. 42-49.
196. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Життєстійкість осіб з різним типом переживання самотності. *Актуальні проблеми сучасної психології*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Одеса, 29 квітня 2014 р.), ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Лерадрук, 2014. С. 48-54.
197. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Особливості емоційного вигорання осіб, схильних до переживання самотності. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Одеса, 20 травня 2016 р.). ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Ледарук, 2016. С. 175-182.
198. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Функціональна спрямованість переживання самотності. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м.Одеса, 18-21 травня 2017 р.). ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Ледарук, 2017. С. 177-184.
199. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта*. Науково-

практичний журнал Південного наукового центру АПН України. №5 2018. С. 5-18.

200. Семеонова Л. Человек рядом. Перевод В. Злыднев. Москва: Издательство политической литературы, 1989. 166 с.

201. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ). *Соціальна психологія*. 2012. № 1/2 (51-52). С. 153-168.

202. Серма В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества. *Лабиринты одиночества / пер. с англ. сост., общ. ред. и предисл. Н.Е.Покровского*. Москва: Прогресс, 1989. С. 231-237.

203. Серый А.В., Юпитов А.В. Применение теста смысло-жизненных ориентаций к диагностике актуальных смысловых состояний (новая концептуализация). Кемерово: Кузбассвузиздат, 2006. 64 с.

204. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. Санкт-Петербург: Речь, 2001. 350с.

205. Сіляєва В. І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок: дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Харківський національний ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2004. 232 с.

206. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №4. С 33-35.

207. Симоненко, С.М. Особливості впливу індивідуально-психологічних властивостей на творчу діяльність особистості. *Наука і освіта: Спецвип. Психологія особистості: теорія, досвід, практика*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2013. № 7. С. 270-277.

208. Сіляєва В.И. Психологический анализ экзистенциальных аспектов женского одиночества. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 1999. №№ 3-4. С.91-95.

209. Слободчиков И. М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности (на материале подросткового возраста): дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01 / Москва, 2006. 453 с.

210. Слободчиков И.М. Одиночество личности: психологическая природа, феноменология, онтогенез, 2-е изд., испр., доп., М.2005,14,4 п.л.
211. Слободчиков И.М. Социально-педагогическое прогнозирование одиночества как средство предупреждения дезадаптивного поведения подростков: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Екатеринбург, 2000. 159 с.
212. Снігур Л.А. Ціннісні орієнтації молоді: результати експериментального дослідження. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2001. № 2-3. С. 73-74.
213. Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. Москва: SvR-Аргус, 1995. -360 с.
214. Старовойтова Л. И. Одиночество: социально-философский анализ. Моск. гос. социал. ун-т, каф. философии. Москва, 1995. 396 с.
215. Степанов С.Ю. Рефлексивная практика творческого развития человека и организаций. Москва: Наука, 2000. 174 с.
216. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Моск. гор. психолого-педагогический университет, Москва, 2008. 24 с.
217. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. *Психологический журнал*, 2008. Т. 29, № 3. С. 101-109.
218. Таланчук Н.М. Сто новых идей в педагогике, связанных с открытием фундаментальных законов системного синергетизма. Эвристический тезаурус. Казань: Институт среднего специального образования РАО, 1993. 106 с.
219. Телешевская М. Э. Искусство делать людей счастливыми. Москва: Ангстрем, 1993. 336 с.
220. Торо Г.Д. Различение понятий одиночества, уединения и изоляции в философии трансценденталистов. *Феномены человеческого бытия*: сб. науч. тр. Минск: Экономпресс, 1999. С. 79-82.
221. Торо Г.Д. Уолден, или жизнь в лесу. Москва, 1980. 456 с.

222. Третьякова О. А. Субъектность личности как условие преодоления одиночества в подростковом возрасте: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Тамбов, 2009. с. 21.

223. Филиндаш Е. В. Феноменология социально-психологического одиночества в среде студенческой молодежи: дисс. кандидата психол. наук: 19.00.05. Москва, 2015. 202 с.

224. Фльорко Л. Я. Самотність людини як проблема сучасної європейської філософії: автореф. ... кандидата філос. наук: 09.00.05. Львів, 2006. 16 с.

225. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности: монография. МПГУ, Прометей; Москва, 2012. 121 с.

226. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / пер с нем. Москва: Наука, 1989. 455 с.

227. Фромм Э. Бегство от свободы. Москва, 1964

228. Хайдеггер М. Бытие и время. Москва: AdMarginem, 1997. 451 с.

229. Хамитов Н. В. Одиночество женское и мужское. Опыт вживания в проблему. Харьков: Торсинг, 2004.

230. Хамітов Н. Самотність у людському бутті. Київ: Гранослов, 2000.

231. Хараш А. В. «Другой» и его функции в развитии «Я». *Общение и развитие психики* / под ред. А.А.Бодалева. Москва: Изд-во НИИ ОПП АПН СССР, 1986. С. 31-46.

232. Хараш А. У. Психология одиночества. Педология. Новый век. 2000. №4. С. 7-16.

233. Харламенкова Н. Е. Дифференциальный подход к проблеме одиночества: зависимость, доминирование, самодостаточность. *Психология личности: новые исследования* / под ред. К. А. Абульхановой, А.В. Брушлинского, М. И. Володиковой. Москва, 1998. С. 85-98.

234. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. Москва: ИГ «Прогресс». Изд-во «Ювента», 2000. 480 с.

235. Хоровиц Л.М., Френч Р. де С. и Андерсон К.А. Лабиринты одиночества. Москва: Прогресс, 1989. С.243-274.
236. Хрусталева Т.М., Сорокин М.Г. Одиночество и конфликты. *Конфликт и личность в изменяющемся мире*. Материалы междунар. науч.-практ. Конф. (Ижевск, 2-5 октября 2000 г.) / Отв. ред. Н.И. Леонов, С.Ф. Сироткин. Ижевск, 2000. 253 с.
237. Хрящева Н.Ю. Особенности психических состояний в условиях изоляции. *Психические состояния (экспериментальная и прикладная психология)*. Вып.10. Ленинград: Ленингр. ун-т, 1981. 182 с.
238. Чебыкин А.Я. Теория и методика эмоциональной регуляции деятельности. Одесса: «АстроПринт». 1999. 158 с.
239. Чепелева Н. В. Методи аналізу оповідального тексту. *Технології розвитку інтелекту*. 2013. № 4. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/tri_2013_4_4.pdf
240. Черепухин, Ю.М. Социальные проблемы мужского одиночества в условиях крупного города: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04. Москва, 1995. 197 с.
241. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды. Москва: Издательство Московского психолого-социального института, 2006. 768 с.
242. Чудновский, В.Э., Бодалев, А.А., Вайзер, Г.А., Вахромов, Е.Е., Карпова, Н.Л., Суворов, А.В. Роль смысложизненных ориентации в профессиональной деятельности. *Психологический журнал*. 2004. Том 25. №1. С.34-48.
243. Шагивалеева Г. Р. Культурологическое и психологическое понимание феномена одиночества. *Концепт*. 2013. Спецвыпуск № 01. URL: <http://e-koncept.ru/2013/13511.htm>
244. Шагивалеева, Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами ССУЗ: дис.... канд. психол. наук: 19.00.05. Казань, 2003. 169 с.

245. Шакурова З.А., Наливайко Т.В., Наливайко Е.И. О смысловых составляющих понятия жизнестойкость. *Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология*: сб. науч. тр. / под ред. Н.А. Батурина. С. 56-59.
246. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 180 с.
247. Шаповаленко И. В. Специфика возникновения и проявления одиночества. *Человек в системе новых социальных отношений*. № 11, 2009. С. 47- 50
248. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: социально-психологические проблемы. Киев: Из-во «Украина», 1991. 270 с.
249. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. Обнинск: Психологический институт РАО, 2005. № 3. С. 95-129.
250. Шелехов И.Л., Федчишина. Внутриличностный конфликт и одиночество. *Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin)*. 2013. С. 164-169.
251. Шитова Н. В. Социально-психологические особенности одиноких женщин: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05. Воронеж, 2009. 182 с.
252. Шитова Н.В. Феноменология одиночества. Возможные причины женского одиночества и психологическая характеристика личности одиноких женщин. *Мультидисциплинарный научно-практический журнал. Территория науки*, № 2(3), 2007. С. 282-286.
253. Щербатых Ю.В., Мосина А.Н. Дифференцировка психических состояний и других психологических феноменов. *Психология психических состояний: теория и практика*: материалы I Всероссийской науч.-практич. конф. Казань: Новое знание, 2008. Ч. II. С. 526-528.
254. Энциклопедический словарь / под общ. ред. А.А. Бодалева. Москва: Когито-центр, 2011. 2280 с.
255. Эриксон Э. Г. Детство и общество. Санкт-Петербург, 1996. С. 6-22.
256. Юрчук В. В. Современный словарь по психологии. Минск: «Современное Слово», 1998. 768 с.

257. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Москва: Независимая фирма: «Класс», 1999. 576 с.
258. Янг Д. И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и её применение / Д. И. Янг. Москва: Прогресс, 1989. С. 552-593.
259. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово, 2000. 204 с.
260. Яцемирская Р.С. Беленькая И. Г., Социальная геронтология / под общей редакцией Яцемирской Р.С. Москва: Издательство МГСУ «Союз», 1998, 275 с.
261. Beck A.T. Depression: Causes and treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1972.
262. Beck A.T. The diagnosis and management of depression. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967.
263. Bedan V. Personality prerequisites leading to loneliness. *Science and Education a New Dimension: Pedagogy and Psychology*. III (22). Issue: 45. 2015. С. 62-65.
264. Boomsma Dorret I., John T. Cacioppo, Bengt Muthen, Asparouhov Tihomir und Shaunna Clark. Longitudinal genetic analysis for loneliness in Dutch twins // *Twin Re-search and Human Genetics*. № 10 (2). 2007. S. 267–273.
265. Bowman C. C. Loneliness and social change. *American Journal of Psychiatry*. 1955. pp. 194-198.
266. Bragg M. E. (1979). A comparative study of loneliness and depression. (Doctoral dissertation, University of California. Los Angeles, 1979.) Dissertation Abstracts International, 39, 79-13710.
267. Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: loneliness and the process of social adjustment. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. (Pp. 291-309). New York: Wiley-Interscience.
268. Derlega V.J., Margulis S.T. Why Loneliness Occurs: the Interrelation Ship of Social-Psychological and Privacy Concepts. *Loneliness. A Sourcebook of*

Current Theory, Research and Therapy / Ed. by L.A. Peplau, D. Perlman. N.Y., 1982. P. 152-166.

269. Eddy P. D. Loneliness: A discrepancy with the phenomenological self. Doctoral Dissertation Adelphi College, 1961.

270. Eisenson J. (1980). Loneliness and the divorced post-middle-aged male. In: J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.). The anatomy of loneliness. New York: International Universities Press.

271. Elbing, E. «Einsam» und «allein» - empirische Befunde zum Verstaendnis zweier Begriffe. Psychologische Arbeiten und Berichte (PAB) Nr. 24. Muenchen: Universitaet Muenchen, 1988.

272. Flanders J. P. A general Systems approach to loneliness. In: Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Ed. L. A. Peplau & D. Perlman. A Wiley-Interscience Publication. John Wiley & Sons, 1982. p.166-179.

273. Fromm - Reichmann, F. Loneliness. Psychiatry, 22, 1959. P.1-15.

274. Gaev D. The psychology of loneliness. Chicago: Adams Press, 1976.

275. Horowitz. L. M., French, R., & Anderson. C. A. (1982). The prototype of a lonely person. In L. Peplau & D. Perlman (Eds.), Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy (pp. 183-205). New York: Wiley.

276. Khoshaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. Consulting Psychology Journal. Spring, 1999. Vol. 51. N 2. P. 106-117.

277. Klinenberg E. Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone. N.-Y.: The Penguin Press, 2012. 288 p.

278. Kobasa S., Maddi S. The Hardy Executive: Health under Stress. Homewood (IL): Dow Jones-Irvin, 1984. 131 p.

279. Kuhl J. Action Control: The maintenance of motivational states. F. Halisch, J. Kuhl (Eds.). Motivation, Intention, and Volition. Berlin; Heidelberg: Springer-Verl., 1987. P. 279-291.

280. Lopata H. Z. Loneliness: Forms and components. H. Z. Lopata. Social Problems, 1969. P. 24-250.

281. Lunt P.K. The perceived causal structure of loneliness. *J Pers Soc Psychol.* 1991. Jul; 61 (1): 26-34.
282. Maddi S., Harvey R. Hardiness Considered Across Cultures. *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping.* P.T.P. Wong, L.C.J. Wong (Eds.). New York: Springer, 2005. P. 403-420
283. Maslow A. *Motivation and Personality.* 2nd ed. N.Y.: Harper & Row, 1970.
284. Moore J. A. Loneliness: Self-discrepancy and sociological variables. *Canadian Counsellor,* 10. 1976. P. 133-135.
285. Moustakas C. E. (1972). *Loneliness and love.* Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall. P.146
286. Moustakas C. E. (1975). *Portraits of loneliness and love.* Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall. P. 266.
287. Peplau L.A., Perlman D. *Perspectives on Loneliness.* Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Ed. by L.A. Peplau, D. Perlman. N.Y., 1982. P. 1-18.
288. Raskin R. Narcissism and Creativity: are they related? *Psychological Reports.* 1980. Vol. 46. P. 55-60.
289. Riesman D. *Die einsame Masse.* Hamburg: Rowolth rde 72/73, 1958.
290. Ryff C.D. Psychological Well-Being. *Encyclopedia of Gerontology.* 1996. Vol. 2. P. 365-369.
291. Rokach A, Brock H. Loneliness and the effect of life changes. *J Psychol* 1997; 131: 248-98.
292. Rokach A. The Experience of Loneliness: A Tri-Level Model. *The Journal of Psychology.* 1988. № 122 (6). P. 531-544.
293. Rokach, A., Orzeck, T., Moya, M. & Exposito, F. (2002). Causes of loneliness in North America and Spain. *European Psychologist,* 7(1), 70-79.
294. Russell D., Peplau L.A., & Ferguson M. (1978) Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment* 42, 290-294

295. Russell D. W. (1996) The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment* 66, 20-40
296. Siegelman Y. Ellen. The Analyst's Love: An Exploration. URL: <http://www.uraapp.ru/proekty/perevody/>
297. Slater P. The pursuit of loneliness: American culture at the breaking point. Boston: Beacon Press, 1976
298. Sullivan H. S. Schizophrenia as a Human Process., New York: W. W. Norton & Co, 1962
299. Weiss R. S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, Mass., 1973. P. 17.
300. Whitehorn J. C. On loneliness and the incongruous self image. *Annals of Psychotherapy*, 2, 1961. p.15-17.
301. Winnicott D. W. Die Fähigkeit zum Alleinsein. In D. W. Winnicott (Ed.): *Reifungsprozesse und fordernde Umwelt*. München: Kindler, 1974.
302. Young J. T. Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and applications. J.T.Young. In: *Loneliness. A Source book of current theory, research, and therapy*. John Wiley & Sons, Inc., 1982. P. 380.
303. Zilboorg G. Loneliness. *Atlantic Monthly*. 1938. January. P. 45-54.
304. Zimbardo P. G., Boniwell I. Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. *Positive Psychology in Practice*. Hoboken; NJ: Wiley, 2004.

