

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ЗРІЛОМУ ВІЦІ ПІД  
ЧАС ПАНДЕМІЇ**

Виконала: студентка II курсу,  
групи 8.0530-з  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: 053 Психологія  
Боско Карина Андріївна  
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Железнякова Ю.В.  
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри  
психології Грандт В.В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Бойко Карині Андріївни-----

Тема роботи Переживання самотності в зрілому віці під час пандемії

керівник роботи Железнякова Ю.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки дослідити проблему самотності, як соціально – психологічного феномена; виявити особливості переживання самотності в зріломо віці; визначити індивідуально – психологічні особливості людей в зрілому віці, що переживають почуття самотності.

5. Перелік графічного матеріалу: 45 рисунків.

.

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 3	Железнякова Ю.В., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ К.А. Боско

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Ю.В. Железнякова

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 85 сторінка, 45 малюнків, 76 джерел, 6 додатків.

Об'єкт: самотність як соціально – психологічний феномен.

Предмет: переживання самотності в зрілому віці під час пандемії.

На підставі цього була поставлена мета:

Мета: визначити індивідуально – психологічні особливості , що переживають почуття самотності під час пандемії.

Гіпотези:

1. Людям зрілого віку з високим рівнем суб'єктивного почуття самотності і інтернальним локусом контролю характерний високий рівень тривожності.

2. Людям зрілого віку з високим рівнем суб'єктивного почуття самотності і екстернальним локусом контролю характерний високий рівень агресивності.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; тестування)

Наукова новизна роботи полягає в тому, що був проведений комплексний аналіз існуючих точок зору в психологічній літературі щодо проблеми самотності, а також емпіричний аналіз взаємозв'язку рівня суб'єктивного почуття самотності і таких індивідуально – психологічних особливостей як агресивність, тривожність та локус контролю.

Отримані в результаті дослідження, можуть застосовуватися психологами-практиками і працівниками психологічних служб в організації консультативної, психопрофілактичної і психокорекційної роботи з людьми зрілого віку.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЗРІЛИЙ ВІК, ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ, ЖІНКИ, ЧОЛОВІКИ.

## SAMMARY

Bosko K. A. Prevention of deviant behavior in adolescents/  
Master's qualification work: 85 pages, 45 drawings, 76 sources, 6  
appendices.

The research object: loneliness as a socio - psychological phenomenon.

The research subject: experiencing loneliness in adulthood during a  
pandemic.

Based on this, the goal was set:

Purpose: to identify individual - psychological features that experience  
feelings of loneliness during a pandemic.

Hypotheses:

1. Mature people with a high level of subjective feelings of loneliness and  
internal locus of control are characterized by a high level of anxiety.
2. Mature people with a high level of subjective loneliness and an external  
locus of control are characterized by a high level of aggression.

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of  
psychological and pedagogical literature); empirical (observation; conversation;  
testing)

The scientific novelty of the work is that a comprehensive analysis of  
existing views in the psychological literature on the problem of loneliness, as well  
as an empirical analysis of the relationship between the level of subjective feelings  
of loneliness and individual psychological characteristics such as aggression,  
anxiety and locus of control.

The results of the study can be used by psychologists-practitioners and  
employees of psychological services in the organization of counseling,  
psychoprophylactic and psychocorrectional work with adults.

PSYCHOLOGICAL FEATURES, MATURITY, SENSE OF  
LONELINESS, WOMEN, MEN.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. Теоретико – методологічні основи дослідження проблеми самотності.....	10
1.1. Самотність як соціально – психологічний феномен.....	10
1.2. Проблема самотності в зарубіжній і вітчизняній психології.....	17
РОЗДІЛ 2. Особливості самотності в зрілому віці.....	28
2.1. Соціально – психологічні особливості зрілого віку.....	28
2.2. Причини виникнення почуття самотності в зрілому віці.....	31
2.3. Індивідуально – психологічні особливості особистості зрілого віку, що переживають почуття самотності.....	35
РОЗДІЛ 3. Експериментальне дослідження індивідуально – психологічних особливостей особистості в зрілому віці, що переживають почуття самотності під час пандемії.....	43
3.1. Методи, методика та процедура дослідження.....	43
3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація .....	45
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	85

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Інтенсивні зміни в політичній, економічній, культурній сферах життєдіяльності суспільства активно впливають на структуру міжособистісних відносин і самосвідомості людини. Психіка, свідомість сучасної людини формується і розвивається в умовах все більш зростаючого інформаційного потоку, в процесі взаємодії з різноманітними групами людей. Саме фактор нестабільності вивів на перший план такі психологічні проблеми, як адаптація та самотність.

Впродовж сторіч вивченням проблеми самотності займалися і продовжують займатися вчені різних поглядів і напрямів, проте не дивлячись на це, самотність як соціально – психологічний феномен є маловивчене явище, на сьогоднішній день явно недостатньо теоретико – емпіричних досліджень на дану тему в психології. В даний час є труднощі визначення і інтерпретації суті самотності, його специфіки і суб'єктивних причин.

В сучасній зарубіжній науковій літературі проблема самотності активно досліджується приблизно з 50-х років ХХ сторіччя (Р.С. Вейс, К.Е. Мустакас, Л.Е. Пепло, Д.Рассел, Д. Рісмен, Ф. Слейтер, У.А. Слейтер та ін.) В радянські часи, у вітчизняній науковій літературі по ідеологічним причинам дослідження самотності проводилося не часто. І тільки в останні десятиріччя до проблеми самотності стали виявляти підвищений інтерес, що може означати перехід її в ряд актуальних. Багато аспектів самотності знайшли своє відображення в працях таких дослідників, як Голота Б.М., Швалб Ю.М., Данчева О.В. Каралаш Н.Г., Ільяшенко О.О. Сіляєва В.Ш., Долгінова О.Б., Заворотних Є.Н. та ін.

Такі дослідники, як Долгінова О.Б., Кирпіков А.Р., Ляшук В.Г., Неумоєва Є.В., Перешейна Н.В., Шагівалієва Г.Р. у своїх роботах вказують на те, що з самотністю можна зіткнутися в будь-якому віці, але причини та особливості переживання самотності на кожному віковому етапі різні. В