ДОДАТКИ

ЗМІСТ

ДОДАТОК А. Стимульний матеріал, мануал методики «Самооцінка стану переживання самотності»	238
Додаток А.1. Методика «Самооцінка стану переживання самотності» (україномовна версія).....	238
Додаток А.2. Методика «Самооценка переживання одиночества» (рускоязычная версия).....	244
ДОДАТОК Б. СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ, БЛАНК, МАНУАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРОЦЕДУРИ «ЕКСПРЕС-ДІАГНОСТИКА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИМЕНЗІОНАЛЬНИХ ШКАЛ»	250
Додаток Б.1. Процедура «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою димензійональних шкал» (україномовна версія).....	250
Додаток Б.2. Процедура «Экспресс-диагностика переживания одиночества при помощи димензиональных шкал» (рускоязычная версия).....	257
ДОДАТОК В. СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ, МАНУАЛ, БЛАНК ДО МЕТОДИКИ «ФУНКЦІОНАЛЬНА СПРЯМОВАНІСТЬ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ»	264
Додаток В.1. Методика «Функціональна спрямованість переживання самотності» (україномовна версія).....	264
Додаток В.2. Методика «Функциональная направленность переживания одиночества» (рускоязычная версия)	270
ДОДАТОК Д. СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ, МАНУАЛИ, КЛЮЧИ ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИКА «ДИФЕРЕНЦІАЛЬНА ДІАГНОСТИКА СХИЛЬНОСТІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ»	276
Додаток Д.1. Тест-опросник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» (україномовна версія).....	276
Додаток Д.2. Тест-опросник «Дифференциальная диагностика склонности к переживанию одиночества (ДИСПО)» (рускоязычная версия).....	287

ДОДАТОК К. РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ МЕТОДИКИ ДИСП РУСЬКОМОВНОЇ ВЕРСІЇ НА НАДІЙНІСТЬ ТА ВАЛІДНІСТЬ	295
Додаток К.1. Коэффициенты корреляций между двумя частями оригинального теста (надежность эквивалентных половин теста)	295
Додаток К.2. Значения коэффициентов корреляции, полученные при проверке на надежность и валидность оригинальной методики методами параллельного и повторного тестов	296
ДОДАТОК Л. Значимі кореляційні зв'язки між показниками функціональної спрямованості переживання самотності та показниками властивостей, що аранжують її прояв.....	297
ДОДАТОК М. Результати факторизації масиву вихідних даних	300
ДОДАТОК Н. ПРОФІЛІ ГРУП ОСІБ З ВИСОКИМ І НИЗЬКИМ РІВНЕМ СХИЛЬНОСТІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ	302
Додаток Н.1. Профілі факторів особистості за методикою FPI у представників груп осіб з різним типом переживання самотності	302
Додаток Н.2. Профілі Я – функцій груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності	303
Додаток Н.3. Профілі смисложиттєвих орієнтацій груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності	304
Додаток Н.4. Профілі смисложиттєвих орієнтацій груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності	305
Додаток Н.5. Профілі психологічного благополуччя груп осіб з різним типом переживання самотності	306
Додаток Н.6. Профілі часової перспективи груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності	307
Додаток Н.7. Профілі соціальної адаптивності груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності	308
Додаток Н.8. Профілі стилю саморегулювання поведінки представників груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності.....	309

Додаток Н.9. Профілі самозмінювання груп осіб з різним типом переживання самотності.....	310
ДОДАТОК П. ЗНАЧЕННЯ T- КРИТЕРІЯ СТУДЕНТА МІЖ ПОКАЗНИКАМИ СХИЛЬНОСТІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА ВЛАСТИВОСТЯМИ ОСОБИСТОСТІ, ЩО АРАНЖУЮТЬ ЇЇ ПРОЯВ	311
Додаток П.1. Значення t- критерія Ст'юдента між однойменними показниками схильності до переживання самотності та факторами особистості (FPI)	311
Додаток П.2. Значення t- критерія Ст'юдента між однойменними показниками Я-функціями особистості (за Г. Аммоном)	312
Додаток П.3. Значення t- критерія Ст'юдента між однойменними показниками смисложиттєвих орієнтаці	313
Додаток П.4. Значення t- критерія Ст'юдента між однойменними показниками життєстійкості	314
Додаток П.5. Значення t- критерія Ст'юдента між однойменними показниками психологічного благополуччя	315
Додаток П.6. Значення t- критерія Ст'юдента між однойменними показниками часової перспективи	316
Додаток П.7. Значення t- критерія Ст'юдента між однойменними показниками соціальної адаптивності	317
Додаток П.8. Значення t- критерія Ст'юдента між однойменними показниками стилю саморегуляції поведінки	318
Додаток П.9. Значення t- критерія Ст'юдента між однойменними показниками схильності до самозмінювання	319

ДОДАТОК А
МЕТОДИКА «САМООЦІНКА СТАНУ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ»

ДОДАТОК А.1

Методика «Самооцінка стану переживання самотності»
(україномовна версія)

Інструкція

Вам пропонується опитувальник, що містить різні питання. Ваше завдання - відповісти на кожне із запропонованих питань. Виконувати завдання потрібно таким чином: Ви читаєте питання і ставите хрестик під тими варіантами відповідей, які Вам найбільше підходять. Можна вибирати декілька варіантів відповіді на кожне питання. Дуже вітаються Ваші особисті доповнення при відповідях на кожне питання. Основна умова нашого експерименту - Ваша сумлінність і щирість.

ПІБ _____ Стать _____ Вік _____ Дата _____

Блок I

1. Чи відчуваєте ви себе самотнім у даний період життя?

Безумовно, ТАК	Мабуть, ТАК	Мабуть, НІ	Безумовно, НІ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Якщо Ви не переживаєте самотність зараз, то чи знайомо Вам це відчуття з минулого досвіду?

Безумовно, ТАК	Мабуть, ТАК	Мабуть, НІ	Безумовно, НІ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Чи прагнете Ви уникати самотності?

Безумовно, ТАК	Мабуть, ТАК	Мабуть, НІ	Безумовно, НІ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Чи часто у Вас виникає бажання залишитися на самоті?

Безумовно, ТАК	Мабуть, ТАК	Мабуть, НІ	Безумовно, НІ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Блок II

5. Із запропонованого списку емоцій, оберіть ті, що виникають у Вас в період переживання самотності. Якщо потрібно, доповніть список (можливий вибір кількох варіантів). Номер обраної відповіді обведіть або підкресліть.

1. захоплення	10. обурення	19. страх	28. невразливість
2. гнів	11. переляк	20. пригніченість	29. збентеження
3. тривога	12. журба	21. досада	30. жалість
4. смуток	13. задоволення	22. лють	31. байдужість
5. торжество	14. злість	23. боязнь	32. подив
6. ненависть	15. побоювання	24. спокій	33. розчарування
7. жах	16. печаль	25. огида	34. образа
8. туга	17. веселість	26. сором	35. незадоволення
9. радість	18. роздратованість	27. неприязнь	36. ...

* Примітка. В даному блоці можливий вибір декількох варіантів в кожній таблиці

6. Як Ви себе відчуваєте при переживанні самотності? Якщо потрібно, доповніть список (можливий вибір кількох варіантів). Номер обраної відповіді обведіть або підкресліть.

1. свободу	7. спустошеність	13. незахищеність
2. незалежність	8. безнадійність	14. вразливість
3. впевненість в собі	9. безпорадність	15. покору
4. бадьорість	10. безвихідь	16. фізичну слабкість
5. зосередженість	11. апатію	17. відчуженість
6. упокорення	12. не впевненість в собі	18. ...

Блок III

Вам пропонується пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати **одне** з двох тверджень (А, або Б) яке, на Вашу думку, більше відповідає Вашому вибору.

Коли Ви переживаєте самотність, Ви думаєте про те, що:

1а.	Ніщо не може відволікти мене від самотності	1б.	Я можу легко відволіктись
2а.	Я нікому не потрібен	2б.	Є люди, котрі бажають спілкування зі мною
3а.	Мене ніхто не любить	3б.	Є люди, котрі люблять мене
4а.	Я гірше за інших	4б.	Я нічим не гірше за інших
5а.	Моє оточення мене не розуміє	5б.	Моє оточення ставиться до мене з розумінням
6а.	Я не маю перспективи в особистісному житті	6б.	Я маю перспективи в особистісному житті
7а.	Самотність руйнує мої життєві цінності	7б.	Самотність ніяк не впливає на мої життєві цінності
8а.	Я не знаю чим заповнити вільний час	8б.	Я можу розпоряджатися власним часом
9а.	Я вважаю, що мене зрадили	9б.	Я не вважаю, що мене зрадили
10а.	Я просто невдачливий, і мене все кидають	10б.	Я готовий до нових стосунків

Блок IV

Якщо Ви відчуваєте себе самотньо, чим Ви себе займаєте?

1а.	Буду чекати на прихід друзів	1б.	Піду до друзів
2а.	Броджу по вулицях, гуляю по парку, дивлюся на морський прибіл	2б.	Займаюся своєю освітою
3а.	«Лежу на дивані» і нічого не роблю. Сплю	3б.	Роблю те, на що не знаходив часу раніше, читаю книги
4а.	Переглядаю старі знімки сам - на- сам	4б.	Спілкуюсь з близькими та друзями
5а.	Замикаюся в собі	5б.	Спілкуюсь в чаті, соц.мережах, тощо

6а.	Сиджу вдома в тиші	6б.	Ходжу в клуб, відвідую вечірки тощо
7а.	Немає ніякого бажання щось робити, просто «опускаються руки»	7б.	Займаюся улюбленим хобі
8а.	Мені не має чого змінювати в собі, мені все байдуже	8б.	Змінюю свій зовнішній вигляд (імідж)
9а.	Покладаюся на долю	9б.	Починаю все з чистого аркуша
10а.	Впадаю в депресію	10б.	Займаюся спортом, фітнесом, тощо

Мануал

Методика «Самооцінка переживання самотності»

Система основних позицій	Характеристики методики
I. Загальні відомості про методику	Методика «Самооцінка переживання самотності». Автори: О. П.Саннікова, В.Б.Бедан.
II. Діагностична мета	Методика «Самооцінка стану переживання самотності» у вигляді анкети, яка складається з трьох блоків: 1) прояви переживання самотності; 2) емоції та відчуття при переживанні самотності; 3) думки, міркування при переживанні самотності; 4) поведінка при переживанні самотності та шляхи подолання.
III. Призначення	Для диференціального діагнозу, для наукового дослідження
IV. Короткий опис методики (комплектність)	Стимульний матеріал включає: інструкцію для досліджуваних; бланк з завданнями. Блок I: пропонується чотири варіанти відповідей: «безумовно, так» - 4 бали, «мабуть, так» - 3 бали, «мабуть, ні» - 1 бал, «безумовно, ні» - 0 балів. Блок II: для кожного параметра фіксується тільки наявність вказівки на нього. Блок III, IV: максимальне значення – 10 балів.
V. Стандартизація шкал	Стандартизація проводилася на базі Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка на вибірці, що охоплювала 245 осіб. Результати перевірки методики на валідність і надійність високі ($p < 0.01$).
VI. Вимоги до користувача	Діагностику може здійснювати психолог-дослідник, практикуючий психолог, фахівець-суміжник, при

	відповідній підготовці.
VII. Вибірка	Для дорослих від 18 до 40 років. Застосовується строго індивідуально.
VIII. Характеристика терміну дослідження	Чітких обмежень в часі роботи із процедурою немає (від 10 до 20 хвилин). Не застосовується в стресогенних умовах (ситуація іспиту, при емоціогенних подіях в житті досліджуваних).
IX. Ситуація дослідження	Для практичних цілей бажана ситуація «клієнта». У наукових цілях можлива ситуація «експертизи».
X. Наявність паралельних тестів	Анкета Нью-Йоркського університету (К.Рубінстайн, Ф.Шейвер, 1979)
XI. Внесок співавторів	Розробка методологічних принципів і концепції і на котрих заснований теоретичний конструкт методики, розробка стратегічних задач створення методики, керівництво процесом стандартизації методики, постановка проміжних задач та участь у статистичній обробці даних належить доктору психологічних наук, професору О. П. Санніковій; постановка проміжних задач, проведення емпіричних процедур, аналіз творів, математичну та статистичну обробку даних на всіх етапах створення опитувальника здійснювала аспірантка В.Б.Бедан

ДОДАТОК А.2

Методика «Самооценка переживания одиночества»

(русскоязычная версия)

Инструкция. Перед Вами опросник, содержащий различные вопросы, и бланк, на котором предусмотрены различные варианты ответов.

Ваша задача - ответить на каждый из вопросов. Выполнять задание нужно следующим образом: Вы читаете вопрос и ставите крестик под теми вариантами ответов, которые Вам больше всего подходят. Можно выбирать несколько вариантов ответа на каждый вопрос. Очень приветствуются Ваши личные дополнения при ответах на каждый вопрос. Основное условие нашего эксперимента - Ваша добросовестность и искренность.

ФИО _____ Дата _____ Возраст _____ Пол _____

Блок I

1. Чувствуете ли вы себя одиноким в данный период жизни?

Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет

2. Если Вы не испытываете одиночества сейчас, то знакомо ли Вам это чувство из прошлого опыта?

Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет

3. Стремитесь ли Вы избежать одиночества?

Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет

4. У Вас возникает желание остаться одному?

Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет

Блок II

1*. Из предложенного перечня эмоций, выберите те, которые Вы испытывали (испытываете) в процессе переживания одиночества. Если нужно, добавьте список.

1. восторг	10. возмущение	19. страх	28. равнодушие
2. гнев	11. испуг	20. подавленность	29. смущение
3. тревога	12. уныние	21. досада	30. жалость
4. грусть	13. удовольствие	22. ярость	31. безразличие
5. торжество	14. злость	23. боязнь	32. недоумение
6. ненависть	15. опасение	24. спокойствие	33. разочарование
7. ужас	16. печаль	25. отвращение	34.
8. тоска	17. веселье	26. стыд	35.
9. радость	18. негодование	27. неприязнь	36.

**Примечание. В данном вопросе возможен выбор нескольких вариантов в каждой таблице*

1. отчужденность	8. опустошенность	15. незащищенность
2. независимость	9. безнадежность	16. ранимость
3. уверенность в себе	10. беспомощность	17. неуверенность в себе
4. активность	11. отчаяние	18. сочувствие к себе
5. сосредоточенность	12. раздражение	19. депрессия
6. умиротворение	13. обиду	20. апатия
7. смирение	14. озлобленность	21. безысходность

Блок III

Вам предлагаются пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений (А или Б), которое, по Вашему мнению, больше соответствует Вашему выбору.

Когда Вы переживаете одиночество, Вы думаете о том, что:

1а.	Ничто не может отвлечь меня от одиночества	1б.	Я могу легко отвлечься от своих переживаний одиночества
-----	--	-----	---

2а.	Я никому не нужен	2б.	Есть люди, которые хотят общения со мной
3а.	Меня никто не любит	3б.	Есть люди, которые любят меня
4а.	Я хуже других	4б.	Я ничем не хуже других
5а.	Мое окружение меня не понимает	5б.	Мое окружение относится ко мне с пониманием
6а.	Я у меня нет перспективы в личной жизни	6б.	У меня появились перспективы в личной жизни
7а.	Одиночество разрушает мои жизненные ценности	7б.	Одиночество никак не влияет на мои жизненные ценности
8а.	Я не знаю чем заполнить свободное время	8б.	Я могу распоряжаться собственным временем
9а.	Я считаю, что меня предали	9б.	Я не считаю, что меня предали
10а.	Я просто невезучий, и меня все бросают	10б.	Я готов к новым отношениям

Блок IV

Если Вы чувствуете себя одиноко, чем Вы себя занимаете?

1а.	Буду ждать прихода друзей	1б.	Пойду к друзьям
2а.	Брожу по улицам, гуляю по парку, смотрю на морской прибой	2б.	Занимаюсь самообразованием
3а.	«Лежу на диване» и ничего не делаю. Сплю	3б.	Делаю то, на что не находил времени раньше, читаю книги
4а.	Просматриваю старые снимки	4б.	Общаюсь с близкими и друзьями
5а.	Замыкаюсь в себе	5б.	Общаюсь в чате, соц. сетях и т.д.
6а.	Сажу дома в тишине	6б.	Хожу в клуб, посещаю вечеринки и тому подобное
7а.	Нет никакого желания что-то делать, просто «опускаются	7б.	Занимаюсь любимым хобби

	руки»		
8а.	Меняю свой внешний вид (имидж)	8б.	Мне нечего в себе, менять мне все безразлично
9а.	Полагаюсь на судьбу	9б.	Начинаю все с чистого листа
10а.	Впадаю в депрессию	10б.	Занимаюсь спортом, фитнесом и т.д.

Мануал
методики «Самооценка переживания одиночества»

Система основных позиций	Характеристики методики
I. Общие сведения о методике	Методика «Самооценка переживания одиночества». Авторы: О. П.Санникова, В.Б.Бедан.
II. Диагностическая цель	Методика «Самооценка состояния переживания одиночества» в виде анкеты, которая состоит из четырех блоков: актуальное состояние одиночества (АС); эмоциональная насыщенность переживания одиночества (ЭН); мысли, соображения (рефлексия) при переживании одиночества; 4) поведение при переживании одиночества (П).
III. Назначение	Для дифференциального диагноза, для научного исследования
IV. Краткое описание методики (комплектность)	Стимульный материал включает: инструкцию для испытуемых; бланк с заданиями. Блок I предлагается четыре варианта ответов: «безусловно, да» - 4 балла, «пожалуй, да» - 3 балла, «пожалуй, нет» - 1 балл, «безусловно, нет» - 0 баллов. Блок II: для каждого параметра фиксируется только наличие указания на него. Блок III, IV: максимальное значение - 10 баллов.
V. Стандартизация шкал	Стандартизация проводилась на выборке студентов различных вузов г. Одессы (217 человек). Результаты проверки методики на валидность и надежность высокие ($p < 0.01$).
VI. Требования к пользователю	Диагностику может осуществлять психолог-исследователь, практикующий психолог, специалист-смежник, при соответствующей подготовке.

VII. Выборка	Для взрослых от 18 до 40 лет. Применяется строго индивидуально.
VIII. Характеристика сроков исследования	Четких ограничений во времени работы с процедурой нет (от 10 до 20 минут). Не применяется в стрессогенных условиях (ситуация экзамена, при эмоциогенных событиях в жизни испытуемых).
IX. Ситуация исследования	Для практических целей желательна ситуация «клиента». В научных целях возможна ситуация «экспертизы».
X. Наличие параллельных тестов	Методика «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина)
XI. Вклад соавторов	Разработка методологических принципов и концепции и на которых основан теоретический конструкт методики, разработка стратегических задач создания методики, руководство процессом стандартизации методики, постановка промежуточных задач и участие в статистической обработке данных принадлежит доктору психологических наук, профессору О.П. Санниковой; постановка промежуточных задач, проведения эмпирических процедур, анализ произведений, математическую и статистическую обработку данных на всех этапах создания опросника осуществляла аспирантка В.Б.Бедан

ДОДАТОК Б

**СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ, БЛАНК, МАНУАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ
ПРОЦЕДУРИ «ЕКСПРЕС-ДІАГНОСТИКА ПЕРЕЖИВАННЯ
САМОТНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИМЕНЗІОНАЛЬНИХ ШКАЛ»**

ДОДАТОК Б.1

**«Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою
димензійональних шкал» (україномовна версія)**

Інструкція. Покладіть перед собою виданий Вам бланк. На ньому Ви бачите декілька відрізків прямих. Подивіться на перший. Уявіть собі, що на ньому розташовано все людство так, що на одному кінці (зверху) зосередилися найздоровіші люди (максимум здоров'я), а на іншому кінці (внизу) - найхворобливі (мінімум здоров'я). Відзначте хрестиком місце, яке, на Вашу думку, Ви займаєте на цій умовній шкалі. Таку процедуру проведіть з усіма іншими шкалами. Перш ніж приступити до оцінки наступної конкретної шкали, ознайомтеся з описом її максимального прояву (див. нижче точка «max»). Якщо Ви не зрозуміли інструкції, прочитайте її ще раз або зверніться до нас. Дякуємо за участь в дослідженні.

Шкала 1. Потреба в самотності – відсутність потреби. Точка **max** за цією шкалою свідчить про високу потребу особистості в самотності; про бажання бути самотнім, про прагнення до усамітнення; про переваги займатися справою індивідуально, а не з групою людей; про прагнення, по можливості, уникати спілкування, як зі знайомими, так і з незнайомими людьми. Точка **min** свідчить про протилежні якості, тобто, про відсутність потреби бути на самоті.

Шкала 2. Ініціативність – відсутність ініціативності у виникненні переживання самотності. Точка (поліус) **max** за цією шкалою свідчить про те, що особистість активно прагне самотності за власною ініціативою. Точка **min** означає, що переживання самотності виникає у особистості не з її ініціативи, а під впливом інших обставин (ситуацій, подій, інших людей, тобто спровоковано ззовні).

Шкала 3. Широта – вузькість розповсюдження у різні сфери життєдіяльності переживання самотності. Точка **max** свідчить про схильність переживати самотність у всіх сферах спілкування (в широкому колі, в родині, серед колег, друзів, незнайомих і малознайомих людей і ін.). Точка **min** характеризує переживання самотності переважно в певній сфері спілкування у вузькому колі (або сім'ї, або серед колег, або серед друзів тощо).

Шкала 4. Легкість – труднощі виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотнього ситуацій. Точка **max** за цією шкалою свідчить про виникнення переживання при найменших «натяках» на ситуацію, яка провокує самотність. Позитивний полюс характеризує поріг чутливості до даного переживання, легкість, з якою у людини виникає цей стан, з якої людина «входить» в нього, а не легкість «виходу» з переживання самотності. Точка **min** характеризує протилежні якості.

Шкала 5. Стійкість – нестійкість переживання самотності. Точка **max** - відображає стійкість і тривалість переживання самотності, яке виступає в якості постійного фону, що впливає на актуальні стану особистості. Точка **min** характеризується ситуативністю переживання, швидкістю його зникнення без відчутних «слідів».

Шкала 6. Виразність – невиразність переживання самотності. Точка **max** свідчить про яскраву виразність зовнішніх проявів (експресія, міміка, пантоміма, паралінгвістика тощо), за якими оточуючі можуть зрозуміти, що людина глибоко переживає самотність. Точка **min** характеризується відсутністю видимих експресивних проявів.

Шкала 7. Наявність (відсутність) у Вас мотивації щодо переживання самотності. Точка **max** свідчить про наявність у особистості причин до переживання самотності; про високу мотивацію до переживання у будь-якій ситуації, про готовність реагувати на любую стресогенну ситуацію самотністю. Точка **min** свідчить про відсутність мотивів для переживання самотності.

Шкала 8. Наявність (відсутність) у Вас фізіологічних реакцій (тілесних, організмичних, соматичних) при переживанні самотності. Точка

max характеризується такими проявами як фізична слабкість, занепокоєння, порушення загального стану, дискомфорт в області серця, «клубок у горлі», перехоплює подих, безсоння, порушення апетиту (втрата або підвищений апетит), фізичне відчуття болю. Точка **min** свідчить про відсутність даних проявів при переживання самотності.

Шкала 9. Наявність (відсутність) у Вас емоційних реакцій, які супроводжують переживання самотності. Точка **max** характеризує яскраву емоційну насиченість переживань, пов'язаних з самотністю (співчуття жалість до себе, спустошеність, безнадійність, відчай, драгівливість, образа, гнів, страх, тривога, смуток, туга, безпорадність тощо). Точка **min** характеризує відсутність або слабку вираженість подібних емоційних реакцій, пов'язаних з переживанням самотності або емоційні реакції мають позитивну спрямованість.

Шкала 10. Наявність (відсутність) у Вас думок, міркувань при переживанні самотності. Значення точки **max** свідчить про наявність певних думок, міркувань, роздумів про покинутість, знехтування, відчуженість. Точка **min**, навпаки, відображає наявність думок, що характеризують позитивне ставлення до переживання самотності.

Шкала 11. Наявність (відсутність) у Вас дій, вчинків і зовнішніх проявів при переживанні самотності. Точка **max** свідчить про зовнішню виразність переживання самотності, яке виявляється в мові, міміці, пантоміміці, жестах, рухах, поведінці. Точка **min** вказує на відсутність зовнішніх проявів переживання самотності.

Шкала 12. Наявність (відсутність) у Вас здатності до самоаналізу. Точка **max** характеризує процес самоаналізу, результатом якого є «робота над помилками», усвідомлення причин власних негараздів, аналіз попередніх вчинків і подій, що призвели до стану самотності, налаштування на постановку нових конструктивних цілей та розробку кроків для їх досягнення. Точка **min**, навпаки, відображає непродуктивність самоаналізу, поглиблення і фокусування на власних проблемах.

Шкала 13. Наявність (відсутність) у Вас здатності до адаптації до стану самотності. Точка **max** характеризує здатність адаптуватися і пристосуватися до стану самотності, прийняти його та використовувати для подальшого відбудовування стратегії життя. Точка **min** свідчить про відсутність даних проявів при переживання самотності.

Шкала 14. Ваше ставлення до переживання самотності, яке спирається на соціальні установки, попередній досвід, власні думки і переконання. Точка **max** за цією шкалою свідчить про позитивне ставлення до переживання самотності. Точка **min** вказує на повне неприйняття переживання самотності.

Слід зауважити, що шкали потреба у самотності (Шк1) і ініціативність у виникненні переживання самотності (Шк2) свідчать про потребу в самотності, про наявність прагнення до усамітнення, до приємної самотності за власним вибором. Високі значення контрольного-регулятивного компоненту (Шк11) відображають наявність контролю переживання самотності, можливість регулювати власні дії, вчинки та поведінку, показники адаптивно-захисного компоненту (Шк13) вказують на здатність адаптуватися і пристосуватися до стану самотності, прийняти його та використовувати для подальшого відбудовування стратегії життя. В той же час високі значення даних показників вказують на відсутність схильності до переживання самотності як риси особистості. Інші показники характеризують неприйняття самотності як ситуації, її відкидання, і, в той же час, вказують на стійку особистісну схильність до переживання самотності, на високу чутливість до «емоціогенних», по відношенню до виникнення подібних переживань, ситуацій. Саме ця тенденція враховується при обчисленні загального формально-динамічного показника схильності до переживання самотності за формулою: $(Шк1) + (Шк2) + (Шк3) + (Шк4) + (Шк5) + (Шк6) + (Шк7) + (Шк8) + (Шк9) + (Шк10) : 10$.

Мануал
процедури «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою
дименціональних шкал»

Система основних позицій	Характеристики методики
I. Загальні відомості про методику	«Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою дименціональних шкал». Автори: О. П.Саннікова, В.Б.Бедан.
II. Діагностична мета	Діагностує <i>формально-динамічні компоненти схильності до переживання самотності</i> : потреба у самотності (Шк1), ініціативність у виникненні переживання самотності (Шк2), широта розповсюдження у різні сфери життєдіяльності (Шк3), легкість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотнього ситуацій (Шк4), усталеність (стійкість) (Шк5), виразність переживання самотності (Шк6); <i>якісні компоненти</i> : потребо-мотиваційний (Шк7), психофізіологічний (Шк8), емоційний (Шк9), когнітивний (Шк10), конативно-регулятивний (Шк11), рефлексивно-аналітичний (Шк12), адаптивно-захисний (Шк13), прийняття самотності (Шк14).
III. Призначення	Для диференціального діагнозу, для наукового дослідження
IV. Короткий опис методики (комплектність)	Стимульний матеріал включає: інструкцію для досліджуваних; бланки, на яких зображені відрізки прямих (шкал); описи кожної шкали. Результат обчислюється в балах. Максимальне значення – 10 балів по кожній шкалі.

V. Стандартизація шкал	Стандартизація проводилася на базі Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка на вибірці, що охоплювала 245 осіб. Результати перевірки методики на валідність і надійність високі ($p < 0.01$).
VI. Вимоги до користувача	Діагностику може здійснювати психолог-дослідник, практикуючий психолог, фахівець-суміжник, при відповідній підготовці.
VII. Вибірка	Для дорослих від 18 до 40 років. Застосовується строго індивідуально.
VIII. Характеристика терміну дослідження	Чітких обмежень в часі роботи із процедурою немає (від 10 до 15 хвилин). Не застосовується в стресогенних умовах (ситуація іспиту, при емоціогенних подіях в житті досліджуваних).
IX. Ситуація дослідження	Для практичних цілей бажана ситуація «клієнта». У наукових цілях можлива ситуація «експертизи».
X. Наявність паралельних тестів	Методика «Диференційний опитувальник переживання самотності» (Д.О. Леонтьєва, Є.М. Осіна)
XI. Внесок співавторів	Розробка методологічних принципів і концепції і на котрих заснований теоретичний конструкт методики, розробка стратегічних задач створення методики, керівництво процесом стандартизації методики, постановка проміжних задач належить доктору психологічних наук, професору О. П. Санніковій; проведення емпіричних процедур, аналіз творів, математичну та статистичну обробку даних на всіх етапах створення опитувальника здійснювала аспірантка В.Б.Бедан

ДОДАТОК Б.2.

«Экспресс-диагностика переживания одиночества при помощи двумерных шкал» (руськомовна версія)

ИНСТРУКЦИЯ

Положите перед собой выданный Вам бланк. На нем Вы видите несколько отрезков прямых. Посмотрите на первый. Представьте себе, что на нем расположено все человечество так, что на одном конце (вверху) сосредоточились самые здоровые люди (максимум здоровье), а на другом конце (внизу) – самые больные (минимум здоровье). Отметьте крестиком место, которое, по Вашему мнению, Вы занимаете на этой условной шкале. Такую же процедуру проведите со всеми остальными шкалами. Прежде, чем приступить к оценке следующей конкретной шкалы, ознакомьтесь с описанием ее максимального проявления (см. ниже). Если Вам непонятна инструкция, прочитайте ее еще раз, или обратитесь к нам. Благодарим за участие в исследовании.

ОПИСАНИЕ ИЗМЕРЯЕМЫХ ШКАЛ

Шкала 1. Потребность в одиночестве – отсутствие потребности в одиночестве. Точка *max* по этой шкале свидетельствует о высокой потребности личности в одиночестве; о *желании быть одному*; о стремлении к уединению; о предпочтениях заниматься делом индивидуально, а не с группой людей; о стремлении, по возможности, избегать общения, как со знакомыми, так и с незнакомыми людьми. Точка *min* свидетельствует о противоположных качествах, то есть, об отсутствии потребности быть в одиночестве.

Шкала 2. Инициативность – отсутствие инициативности в одиночестве. Точка *max* по этой шкале свидетельствует о том, что личность активно стремится к одиночеству по собственной *инициативе*. Точка *min* означает, что переживание одиночества возникает у личности не по ее инициативе, а под влиянием других обстоятельств (ситуаций, событий, других людей, т.е спровоцировано извне).

Шкала 3. Широта – узость сфер переживания одиночества. Точка **max** свидетельствует о склонности переживать одиночество во всех сферах общения (в широком кругу, в семье, среди коллег, друзей, знакомых и малознакомых людей и пр.). Точка **min** характеризует переживание одиночества преимущественно в какой-то определенной сфере общения в узком кругу (или семье, или среди коллег, или среди друзей и т.д.).

Шкала 4. Легкость, чувствительность – трудность переживания одиночества. Точка **max** по этой шкале свидетельствует о возникновении переживания при малейших «намёках» на ситуацию, провоцирующую одиночество. Положительный полюс характеризует порог чувствительности к данному переживанию, легкость, с которой у человека возникает это состояние, с которой человек «входит» в него, а не легкость «выхода» из переживания одиночества. Точка **min** характеризует противоположные качества.

Шкала 5. Устойчивость – неустойчивость переживания одиночества. Точка **max** - отражает устойчивость и длительность переживания одиночества, которое выступает в качестве постоянного фона, влияющего на актуальные состояния личности. Точка **min** характеризуется ситуативностью переживания, быстротой его исчезновения без ощутимых «следов».

Шкала 6. Выразительность – невыразительность переживания одиночества. Точка **max** свидетельствует о яркой выраженности внешних проявлений (экспрессия, мимика, пантомимика, паралингвистика и пр.), по которым окружающие могут понять, что человек глубоко переживает одиночество. Точка **min** характеризуется отсутствием видимых экспрессивных проявлений.

Шкала 7. Наличие (отсутствие) у Вас мотивации к переживанию одиночества. Точка **max** свидетельствует о наличии причин для переживания одиночества; о высокой мотивации к переживанию в любой ситуации, о готовности реагировать на любую стрессогенную ситуацию одиночеством. Точка **min** свидетельствует об отсутствии мотивов для переживания одиночества.

Шкала 8. Наличие (отсутствие) у Вас физиологических реакций (телесных, соматических) при переживании одиночества. Точка **max** характеризуется такими проявлениями как физическая слабость, беспокойство, нарушение общего состояния, дискомфорт в области сердца, «ком в горле», перехватывает дыхание, бессонница, нарушение аппетита (потеря или повышенный аппетит), физическое ощущение боли. Точка **min** свидетельствует об отсутствии данных проявлений в процессе переживания одиночества.

Шкала 9. Наличие (отсутствие) у Вас эмоциональных реакций, сопровождающих переживание одиночества. Точка **max** характеризует яркую эмоциональную насыщенность переживаний, связанных с одиночеством (сочувствие жалость к себе, опустошенность, безнадежность, отчаянье, раздражительность, обида, гнев, страх, тревога, печаль, тоска, беспомощность и т.д.). Точка **min** характеризует отсутствие или слабую выраженность подобных эмоциональных реакций, связанных с переживанием одиночества или эмоциональные реакции имеют положительную направленность.

Шкала 10. Наличие (отсутствие) у Вас мыслей, рассуждений при переживании одиночества. Значение точки **max** свидетельствует о наличии определенных мыслей, рассуждений, размышлений о покинутости, отверженности, отчужденности. Точка **min**, наоборот, отображает наличие мыслей, характеризующих позитивное отношение к переживанию одиночества.

Шкала 11. Наличие (отсутствие) у Вас способности контролировать и регулировать действия, поступки и внешние проявления при переживании одиночества. Точка **max** свидетельствует о внешней выразительности переживания одиночества, которое проявляется в речи, мимике, пантомимике, жестах, движениях, поведении. Точка **min** указывает на отсутствии внешних проявлений переживания одиночества.

Шкала 12. Наличие (отсутствие) у Вас способности к самоанализу. Точка **max** характеризует процесс самоанализа, результатом которого является «работа над ошибками», осознание причин собственных проблем, анализ предыдущих поступков и событий, которые привели к состоянию одиночества,

установка на реализацию новых конструктивных целей и разработку шагов для их достижения. Точка **min**, наоборот, отражает непродуктивность самоанализа, углубление и фокусировка на собственных проблемах.

Шкала 13. Наличие (отсутствие) у Вас способности адаптироваться к одиночеству. Точка **max** характеризует способность адаптироваться и приспособиться к состоянию одиночества, принять его и использовать для дальнейшего отстраиванию стратегии жизни. Точка **min** указывает на отсутствии данных проявлений при переживания одиночества.

Шкала 14. Ваше отношение к переживанию одиночества, которое опирается на социальные установки, предыдущий опыт, собственные мысли и убеждения. Точка **max** по этой шкале свидетельствует о положительном отношении к переживанию одиночества. Точка **min** указывает на полное неприятие переживания одиночества.

Мануал
проведения процедуры «Экспресс-диагностика переживания одиночества с
помощью димензиональных шкал»

Система основных позиций	Характеристики методики
I. Общие сведения о методике	Процедура «Экспресс-диагностика переживания одиночества с помощью димензиональных шкал» Авторы: О. П.Санникова, В.Б. Бедан (2017).
II. Диагностическая цель	Диагностирует: <i>формально-динамические компоненты склонности к переживанию одиночества</i> : потребность в одиночестве (Ш1), инициативность в возникновении переживания одиночества (Ш2), широта распространения переживания одиночества в различные сферы жизнедеятельности (Ш3), легкость возникновения переживания одиночества (Ш4), устойчивость переживания одиночества (Ш5), выразительность переживания одиночества (Ш6); <i>качественные компоненты</i> : мотивационный (Ш7), самоощущение при переживании одиночества (Ш8), эмоциональный (Ш9), когнитивный (Ш10), конативно-регулятивный (Ш11), рефлексивно-аналитический (Ш12), адаптивно-защитный (Ш13), установка на одиночество(Ш14)
III. Назначение	Для дифференциального диагноза, для научного исследования
IV. Краткое описание методики (комплектность)	Стимульный материал включает: инструкцию для испытуемых; бланки, на которых изображены отрезки прямых (шкал), описания каждой шкалы. Результат исчисляется в баллах. Максимальное значение - 10

	баллов по каждой шкале.
V. Стандартизация шкал	Стандартизация русскоязычной версии проводилась на выборке студентов различных вузов г. Одессы (217 человек). Результаты проверки методики на валидность и надежность высокие ($p < 0.01$).
VI. Требования к пользователю	Диагностику может осуществлять психолог-исследователь, практикующий психолог, специалист-смежник, при соответствующей подготовке.
VII. Выборка	Для взрослых от 18 до 40 лет. Применяется строго индивидуально.
VIII. Характеристика сроков исследования	Четких ограничений во времени работы с тест-опроснику нет (от 30 до 40 минут). Не применяется в стрессогенных условиях (ситуация экзамена, при эмоциогенных событиях в жизни испытуемых).
IX. Ситуация исследования	Для практических целей желательно ситуация «клиента». В научных целях возможна ситуация «экспертизы».
X. Наличие параллельных тестов	«Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин)
XI. Вклад соавторов	Разработка методологических принципов и концепции на которых основан теоретический конструкт методики, разработка стратегических задач создания методики принадлежит доктору психологических наук, профессору О. П. Санникова; постановка промежуточных задач, проведения эмпирических процедур, анализ произведений, математическую и статистическую обработку данных на всех этапах создания опросника осуществляла аспирантка В.Б. Бедан

ДОДАТОК В
СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ, МАНУАЛ, БЛАНК ДО МЕТОДИКИ
«ФУНКЦІОНАЛЬНА СПРЯМОВАНІСТЬ ПЕРЕЖИВАННЯ
САМОТНОСТІ»

ДОДАТОК В.1

Методика «Функціональна спрямованість переживання самотності»

(україномовна версія)

ІНСТРУКЦІЯ

Шановні учасники опитування! Вам пропонується ряд тверджень і бланк, на якому передбачено 4 варіанта відповідей: «безумовно, так»; «мабуть, так»; «мабуть, ні»; «безумовно, ні». Ваше завдання – вибрати відповідь для кожного твердження. Виконувати завдання потрібно наступним чином: Ви читаєте твердження й ставите хрестик під тем варіантом відповіді, яка Вам найбільше підходить у даному випадку. Відповідаючи, щораз перевіряйте, щоб номер твердження збігався з таким самим номером на бланку відповідей. Основна умова нашого експерименту – Ваша сумлінність і щирість. Якщо Вам незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз. Дякуємо за співробітництво!

I. Самотворча спрямованість переживання самотності

1. Самотність дає можливість кар'єрного росту
2. Самотність у моєму житті є основним двигуном самовдосконалення
3. Тільки на самоті я здатний успішно діяти
4. Самотність завжди відкриває для мене нові можливості для самовираження
5. Самотність – шлях до досягнення внутрішньої гармонії
6. Самотність дає шанс стати творцем свого майбутнього
7. Самотність – це внутрішня воля
8. Самотність, як правило, радує мене творчістю
9. Самотність – цей час для спілкування із собою
10. Мені подобається бути наодинці із собою

11. Самотність я використовую для самоосвіти (вивчаю іноземну мову, читаю книги тощо).

12. Самотність – це можливість особистісного й духовного зростання

II. Адаптивна спрямованість переживання самотності

1. Переживаючи самотність, я просто «пливу за течією»

2. Краще не «копатися в собі» і не знати, що стало причиною моєї самотності

3. Самотність нічого не міняє в моєму житті

4. Я приймаю самотність повністю й безумовно

5. Я одинак і відчуваю себе самотньо

6. Той, хто краще пристосувався до самотності, одержує більше від життя

7. Мені абсолютно однаково, що зі мною відбувається на самоті

8. Переживаючи самотність, я частіше сподіваюся на удачу, ніж на себе

9. Я вважаю, що даремно шукати якийсь сенс у самотності

10. Я намагаюся звикнути до думки, що я самотній, адаптуватися до ситуації

11. Я намагаюся уникати міркувань про свою самотність, щоб не псувати собі настрій

12. Я вчуся жити з відчуттям самотності

III. Саморуйнівна спрямованість переживання самотності

Переживаючи самотність ...

1. ... мій настрій більш подавлений, сумний, ніж звичайно

2. ... надій на краще в мене набагато менше, ніж звичайно

3. ... я відчуваю себе так, начебто моє життя безглузде

4. ... я ненавиджу увесь світ і себе

5. ... у мене виникає почуття, начебто я загруз у гріхах

6. ... я виню себе набагато більше, ніж інших

7. ... я відчуваю себе, як «порожня мушля»

8. ... я не вірю в себе, у свої сили

9. ... я відчуваю себе просто нікчемним

10. ... я почуваю себе зовсім безпорадним
11. ... я стаю непричетним, байдужним до всього, що відбувається
12. ... у мене «опускаються руки», нічого не хочеться робити

IV. Самотність як життєвий вибір

Обираючи самотність як спосіб життя...

1. ... я стаю незалежним (не підлаштовуюсь під інших)
2. ... я вільний і можу планувати свій час як хочу
3. ... усі зароблені гроші витрачаю на себе
4. ... немає необхідності жертвувати своїми бажаннями й інтересами
5. ... я звільняюсь від багатьох обов'язків
6. ... я можу приділяти більше увагу своєму зовнішньому вигляду
7. ... мені ніхто не набридає
8. ... мені ніхто не заважає займатися творчістю
9. ... я нікому нічим не зобов'язаний
10. ... мене ніхто не зрадить
11. ... мене ніхто не скривдить
12. ... не буде розчарувань

Бланк (ФСПС)

ПІБ				Стать				Вік				Дата							
	Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні		Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні		Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні		Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні
Блок I				Блок II				Блок III				Блок IV							
1					1					1					1				
2					2					2					2				
3					3					3					3				
4					4					4					4				
5					5					5					5				
6					6					6					6				
7					7					7					7				
8					8					8					8				
9					9					9					9				
10					10					10					10				
11					11					11					11				
12					12					12					12				

Мануал тест-опитувальника

«Функціональна спрямованість переживання самотності»

Система основних позицій	Характеристики методики
I. Загальні відомості про методику	Тест-опитувальник «Функціональна спрямованість переживання самотності» (ФСПС). Автори: О. П.Саннікова, В.Б. Бедан (2017).
II. Діагностична мета	Діагностує: функціональну спрямованість переживання самотності: самотворчу (СТ); адаптивну (СА), саморуйнівну (СР), самотність як життєвий вибір (СЖВ).
III. Призначення	Для диференціального діагнозу, для наукового дослідження
IV. Короткий опис методики (комплектність)	Стандартна інструкція для досліджуваних, 48 питань (по 12 на кожен показник; бланк для відповідей, побудованих за принципом вибору одного з чотирьох варіантів відповідей. Результат обчислюється в балах. Максимальне значення 12 балів за певною шкалою.
V. Стандартизація шкал	Стандартизація україномовного оригінального тест-опитувальника проводилась на вибірці студентів (235 осіб) Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Результати перевірки методики на валідність і надійність високі ($p < 0.01$).
VI. Вимоги до користувача	Діагностику може здійснювати психолог-дослідник, практикуючий психолог, фахівець-суміжник, при відповідній підготовці.
VII. Вибірка	Для дорослих від 18 до 40 років. Застосовується строго індивідуально.

VIII. Характеристика терміну дослідження	Чітких обмежень в часі роботи з тест-опитувальником немає (від 20 до 30 хвилин). Не застосовується в стресогенних умовах (ситуація іспиту, при емоціогенних подіях в житті досліджуваних).
IX. Ситуація дослідження	Для практичних цілей бажана ситуація «клієнта». У наукових цілях можлива ситуація «експертизи».
X. Наявність паралельних тестів	«Диференційний опитувальник переживання самотності» (Д.О. Леонт'єв, Є.М. Осін)
XI. Внесок співавторів	Розробка методологічних принципів і концепції і на котрих заснований теоретичний конструкт методики, розробка стратегічних задач створення методики, керівництво процесом стандартизації методики, постановка проміжних задач належить доктору психологічних наук, професору О.П. Санніковій; проведення емпіричних процедур, аналіз творів, математичну та статистичну обробку даних на всіх етапах створення опитувальника здійснювала аспірантка В.Б.Бедан

ДОДАТОК В.2

Методика «Функциональная направленность переживания одиночества»

Уважаемые участники опроса! Вам предлагается ряд утверждений и бланк, на котором предусмотрено 4 варианта ответов: «безусловно, да»; «пожалуй, да»; «пожалуй, нет»; «безусловно, нет». Ваша задача – выбрать ответ для каждого утверждения. Выполнять задание нужно следующим образом: Вы читаете утверждение и ставите крестик под тем вариантом ответа, который Вам больше всего подходит в данном случае. Отвечая, каждый раз проверяйте, чтобы номер утверждения совпадал с таким же номером на бланке ответов. Основное условие нашего эксперимента – Ваша добросовестность и искренность. Если Вам непонятна инструкция, прочтите ее еще раз. Спасибо за сотрудничество!

I. Творческая направленность переживания одиночества

(Твоческое одиночество)

1. Одиночество дает возможность карьерного роста
2. Одиночество в моей жизни является основным двигателем самосовершенствования
3. Только в одиночестве я способен успешно действовать
4. Одиночество всегда открывает для меня новые возможности для самовыражения
5. Одиночество - путь к достижению внутренней гармонии
6. Одиночество дает шанс стать творцом своего будущего
7. Одиночество - это внутренняя свобода
8. Одиночество, как правило, радует меня возможностью творчества
9. Одиночество - это время для общения с самим собой
10. Мне нравится быть наедине с собой
11. Одиночество я использую для самообразования (изучаю иностранный язык, читаю книги и т.д.)
12. Одиночество - это возможность личностного и духовного роста

III. Адаптивная направленность переживания одиночества (Адаптивное одиночество)

1. Переживая одиночество, я просто «плыву по течению»
2. Лучше не «копаться в себе» и не знать, что стало причиной моей одиночества
3. Одиночество ничего не меняет в моей жизни
4. Я принимаю одиночество полностью и безусловно
5. Я одиночка и чувствую себя одиноко
6. Тот, кто лучше приспособился к одиночеству, получает больше жизни
7. Мне абсолютно все равно, что со мной происходит в одиночестве
8. Переживая одиночество, я чаще надеюсь на удачу, чем на себя
9. Я считаю, что зря искать какой-то смысл в одиночестве
10. Я стараюсь привыкнуть к мысли, что я одинок, адаптироваться к ситуации
11. Я стараюсь избегать рассуждений о своем одиночестве, чтобы не портить себе настроение
12. Я учусь жить с ощущением одиночества

III. Саморазрушающая направленность переживания одиночества (Разрушающее одиночество)

Переживая одиночество ...

1. ... мое настроение более подавлено и тоскливо, чем обычно
2. ... надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно
3. ... я чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна
4. ... я ненавижу весь мир и себя
5. ... у меня возникает чувство, что я погряз в грехах
6. ... я виню себя намного больше, чем других
7. ... я чувствую себя, как «пустая раковина»
8. ... я не верю в себя, в свои силы
9. ... я чувствую себя просто ничтожным
10. ... я чувствую себя совсем беспомощным

11. ... я становлюсь безразличным ко всему, что происходит
12. ... у меня «опускаются руки», ничего не хочется делать

IV. Одиночество как жизненный выбор

Выбирая одиночество как образ жизни ...

1. ... я становлюсь независимым (не подстраиваюсь под других)
2. ... я свободен и могу планировать свое время как хочу
3. ... все заработанные деньги трачу на себя
4. ... нет необходимости жертвовать своими желаниями и интересами
5. ... я освобождаюсь от многих обязанностей
6. ... я могу уделять больше внимания своему внешнему виду
7. ... мне никто не надоедает
8. ... мне никто не мешает заниматься творчеством
9. ... я никому ничем не обязан
10. ... меня никто не предаст
11. ... меня никто не обидит
12. ... не будет разочарований

Бланк (ФНПО)

ФИО				Пол				Возраст				Дата							
	Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет
Блок I				Блок II				Блок III				Блок IV							
1					1					1					1				
2					2					2					2				
3					3					3					3				
4					4					4					4				
5					5					5					5				
6					6					6					6				
7					7					7					7				
8					8					8					8				
9					9					9					9				
10					10					10					10				
11					11					11					11				
12					12					12					12				

Мануал тест-опросника

«Функциональная направленность переживания одиночества»

Система основных позиций	Характеристики методики
I. Общие сведения о методике	Тест-опросник «Функциональная направленность переживания одиночества» (ФНПО). Авторы: О. П. Санникова, В. Б. Бедан (2017).
II. Диагностическая цель	Диагностирует функциональную направленность переживания одиночества: созидательную (СТ), адаптивную (СА), саморазрушающую (СР) и одиночество как жизненный выбор (ФЖВ)
III. Назначение	Для дифференциального диагноза, для научного исследования
IV. Краткое описание методики (комплектность)	Стандартная инструкция для испытуемых, 48 вопросов (по 12 на каждый показатель; бланк для ответов, построенных по принципу выбора одного из четырех вариантов ответов. Результат исчисляется в баллах. Максимальное значение 12 баллов по определенной шкале.
V. Стандартизация шкал	Стандартизация русскоязычного оригинального тест-опросника проводилась на выборке студентов различных вузов г. Одессы (217 человек). Результаты проверки методики на валидность и надежность высокие ($p < 0.01$).
VI. Требования к пользователю	Диагностику может осуществлять психолог-исследователь, практикующий психолог, специалист-смежник, при соответствующей подготовке.
VII. Выборка	Для взрослых от 18 до 40 лет. Применяется строго индивидуально.

VIII. Характеристика срока исследования	Четких ограничений во времени работы с тест-опроснику нет (от 20 до 30 минут). Не применяется в стрессогенных условиях (ситуация экзамена, при эмоциогенных событиях в жизни испытуемых).
IX. Ситуация исследования	Для практических целей желательно ситуация «клиента». В научных целях возможна ситуация «экспертизы».
X. Наличие параллельных тестов	«Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин)
XI. Вклад соавторов	Разработка теоретической концепции и методологических принципов, положенных в основу созданной психодиагностической методики, а также руководство процессом оформления и стандартизации методики принадлежит научному руководителю, доктору психологических наук, профессору О.П. Санниковой; постановка промежуточных задач, проведение эмпирических процедур, анализ сочинений, математическую и статистическую обработку данных на всех этапах создания опросника осуществляла аспирантка В.Б. Бедан

ДОДАТОК Д
СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ, МАНУАЛИ, КЛЮЧИ ТЕСТ-
ОПИТУВАЛЬНИКА «ДИФЕРЕНЦІАЛЬНА ДІАГНОСТИКА
СХИЛЬНОСТІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ»

ДОДАТОК Д.1

Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до
переживання самотності (ДИСПС)»

ІНСТРУКЦІЯ

Шановні учасники опитування! Вам пропонується ряд тверджень і бланк, на якому передбачено 4 варіанта відповідей: «безумовно, так»; «мабуть, так»; «мабуть, ні»; «безумовно, ні». Ваше завдання – вибрати відповідь для кожного твердження. Виконувати завдання потрібно наступним чином: Ви читаєте твердження й ставите хрестик під тем варіантом відповіді, яка Вам найбільше підходить у даному випадку. Відповідаючи, щораз перевіряйте, щоб номер твердження збігався з таким самим номером на бланку відповідей. Основна умова нашого експерименту – Ваша сумлінність і щирість. Якщо Вам незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз. Дякуємо за співробітництво!

Блок I

1. Іноді почуття самотності виникає в мене без особливих причин
2. Як правило, несправедлива критика викликає в мене почуття самотності
3. Буває, що смуга неприємностей викликає в мене переживання самотності
4. Потрібно дуже постаратися, щоб викликати в мене почуття самотності
5. Я не терплю, коли мене зневажають
6. Я вважаю, що у своїй самотності найчастіше винуватий я сам
7. Мені легше визнати свої помилки, ніж залишитися на самоті
8. Мені важко вибачити зраду, зрадництво
9. Я спокійно переживаю розлуку із друзями (членами родини)

10. Іноді, мені легше припинити стосунки з людиною, ніж вибачити її
11. Бувають ситуації, коли мені хочеться, щоб хоч хто-небудь був поруч
12. Думаю, що на відпочинку цілком можна обійтися без спілкування з колегами

Блок II

Мое самопочуття при переживанні самотності:

- 1 ... іноді мені важко дихати, начебто «обруч» здавлює груди
- 2 ... ночами я часто прокидаюся
- 3 ... у мене виникає відчуття «грудки» у горлі
- 4 ... почуваю себе втомленим і виснаженим
- 5 ... випробовую неприємні відчуття в області серця
- 6 ... почуваю розбитість у всьому тілі
- 7 ... втрачаю сон, подовгу не можу заснути
- 8 ... втрачаю апетит
- 9 ... фізично почуваю себе просто кепсько
- 10 ... у мене не буває помітних змін у фізичному самопочутті
- 11 ... випробовую фізичну слабкість
- 12 ... перестаю опікуватися про своє здоров'я

Блок III

Мої емоції при переживанні самотності:

- 1 ... я дуже страждаю
- 2 ... почуваю себе внутрішньо неспокійним і схвильованим
- 3 ... у мене буває пригноблений стан
- 4 ... подовгу зазнаю почуття провини
- 5 ... відчуваю себе беззахисним, уразливим
- 6 ... мене охоплює розпач
- 7 ... іноді випробовую почуття внутрішнього задоволення
- 8 ... почуваю образу
- 9 ... буваю емоційно виснаженим (спустошеним)
- 10 ... як правило, залишаюся спокійним

11 ... буває, впадаю в депресію

12 ... у мене нарастає агресія

Блок IV

Мої думки при переживанні самотності:

1. ... думаю, що в житті, я здебільш самотній

2. ... коли я переживаю самотність, то ні про що інше не можу думати

3. ... я жenu думки про можливу самотність

4. ... я довго обмірковую причини своєї самотності

5. ... я не люблю думати про самотність

6. ... на самоті в мене з'являються тяжкі думки, від яких я не можу позбутися

7. ... іноді переживання самотності впливає на мою розумову активність

8. ... мені важко приймати життєві рішення, коли я переживаю самотність

9. ... коли я почуваю себе самотнім, мені добре думається

10. ... переживаючи самотність, я часто віддаюся смутним міркуванням

11. ... зазвичай я всіляко уникаю зосереджувати на своїх думках про самотність

12. ... переживаючи самотність, я стаю неуважним, роззявкуватим

Блок V

1. Зазвичай я не показую, який я самотній

2. Я так переживаю самотність, що моїм друзям це помітно

3. Коли я переживаю самотність, усі відмічають, що я не можу дати собі раду

4. Переживаючи самотність, мені легко зробити вигляд, що нічого не відбулося

5. Навіть якщо я намагаюся бути стриманим, по моєму вигляду можна здогадатися, що я переживаю самотність

6. Переживаючи самотність, я завжди легко приховую свій розпач

7. Буває, мені важко стримувати свої емоції, коли я переживаю самотність

8. Я пригнічую емоції в собі, навіть якщо розірвані стосунки з дуже дорогою людиною

9. Я вважаю, що найчастіше нічим не проявляю своє почуття самотності

10. Моя мова завжди залишається ясною й зрозумілою для оточуючих, коли я гостро переживаю почуття самотності

11. По моїх жестах, міміці, рухах можна догадатися, що я переживаю самотність

12. Як правило, коли я переживаю самотність, оточуючи помічають, що я становлюся метушливим

Блок VI

1. Я завжди замислююся про причини своєї самотності

2. Буває, що увага до власної самотності відволікає мене від справ

3. Я завжди намагаюся проаналізувати й пояснити собі, чому так часто перебуваю на самоті

4. Я довго переживаю й аналізую сварки із близькими мені людьми

5. Виявившись на самоті, мені хочеться з будь-ким це обговорити

6. Опинившись без підтримки близької людини, часом, я приймаю необдумані рішення

7. Перебуваючи на самоті, я волію діяти, а не міркувати над її причинами

8. Порвавши стосунки з близькою людиною, я, продовжую вести розмову подумки, приводячи всі нові аргументи в захист своєї позиції

9. Мені недостатньо знати, що привело мене до самотності, мені необхідно знати, чому це відбувається саме зі мною

10. Переживаючи самотність, я звертаю увагу на те, як реагую на людей і події

11. Буває, я не можу зрозуміти, чому залишився на самоті

12. Після розриву із близькою людиною, я завжди прокручую в голові всі деталі ситуації, що відбулася, аналізую слова, думки, причини

Блок VII

1. Щоб пережити самотність, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, відвідую курси іноземної мови тощо)
2. Відволікаюся від самотності й розслаблююся (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)
3. Знаходжу розраду у вірі, релігії, сподіваюся на те, що Бог мені допоможе
4. Я завжди слідкую за своєю поведінкою, навіть коли я самотній
5. Ізольуюся, намагаюся залишитися наодинці із собою
6. Зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою
7. Я не вживаю активних дій, щоб змінити своє самотнє життя
8. Я намагаюся звикнути до думки, що я залишився незрозумілим і самотнім
9. Я намагаюся прийняти ситуацію, ужитися із самотністю
10. Мені набагато краще перебувати в колективі, серед людей, де я не відчуваю себе зовсім самотнім
11. Я поринаю в улюблену справу, намагаючись забути про самотність
12. Я прагну одержати емоційну підтримку в друзів або рідних

Блок VIII

Я погоджуюсь з думкою про те, що...

- 1 ... не так страшна сама самотність, як її очікування
- 2 ... багато з людей створюють родину, щоб не залишитися самотніми
- 3 ... самотність руйнує
- 4 ... самотність усіх людей робить терплячими, толерантними
- 5 ... самотність — це саме кепське у дні випробувань
- 6 ... самотність завжди згубна, якщо вона довго триває
- 7 ... повна свобода можлива тільки при повній самотності
- 8 ... самотніми ми робимо себе самі
- 9 ... люди часто залишаються самотніми тому, що тільки вони самі собі вибудовують мури замість мостів

10 ... ніде не відчуваєш так сильно свою самотність, як серед людей

11 ... сама гірша самотність - це залишитися серед тих, хто тебе не розуміє

12 ... страшніше стати непотрібним іншим, ніж залишитись самотнім

Бланк (ДИСПС)

ПІБ				Стать				Вік				Дата					
	Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні													
Блок I				Блок II				Блок III				Блок IV					
1					1					1					1		
2					2					2					2		
3					3					3					3		
4					4					4					4		
5					5					5					5		
6					6					6					6		
7					7					7					7		
8					8					8					8		
9					9					9					9		
10					10					10					10		
11					11					11					11		
12					12					12					12		
	Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні													
Блок V				Блок VI				Блок VII				Блок VIII					
1					1					1					1		
2					2					2					2		
3					3					3					3		
4					4					4					4		
5					5					5					5		
6					6					6					6		
7					7					7					7		
8					8					8					8		
9					9					9					9		
10					10					10					10		
11					11					11					11		
12					12					12					12		

Ключ-дешифратор

Відповіді на «прямі» твердження (визначення ступеню прояву якості) оцінюються таким чином: «безумовно, так» – 4 бали, «мабуть, так» – 3 бали, «мабуть, ні» – 1 бал, «безумовно, ні» – 0 балів. **Відповіді на «зворотні» запитання**, або твердження, що свідчать про відсутність, або слабкий прояв якості, обчислюються у зворотному порядку: «безумовно, так» - 0 балів, «мабуть, так» – 1 бал, «мабуть, ні» – 3 бали, «безумовно, ні» – 4 бали. Максимальна кількість балів на кожне твердження (індикатор) дорівнює 4 балам, отже, максимальний бал за кожним показником (блок тверджень) дорівнює 48 балам (4x12). У табл. Д.1 наданий перелік прямих і зворотних тверджень (індикаторів).

Таблиця Д.1

Ключі до методики «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС)»

	Показники	Прямі індикатори	Зворотні
1	Блок I – мотиваційний (СМо)	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11	4, 9, 10, 12
2	Блок II – психофізіологічний (СПф)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12	10
3	Блок III – емоційний (СЕ)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12	7, 10
4	Блок IV – когнітивний (СКГ)	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 12	5, 9, 11
5	Блок V – конативно-регулятивний (СКР)	1, 4, 6, 8, 9, 10	2, 3, 5, 7, 11, 12
6	Блок VI - рефлексивно-аналітичний (СРА)	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 12	6, 7, 11
7	Блок VII - адаптивно-захисний (САЗ)	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12	4, 7
8	Блок VIII – прийняття самотності (СПр)	4, 7	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12
9	Загальний показник самотності (СЗаг)	(СМо + СПф + СЕ + СКГ + СКР + СРА + СПр):7	

Бланковий ключ до методики «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС)»

	Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні		Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні		Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні		Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні
Блок I				Блок II				Блок III				Блок IV							
1					1					1					1				
2					2					2					2				
3					3					3					3				
4					4					4					4				
5					5					5					5				
6					6					6					6				
7					7					7					7				
8					8					8					8				
9					9					9					9				
10					10					10					10				
11					11					11					11				
12					12					12					12				
Блок V				Блок VI				Блок VII				Блок VIII							
	Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні		Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні		Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні		Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні
1					1					1					1				
2					2					2					2				
3					3					3					3				
4					4					4					4				
5					5					5					5				
6					6					6					6				
7					7					7					7				
8					8					8					8				
9					9					9					9				
10					10					10					10				
11					11					11					11				
12					12					12					12				

Мануал тест-опитувальника

«Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності»»

Система основних позицій	Характеристики методики
I. Загальні відомості про методику	Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності»» (ДИСПС). Автори: О. П.Саннікова, В.Б. Бедан (2017).
II. Діагностична мета	Діагностує: мотиваційний (СМо), психофізіологічний (СПф), емоційний (СЕ), когнітивний (СКг), конативний (СКн), конативно-регулятивний (СКР), рефлексивно-аналітичний (СРА), адаптивно-захисний (САЗ) компонент схильності до переживання самотності, прийняття самотності (СПр) та загальний показник схильності до переживання самотності (СЗаг).
III. Призначення	Для диференціального діагнозу, для наукового дослідження
IV. Короткий опис методики (комплектність)	Стандартна інструкція для досліджуваних, 96 питань (по 12 на кожен показник; бланк для відповідей, побудованих за принципом вибору одного з чотирьох варіантів відповідей: «безперечно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безперечно, ні»). Результат обчислюється в балах. Максимальне значення – 48 балів по кожній шкалі. Загальний показник схильності до переживання самотності обчислюється за формулою: $(СМо + СПф + СЕ + СКн + СКг + СРА + + СУ) : 7$
V. Стандартизація шкал	Стандартизація україномовного оригінального тест-опитувальника проводилась на вибірці студентів (245

	осіб) Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Результати перевірки методики на валідність і надійність високі ($p < 0.01$).
VI. Вимоги до користувача	Діагностику може здійснювати психолог-дослідник, практикуючий психолог, фахівець-суміжник, при відповідній підготовці.
VII. Вибірка	Для дорослих від 18 до 40 років. Застосовується строго індивідуально.
VIII. Характеристика терміну дослідження	Чітких обмежень в часі роботи з тест-опитувальником немає (від 30 до 40 хвилин). Не застосовується в стресогенних умовах (ситуація іспиту, при емоціогенних подіях в житті досліджуваних).
IX. Ситуація дослідження	Для практичних цілей бажана ситуація «клієнта». У наукових цілях можлива ситуація «експертизи».
X. Наявність паралельних тестів	«Диференційний опитувальник переживання самотності» (Д.О. Леонтьєв, Є.М. Осін).
XI. Внесок співавторів	Розробка методологічних принципів і концепції і на котрих заснований теоретичний конструкт методики, розробка стратегічних задач створення методики, керівництво процесом стандартизації методики, постановка проміжних задач належить доктору психологічних наук, професору О. П. Санніковій; проведення емпіричних процедур, аналіз творів, математичну та статистичну обробку даних на всіх етапах створення опитувальника здійснювала аспірантка В.Б.Бедан

ДОДАТОК Д.2

Тест-опросник «Дифференциальная диагностика склонности к переживанию одиночества (ДИСПО)»

ИНСТРУКЦИЯ

Уважаемые участники опроса! Вам предлагается ряд утверждений и бланк, на котором предусмотрено 4 варианта ответов: «безусловно, да»; «пожалуй, да»; «пожалуй, нет»; «безусловно, нет». Ваша задача – выбрать ответ для каждого утверждения. Выполнять задание нужно следующим образом: Вы читаете утверждение и ставите крестик под тем вариантом ответа, который Вам больше всего подходит в данном случае. Отвечая, каждый раз проверяйте, чтобы номер утверждения совпадал с таким же номером на бланке ответов. Основное условие нашего эксперимента – Ваша добросовестность и искренность. Если Вам непонятна инструкция, прочтите ее еще раз. Спасибо за сотрудничество!

Шкала I

1. Иногда чувство одиночества возникает у меня без особых причин
2. Как правило, несправедливая критика вызывает у меня чувство одиночества
3. Бывает, что полоса неприятностей вызывает у меня переживание одиночества
4. Нужно очень постараться, чтобы вызвать у меня чувство одиночества
5. Я не терплю, когда меня презирают, отвергают
6. Я считаю, что в своем одиночестве чаще всего виноват я сам
7. Мне легче признать свои ошибки, чем остаться в одиночестве
8. Мне трудно простить измену, предательство
9. Я спокойно переживаю разлуку с друзьями (членами семьи)
10. Иногда, мне легче прекратить отношения с человеком, чем простить его
11. Бывают ситуации, когда мне хочется, чтобы хоть кто-нибудь был рядом
12. Думаю, что на отдыхе вполне можно обойтись без общения с коллегами

Шкала II

Переживая одиночество...

- 1 ... иногда мне трудно дышать, как будто обруч сдавливает грудь
- 2 ... по ночам я часто просыпаюсь
- 3 ... у меня возникает ощущение «комка» в горле
- 4 ... чувствую себя усталым и истощенным
- 5 ... испытываю неприятные ощущения в области сердца
- 6 ... чувствую разбитость во всем теле
- 7 ... лишаюсь сна, подолгу не могу уснуть
- 8 ... теряю аппетит
- 9 ... физически чувствую себя просто скверно
- 10 ... у меня не бывает значительных изменений в физическом самочувствии
- 11 ... испытываю физическую слабость
- 12 ... перестаю заботиться о своем здоровье

Шкала III

Переживая одиночество...

- 1 ... очень страдаю
- 2 ... чувствую себя внутренне беспокойным и взволнованным
- 3 ... у меня бывает угнетенное состояние
- 4 ... подолгу испытываю чувство вины
- 5 ... ощущаю себя незащищенным, уязвимым
- 6 ... меня охватывает отчаяние
- 7 ... иногда испытываю чувство внутреннего удовлетворения
- 8 ... чувствую обиду
- 9 ... чувствую эмоциональное истощение (опустошение)
- 10 ... как правило, остаюсь спокойным
- 11 ... бывает, впадаю в депрессию
- 12 ... у меня нарастает агрессия

Шкала IV

1. Думаю, что в жизни, я большей частью одинок

2. Когда я переживаю одиночество, то ни о чем другом я не могу думать
3. Я гоню мысли о возможном одиночестве
4. Я долго обдумываю причины своего одиночества
5. Я не люблю думать об одиночестве
6. В одиночестве у меня появляются тягостные мысли, от которых я не могу избавиться
7. Иногда переживание одиночества влияет на мою умственную активность
8. Мне трудно принимать жизненные решения, когда я переживаю одиночество
9. Когда я чувствую себя одиноким, мне хорошо думается
10. Переживая одиночество, я часто предаюсь грустным размышлениям
11. Обычно я всячески избегаю сосредотачиваться на своих мыслях об одиночестве
12. Переживая одиночество, я становлюсь рассеянным и невнимательным

Шкала V

1. Обычно я не показываю, как я одинок
2. Я так переживаю одиночество, что моим друзьям это заметно
3. Когда я переживаю одиночество, я не нахожу себе места
4. Переживая одиночество, мне легко сделать вид, что ничего не произошло
5. Даже если я стараюсь быть сдержанным, по моему виду можно догадаться, что я переживаю одиночество
6. Переживая одиночество, я всегда легко скрываю свое отчаяние
7. Бывает, мне трудно сдерживать свои эмоции, когда я переживаю одиночество
8. Я подавляю эмоции в себе, даже если разорваны отношения с очень дорогим человеком
9. Я считаю, что чаще всего внешне ничем не проявляю свое чувство одиночества
10. Моя речь всегда остается ясной и понятной для окружающих, когда я остро переживаю чувство одиночества
11. По моим жестам, мимике можно догадаться, что я переживаю одиночество

12. Переживание чувства одиночества, как правило, отражается на моих движениях, действиях – я становлюсь либо суетливым, либо заторможенным

Шкала VI

1. Я всегда задумываюсь о причинах своего одиночества
2. Бывает, что внимание к собственному одиночеству отвлекает меня от дел
3. Я всегда стараюсь проанализировать и объяснить себе, почему так часто нахожусь в одиночестве
4. Я долго переживаю и анализирую ссоры с близкими мне людьми
5. Оказавшись в одиночестве, мне хочется с кем-нибудь это обсудить
6. Оказавшись без поддержки близкого человека, порой я принимаю необдуманные решения
7. Оказавшись в одиночестве, я предпочитаю действовать, а не размышлять над его причинами
8. Порвав отношения, я продолжаю вести разговор мысленно, приводя все новые аргументы в защиту своей позиции
9. Мне недостаточно знать, что привело меня к одиночеству, мне необходимо знать, почему это происходит именно со мной
10. Переживая одиночество, я обращаю внимание на то, как реагирую на людей и события
11. Бывает, я не могу понять, почему остался в одиночестве
12. После разрыва с близким человеком, я всегда прокручиваю в голове все детали произошедшей ситуации, анализирую слова, мысли, причины

Шкала VII

1. Чтобы пережить одиночество, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)
2. Отвлекаюсь от одиночества и расслабляюсь (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)
3. Нахожу утешение в вере, религии. Я надеюсь на то, что Бог мне поможет
4. Я чувствую свою беспомощность, когда переживаю одиночество
5. Изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой

6. Обычно ищу людей, способных помочь мне советом
7. Я не предпринимаю активных действий, чтобы изменить свою жизнь
8. Я стараюсь привыкнуть к мысли, что я остался непонятым и одиноким
9. Я стараюсь принять ситуацию, ужиться с одиночеством
10. Мне гораздо лучше находиться в коллективе, среди людей, где я не чувствую себя совершенно одиноким
11. Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть об одиночестве
12. Переживая одиночество, я стремлюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных

Шкала VIII

Я согласен (согласна) с мнением о том, что...

- 1 ... не так страшно само одиночество, как его ожидание
- 2 ... многие люди создают семью, чтобы не остаться одинокими
- 3 ... одиночество разрушает
- 4 ... одиночество всех людей делает терпимее
- 5 ... одиночество — это самое скверное в дни испытаний
- 6 ... одиночество всегда губительно, если оно долго длится
- 7 ... полная свобода возможна только при полном одиночестве
- 8 ... одинокими мы делаем себя сами
- 9 ... люди часто остаются одинокими потому, что только они сами строят стены вместо мостов
- 10 ... нигде не чувствуешь так сильно свое одиночество, как среди людей
- 11 ... самое худшее одиночество - это остаться среди тех, кто не понимает тебя
- 12 ... страшно стать ненужным, а не быть одиноким

Бланк (ДИСПО)

ФИО _____ Пол _____ Возраст _____ Дата _____

Блок I					Блок II					Блок III					Блок IV				
	Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет
1					1					1					1				
2					2					2					2				
3					3					3					3				
4					4					4					4				
5					5					5					5				
6					6					6					6				
7					7					7					7				
8					8					8					8				
9					9					9					9				
10					10					10					10				
11					11					11					11				
12					12					12					12				
Блок V					Блок VI					Блок VII					Блок VIII				
	Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет
1					1					1					1				
2					2					2					2				
3					3					3					3				
4					4					4					4				
5					5					5					5				
6					6					6					6				
7					7					7					7				
8					8					8					8				
9					9					9					9				
10					10					10					10				
11					11					11					11				
12					12					12					12				

Ключ-дешифратор

Ключи к методике «Дифференциальная жтагностика склонности к переживанию одиночества» (ДИСПО)

	Показники	Прямые индикаторы	Обратные
1	Блок I – мотивационный (ОдМо)	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11	4, 9, 10, 12
2	Блок II – психофизиологический (ОдПф)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12	10
3	Блок III – эмоциональный (ОдЭ)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12	7, 10
4	Блок IV – когнитивный (ОдКГ)	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 12	5, 9, 11
5	Блок V – конативно-регулятивный (ОдКР)	1, 4, 6, 8, 9, 10	2, 3, 5, 7, 11, 12
6	Блок VI - рефлексивно-аналитический (ОдРА)	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 12	6, 7, 11
7	Блок VII - адаптивно-защитный (ОдАЗ)	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12	4, 7
8	Блок VIII – принятие одиночества (ОдПр)	4, 7	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12
9	Общий показатель одиночества (ОПСО)	(ОдМ + ОдПф+ ОдЕ + ОдКГ + ОдКР+ОдРА + ОдПр) :7	

Ответы на «прямые» утверждение (определение степени проявления качества) оцениваются следующим образом: «безусловно, да» - 4 балла, «пожалуй, да» - 3 балла, «пожалуй, нет» - 1 балл, «безусловно, нет» - 0 баллов.

Ответы на «обратные» вопросы, или утверждение, свидетельствующие об отсутствии или слабое проявление качества, исчисляются в обратном порядке: «безусловно, да» - 0 баллов, «пожалуй, да» - 1 балл, «пожалуй, нет» - 3 баллы, «безусловно, нет» - 4 балла.

Максимальное количество баллов за ответ на каждое утверждение (индикатор) равен 4 баллам, таким образом максимальный балл, который набирает каждый показатель (блок утверждений) равен 48 баллам (4x12).

Бланковый ключ к методике

**«Дифференциальная диагностика склонности к переживанию
одинокчества» (ДИСПО)»**

ФИО					Пол				Возраст				Дата						
Блок I					Блок II				Блок III				Блок IV						
	Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет
1					1					1					1				
2					2					2					2				
3					3					3					3				
4					4					4					4				
5					5					5					5				
6					6					6					6				
7					7					7					7				
8					8					8					8				
9					9					9					9				
10					10					10					10				
11					11					11					11				
12					12					12					12				
Блок V					Блок VI				Блок VII				Блок VIII						
	Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет		Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет
1					1					1					1				
2					2					2					2				
3					3					3					3				
4					4					4					4				
5					5					5					5				
6					6					6					6				
7					7					7					7				
8					8					8					8				
9					9					9					9				
10					10					10					10				
11					11					11					11				
12					12					12					12				

ДОДАТОК К.2.

Таблица К.2

**Значения коэффициентов корреляции, полученные при проверке на
надежность и валидность оригинальной методики методами
параллельного и повторного тестов**

Шкалы теста	Способы проверки на надежность и валидность тест-опросника	
	Тест-ретест-надежность ($x_I - x_{II}$) (n=200)	Надежность параллельных форм (n=217)
		«Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин)
ОдМо	673**	435**
ОдПф	450**	350**
ОдЕ	567**	517**
ОдКГ	522**	462**
ОдКР	658**	498**
ОдРА	455**	434**
ОдАЗ	499**	421**
ОдУ	399**	302**
ОдОб	593**	423**

Примечания: 1) Обозначение $x_I - x_{II}$ указывает на значение корреляции между результатами первого и повторного тестирования. 2) Нули и запятые опущены. 3) «*» - $\rho < 0,05$; «**» - $\rho < 0,01$

ДОДАТОК Л

Таблиця Л.1

Значимі кореляційні зв'язки між показниками функціональної спрямованості переживання самотності та показниками, що аранжують її прояв (N=112)

		Показники функціональної спрямованості переживання самотності			
		СТ	СА	СР	
Фактори FPI	FI		328**	638**	
	FII		256*	360**	
	FIII	-299*	263*	531**	
	FIV	-288*	257*	556**	
	FV		-357**		
	FVII	-266*	294*	315*	
	FVIII		331**	426**	
	FIX			293*	
	FXI		344**	624**	
	Показники «Я- функцій»	A1	353**	289*	
		A2			347**
A3				283*	
T3				295*	
BO1		280*	-253*		
BO3				332**	
3O1		311*	-270*		
3O2				282*	
3O3				457**	
H2				266*	

Продовження табл. Л.1

Показники смісложиттєвих орієнтацій	Ц		<u>217</u>	542**
	Пр		<u>217</u>	542**
	Рез		<u>226</u>	586**
	ЛК-Я		335**	367**
	ЛК-Ж		331**	581**
	ЗОЖ		303*	641**
Показники життєстійкості	З	318**	-375*	-634**
	ПрР	265*	-311*	-466**
	К		-321*	-385**
	ЗЖ	227*	-208*	-602**
Показники психологічного благополуччя	ПС	331**	-410**	-382**
	Ав		-402**	-524**
	КС	268*	-324**	-512**
	ОЗ	289**	-408**	-514**
	ЦЖ	348**	-389**	-405**
	СПр	293*	-371**	-495**
	БАф			475**
	ОЖ	361**	-421**	-350**
	ЛВС		-290*	-387**
	ПБ	436**	-453**	-563**
Показники часової перспективи	НМ	-276*	390**	537**
	ГТ		337*	
	Мб		-301*	-502**
	ПМ	303*		-463**
	ФТ		322**	535**

Продовження табл. Л.1

Показники соціальної адаптивності	ШОСС	249*		-543**
	ЛСС	307*	-278*	-615**
	ТОСС	338**	-268*	-548**
	УЕП			-531**
	ГІ		-274*	-345**
	ГПН		-255*	-442**
	ГДМ	331*	-272*	-540**
	ПЗЗ	363**	-236*	-466**
	ЗПА		-246*	-689**
Показники самозмінювання	ППС		-254*	-568**
	САС	357**	-265*	
	СДС	297*		-466**
	ВНД	424**		-373**
	ЧСС	333**		-609**
	ЗПС		-274*	-570**
Показники стилів саморегуляції поведінки	Пл	312*	-244*	
	Мд		-232*	
	ОРе3	256*	-239*	-245*
	Смс	235*		-253*

УС	614											
ФП	557											
ЛС	552											
ЛКЯ	520											
ШС	442											

Примітки: 1) в таблиці приведені тільки значимі рівні факторної ваги; 2) нулі і коми опущені.

ДОДАТОК Н
ПРОФІЛІ ГРУП ОСІБ З ВИСОКИМ І НИЗЬКИМ РІВНЕМ СХИЛЬНОСТІ
ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

ДОДАТОК Н.1

Профілі факторів особистості за методикою FPI у представників груп осіб з
різним типом переживання самотності

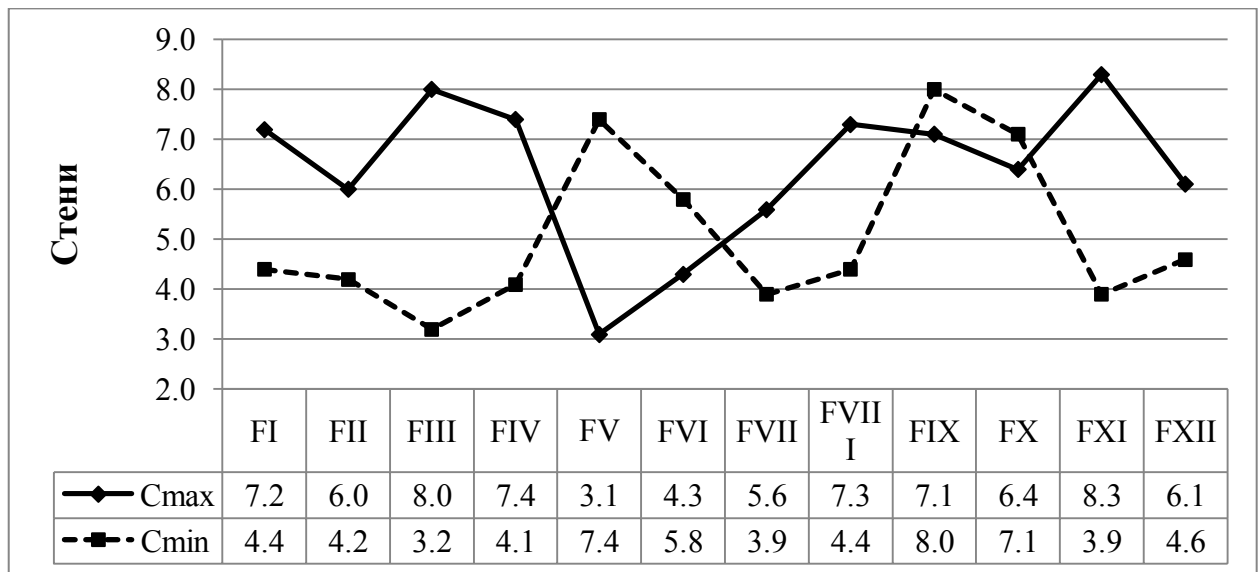


Рис. Н.1. Профілі факторів особистості за методикою FPI у представників груп осіб з різним типом переживання самотності

Примітка. Умовні скорочення: FI – невротичність, FII – спонтанна агресивність, FIII – депресивність, FIV – роздратованість, FV – товариськість, FVI – врівноваженість, FVII – реактивна агресивність, FVIII – сором’язливість, FIX – відкритість, FX – екстраверсія, FXI – емоційна лабільність, FXII – маскулітність

ДОДАТОК Н.2

Профілі Я – функцій груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності

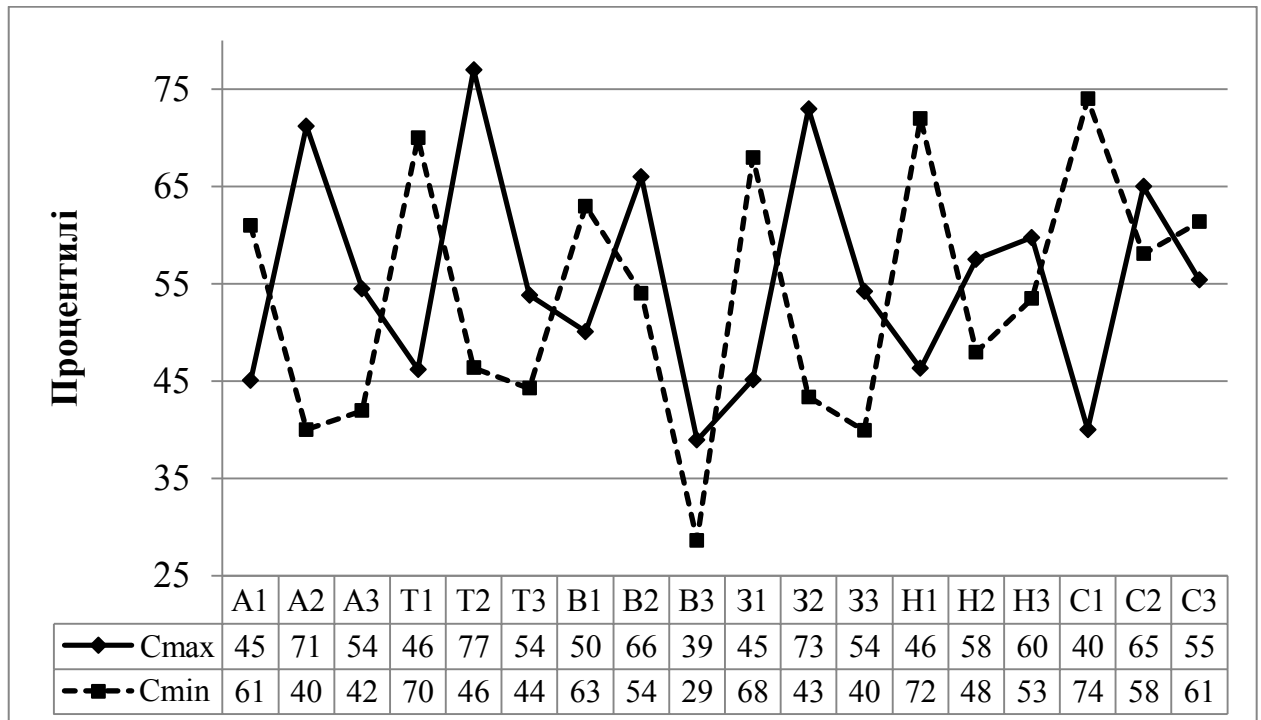


Рис. Н.2. Профілі Я – функцій груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності

Таблиця Н.2

Ранжування показників «Я-структури» (за Г. Аммоном) у осіб з різним типом схильності до переживання самотності

Ранг показників	Групи (типи) схильності до переживання самотності	
	Сmax	Сmin
1	T2+	C1+
2	32+	H1+
3	A2+	T1+
4	B2+	31+
5	C2+	B1+
6	H3+	C3+

ДОДАТОК Н.3

Профілі смисложиттєвих орієнтацій груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності

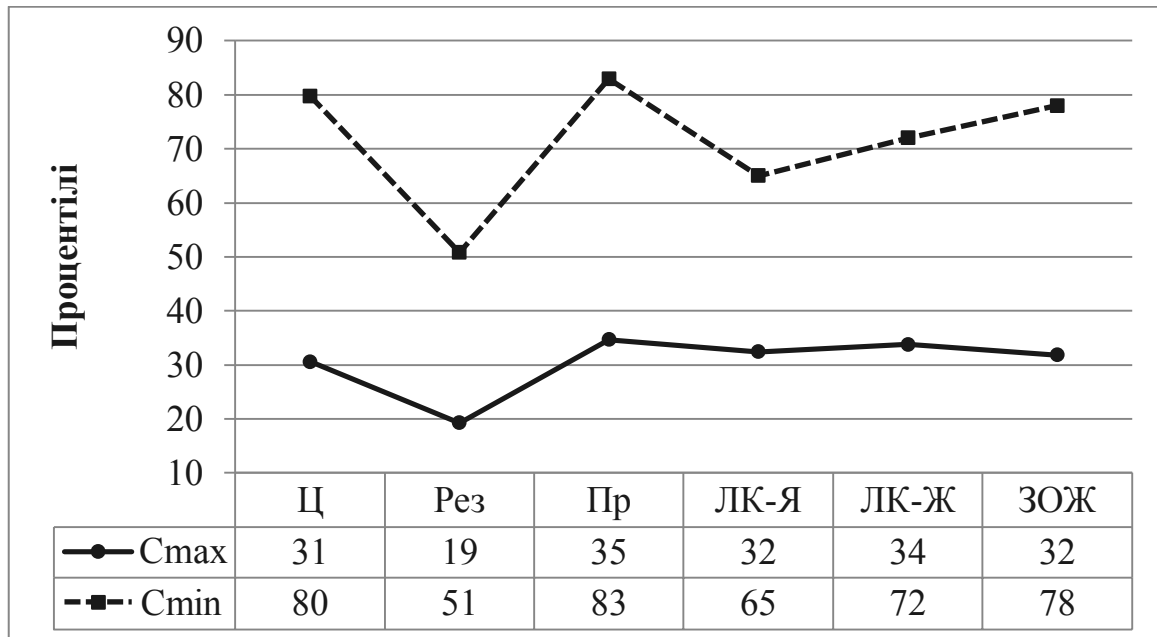


Рис. Н.3. Профілі смисложиттєвих орієнтацій груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності

Таблиця Н.3.

Ранжування показників смисложиттєвих орієнтацій у осіб з різним рівнем і типом схильності до переживання самотності

Ранг показників	Групи (типи) схильності до переживання самотності	
	Cmax	Cmin
1	Пр+	Рез-
2	Ц+	Ц-
3	ЛК-Ж+	ЛКЯ-

ДОДАТОК Н.4

Профілі смисложиттєвих орієнтацій груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності

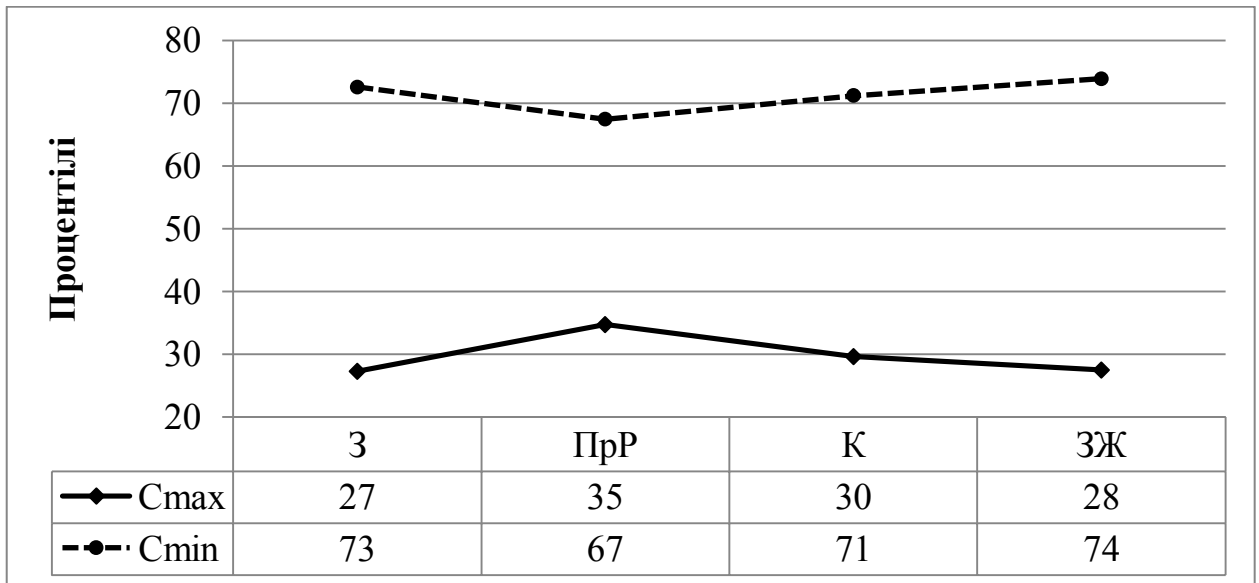


Рис. Н.4. Профілі смисложиттєвих орієнтацій груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності

ДОДАТОК Н.5

Профілі психологічного благополуччя груп осіб з різним типом переживання самотності

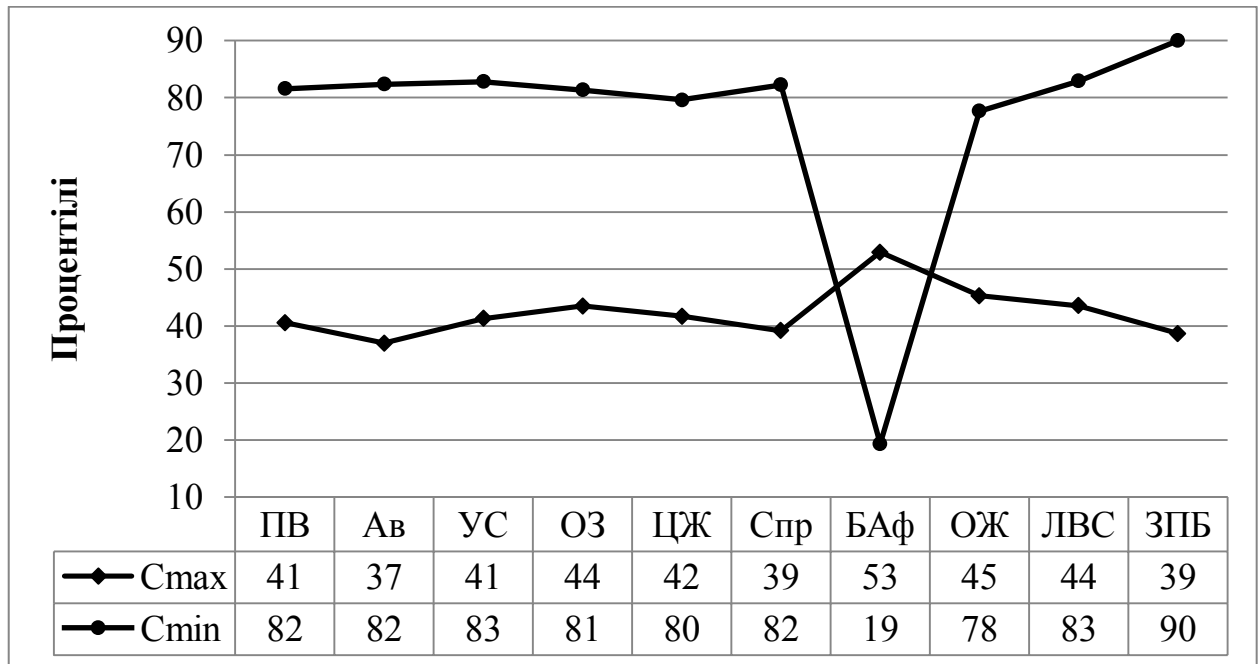


Рис. Н.5. Профілі психологічного благополуччя груп осіб з різним типом переживання самотності

Таблиця Н.5

Ранжування показників психологічного благополуччя осіб з різним типом переживання самотності

Ранг показників	Групи (типи) схильності до переживання самотності	
	Cmax	Cmin
1	Ав-	ЛВС+
2	Спр-	УС+
3	ПВ-	Ав+
4	УС-	Спр+
5	ЦЖ-	ПВ+

ДОДАТОК Н.6

Профілі часової перспективи груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності

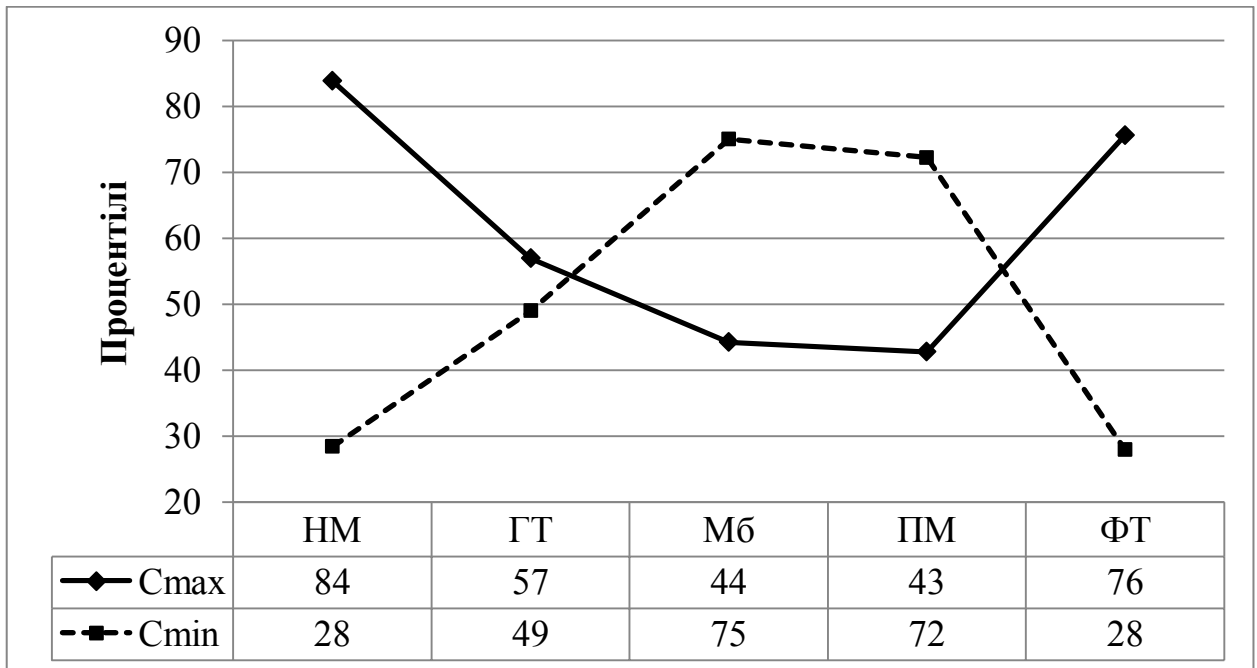


Рис. Н.6. Профілі часової перспективи груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності

Таблиця Н.6

Ранжування показників часової перспективи у осіб зі схильністю до переживання самотності різного типу

Ранг показників	Групи (типи) схильності до переживання самотності	
	Cmax	Cmin
1	HM+	MB+
2	FT+	PM+
3	GT+	FT-

ДОДАТОК Н.7

Профілі соціальної адаптивності груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності

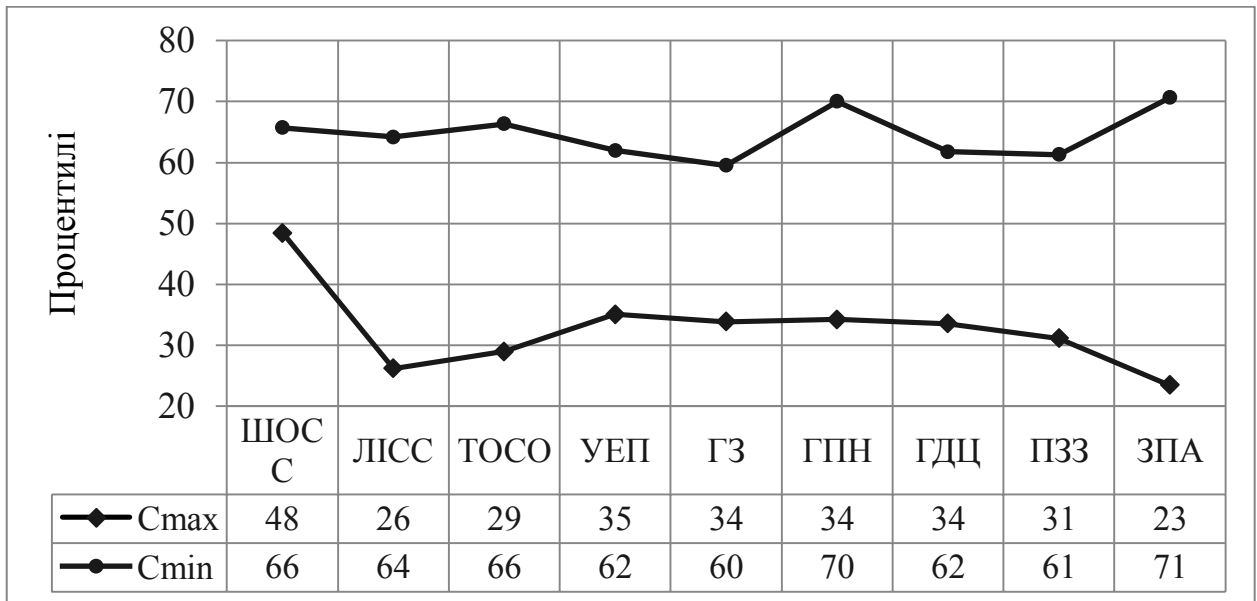


Рис. Н.7 Профілі соціальної адаптивності груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності

Таблиця Н.7

Ранжування показників адаптивності у осіб з різним типом схильності до переживання самотності

Ранг показників	Групи (типи) схильності до переживання самотності	
	Cmax	Cmin
1	ЛІСС-	ГПН+
2	ОСО-	ОСО+
3	ПЗЗ-	ШОСС+
4	ГДЦ-	ЛІСС+

ДОДАТОК Н.8

Профілі стилю саморегулювання поведінки представників груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності

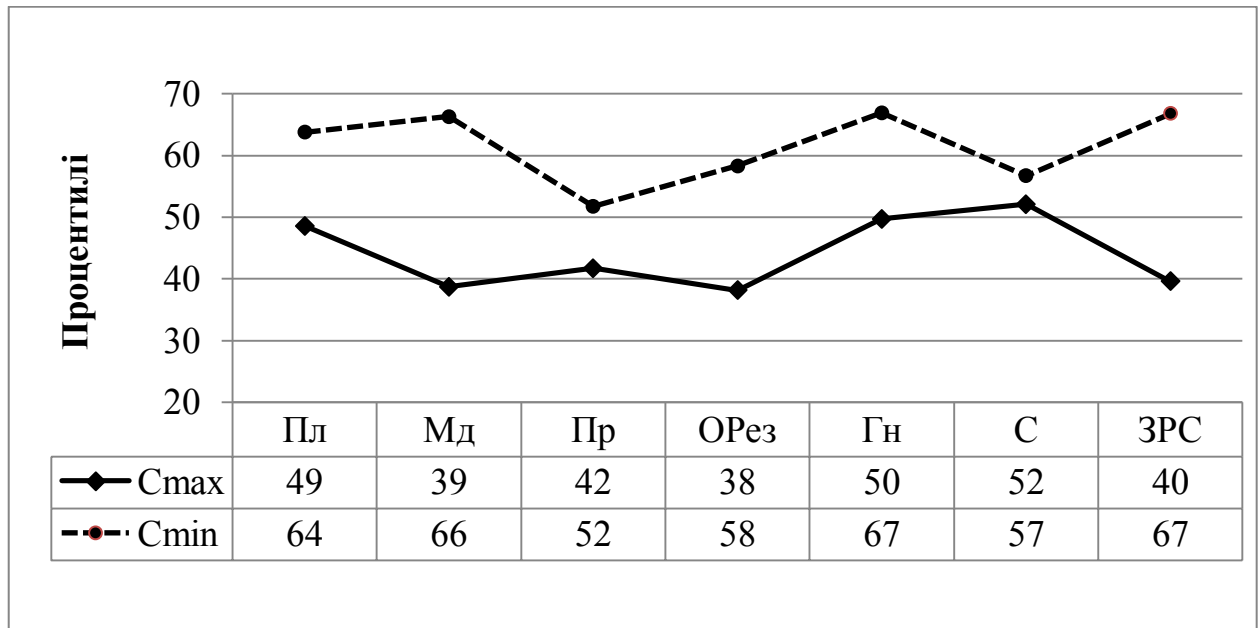


Рис. Н.8. Профілі стилю саморегулювання поведінки представників груп осіб з різним рівнем схильності до переживання самотності

Таблиця Н.8.

Ранжування показників стилю саморегулювання поведінки у осіб з різним типом переживання самотності

Ранг показників	Групи (типи) схильності до переживання самотності	
	Cmax	Cmin
1	ОРез-	Гн+
2	Мд-	МД+
3	ПР-	Пл+
4	Пл-	ОРез+

ДОДАТОК Н.9

Профілі самозмінювання груп осіб з різним типом переживання самотності

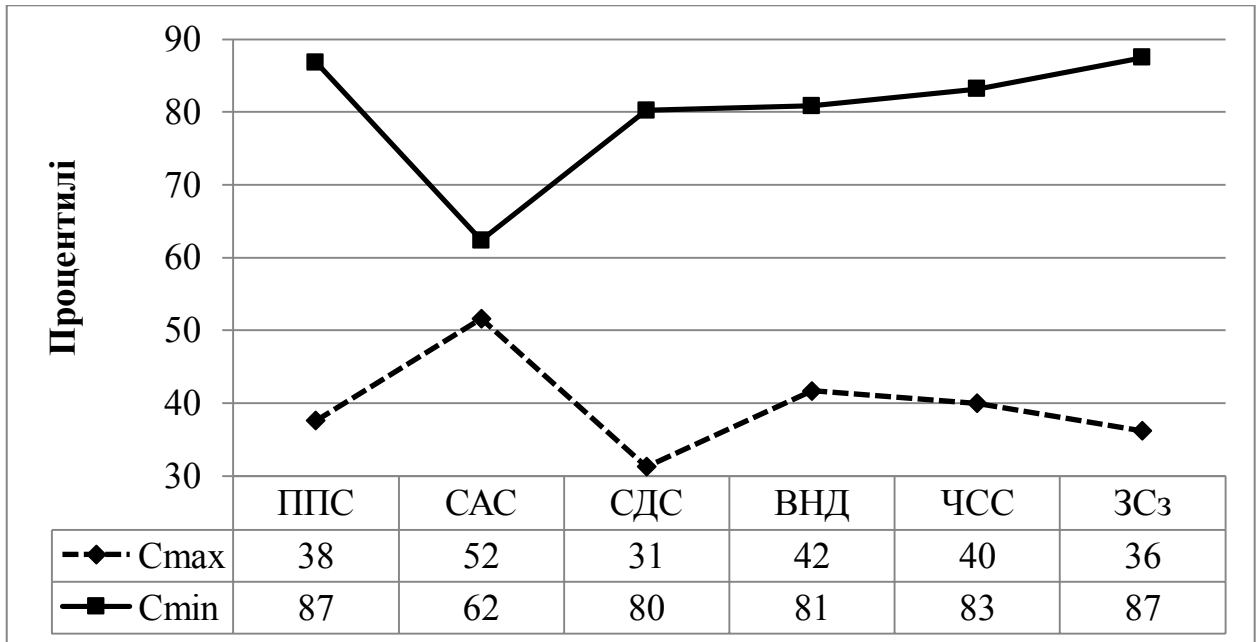


Рис. Н.9. Профілі самозмінювання груп осіб з різним типом переживання самотності

Таблиця Н.9

Ранжування показників до самозмінювання у осіб з різним типом схильності до переживання самотності

Ранг показників	Групи (типи) схильності до переживання самотності	
	Cmax	Cmin
1	СДС-	ППС+
2	ППС-	ЧСС+
3	ЧСС-	ВНД+

ДОДАТОК П
ЗНАЧЕННЯ Т- КРИТЕРІЯ СТ'ЮДЕНТА МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ДСПС І
ФСПС ТА ВЛАСТИВОСТЯМИ ОСОБИСТОСТІ, ЩО АРАНЖУЮТЬ ЇХ
ПРОЯВ

ДОДАТОК П.1

Таблиця П.1

Значення t- критерія Ст'юдента, отриманні при визначенні
достовірності відмінностей між однойменними показниками схильності до
переживання самотності та факторами особистості

Фактори особистості	Порівнювальні вибірки (n)				
		Cmax (130) Cmin (132)	CE (49) СКГ (41)	CE (49) СКР (48)	СКГ (41) СКР (48)
	df	261	89	96	88
I		8,486***	1,855*	1,306*	-1,829*
II		5,171***	2,311*	0,084	-2,123**
III		9,355***	2,102*	1,022*	-1,691*
IV		7,815***	1,823*	2,251**	-1,478*
V		-1,845*	-1,250*	-2,895**	-1,943*
VI		-0,217	0,835	0,514	-0,419
VII		5,114***	2,048**	0,409	-1,859*
VIII		6,529***	1,114*	0,065	-1,501*
IX		2,670**	1,095*	-0,728	-1,971*
X		1,152*	1,205*	-0,586	-2,329**
XI		11,208***	1,874*	2,236**	-2,049**
XII		-0,360	0,322	-0,944	-1,477*

Примітки. Тут і надалі 1) позначка «#» вказує на тенденцію достовірності відмінності ($p \leq 0,1$); позначка «*» - ($p \leq 0,5$); позначка «**» «***» - ($p \leq 0,001$); 2) df – число ступенів свободи; 3) n =725

ДОДАТОК П.2

Таблиця П.2

Значення t - критерія Ст'юдента, отриманні при визначенні достовірності відмінностей між однойменними показниками Я - функціями особистості (за Г. Аммоном)

Показники Я- функцій особистості	Порівнювальні вибірки (n)				
		Сmax (130) Сmin (132)	СЕ (49) СКГ (41)	СЕ (49) СКР (48)	СКГ (41) СКР (48)
	df	261	89	96	88
A1		0,221	1,512*	0,944	-0,114
A2		4,528***	-2,692**	1,934*	1,904*
A3		4,279***	-0,288	2,782**	1,829*
T1		-1,064*	0,593	-0,222	-0,816
T2		2,882**	0,166	0,657	0,200
T3		3,423***	0,095	0,032	-0,150
B1		-0,883	-2,039*	-1,282*	2,798**
B2		0,381	-0,019	0,575	0,593
B3		3,725***	0,582	2,677**	0,850
31		-2,859**	-2,268*	0,231	0,988
32		3,414**	-0,055	1,681*	1,968*
33		4,140***	2,126*	2,437**	-1,468*
H1		1,939*	1,702*	0,556	-1,075#
H2		2,703**	-0,231	-0,946	-0,352
H3		1,676*	-0,230	0,636	0,777
C1		2,455**	1,268*	1,022#	1,235#
C2		0,432	0,577	0,684	0,832
C3		1,789*	1,853*	-2,628**	0,341

ДОДАТОК П.3

Таблиця П.3

Значення t- критерія Ст'юдента, отриманні при визначенні достовірності відмінностей між однойменними показниками смисложиттєвих орієнтації

Показники сенсожиттєвих орієнтацій	Порівнювальні вибірки (n)				
		Smax (130) Smin (132)	CE (49) СКГ (41)	CE (49) СКР (48)	СКГ (41) СКР (48)
	df	261	89	96	88
Ц		28,405***	3,696***	4,824***	0,851
Пр		-20,680***	-1,294#	-3,322***	-1,812#
Рез		-28,124***	-3,942***	-5,534***	-1,336#
ЛКЯ		-20,318***	-3,680***	-4,262***	0,101
ЛКЖ		-16,861***	-2,379**	-3,946***	-0,769
ЗОЖ		-24,500***	-2,524**	-4,745***	-1,604#

Примітки. Умовні скорочення: Ц – цілі в житті, Пр – процес життя, Рез – результат життя, ЛК-Я – локус-контролю Я, ЛК-Ж – локус контролю життя, ЗОЖ - загальна орієнтація життя.

ДОДАТОК П.4

Таблиця П.4

Значення t - критерія Ст'юдента, отриманні при визначенні достовірності відмінностей між однойменними показниками життєстійкості

Показники життєстійкості	Порівнювальні вибірки (n)				
		Сmax (130) Сmin (132)	СЕ (49) СКГ (41)	СЕ (49) СКР (48)	СКГ (41) СКР (48)
	df	261	89	96	88
З		4,822***	-4,543***	0,259	-3,825***
К		-2,332***	2,708***	-1,745#	4,697***
ПрР		-2,766***	3,231***	1,303	2,891**
ЗЖ		-4,070***	4,356***	-0,545	4,675***

Примітки. Умовні скорочення: З – залученність, ПрР – прийняття рішення, К – контроль, ЗЖ – загальна життєстійкість

ДОДАТОК П.5

Таблиця П.5

Значення t- критерія Ст'юдента, отриманні при визначенні достовірності відмінностей між однойменними показниками психологічного благополуччя

Показники психологічного благополуччя	Порівнювальні вибірки (n)				
		Сmax (130) Сmin (132)	СЕ (49) СКГ (41)	СЕ (49) СКР (48)	СКГ (41) СКР (48)
	df	261	89	96	88
ПСТ		3,830***	-3,608***	-3,073**	0,483
Ав		-4,739***	2,439*	-0,484	-3,048**
УС		-4,486***	2,087*	-1,462#	-3,534***
ОЗр		-4,873***	2,103*	0,757	-1,446#
ЦЖ		-4,009***	6,324***	2,250*	-3,864***
Спр		-5,740***	4,780***	1,349#	-3,730***
БАф		4,900***	-1,756*	1,114#	2,423*
ОЖ		-3,363***	2,928**	2,291*	-0,964
ЛВС		-3,380***	2,002*	4,302**	1,245#
ЗПБ		-6,108***	3,080**	-0,309	-3,886***

Примітки. Умовні скорочення: ПС – позитивні стосунки, Ав – автономія, КС – керування середовищем, ОЗ – особистісне зростання, ЦЖ – цілі в житті, СПр –самоприйняття, БАф – баланс афекту, ОЖ – осмисленість життя, ЛВС – людина як відкрита система, ПБ – індекс психологічного благополуччя

ДОДАТОК П.6

Таблиця П.6

Значення *t*- критерія Ст'юдента, отриманні при визначенні достовірності відмінностей між однойменними показниками часової перспективи

Показники часової перспективи	Порівнювальні вибірки (n)				
		S _{max} (130)	СЕ (49)	СЕ (49)	СКГ (41)
		S _{min} (132)	СКГ (41)	СКР (48)	СКР (48)
	df	261	89	96	88
НМ		9,426***	0,171	-0,372	0,903
ГТ		1,215*	2,016**	-0,027	-1,225
М		-5,153***	2,010**	1,006	0,329
ПМ		-4,246***	0,814	-0,488	0,589
ФТ		9,392***	1,196*	1,060	-0,783

Примітки. Умовні скорочення шкал: НМ – негативне минуле, ГТ – гедоністичне теперішнє, М – майбутнє, ПМ – позитивне минуле, ФТ – фаталістичне теперішнє

ДОДАТОК П.7

Таблиця П.7

Значення *t*- критерія Ст'юдента, отриманні при визначенні достовірності відмінностей між однойменними показниками соціальної адаптивності

Показники соціальної адаптивності	Порівнювальні вибірки (n)				
		Smax (130)	CE (49)	CE (49)	СКГ (41)
		Smin (132)	СКГ (41)	СКР (48)	СКР (48)
	df	261	89	96	88
ШОСС		-5,542***	0,236	0,398	0,469
ЛСС		17,624***	3,054*	-2,535*	-5,410***
ТОСО		15,181***	4,664***	-2,028*	-5,671***
УЕП		8,532***	3,041*	-0,457	-4,214***
ГЗ		9,342***	1,565#	-0,504	-2,379*
ГПН		12,236***	2,897**	-0,848	-3,363**
ГДЦ		10,146***	2,920**	-2,184*	-5,106***
ПЗЗ		12,348***	1,821#	2,723**	0,579
ЗПА		25,349***	-0,175	-3,259**	-3,155**

Примітки. Умовні скорочення: ШОСС – широта охоплення сигналів соціуму, ЛСС – легкість розуміння ієрархизації сигналів соціуму; ТОСО – точність орієнтації в соціальних очікуваннях, СЕП – стійкість емоційного переживання; ГЗ – готовність змінюватися, ГПН – готовність до скоєння конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач, ГДЦ – готовність до вчинення дій, спрямованих на досягнення цілі, ПЗЗ – показник загальний задоволеності, ЗПА – загальний показник адаптивності.

ДОДАТОК П.8

Таблиця П.8

Значення t- критерія Ст'юдента, отриманні при визначенні достовірності відмінностей між однойменними показниками стилю саморегулювання поведінки

Показники стилю саморегуляції поведінки	Порівнювальні вибірки (n)				
		Сmax (130) Сmin (132)	СЕ (49) СКГ (41)	СЕ (49) СКР (48)	СКГ (41) СКР (48)
	df	261	89	96	88
Пл		-2,036*	-0,431	0,159	-0,761
Мд		-4,083***	-2,942**	-0,875	-0,920
Пр		-1,493*	-0,137	0,517	1,304#
ОР		-2,818**	-0,870	0,208	0,120
Г		-2,751**	1,754#	-0,404	0,981
См		-0,502	2,554*	0,342	0,534
ЗССр		-4,123***	0,058	0,058	0,962

Примітки. Умовні скорочення: Пл – планування, Мд – моделювання, Пр – програмування, ОР – оцінка результатів, Г – гнучкість, См – самостійність, ЗССр – загальний стиль саморегуляції поведінки.

ДОДАТОК П.9

Таблиця П.9

Значення t- критерія Ст'юдента, отриманні при визначенні достовірності відмінностей між однойменними показниками схильності до самозмінювання

Показники схильності до самозмінювання	Порівнювальні вибірки (n)			
	Сmax (130) Сmin (132)	СЕ (49) СКГ (41)	СЕ (49) СКР (48)	СКГ (41) СКР (48)
	df	261	89	96
ПрСз	-10,576***	4,230***	2,612**	-1,995*
Рф	-1,227*	0,875	-0,804	-1,388*
ККСз	-9,818***	1,114#	1,086#	-0,885
ВНД	-7,806***	0,729	1,619#	-0,210
ЧС	-7,667***	0,324	2,164*	-0,707
ЗПСз	-10,950***	1,168*	3,097**	-1,683*

Примітки. Умовні скорочення: ПрСз – прийняття самозмінювання, Рф – рефлексивність, ККСз – конативний компонент самозмінювання, ВНД – відкритість новому досвіду, ЧС – чутливість до сигналів, ЗПСз – загальний показник само змінювання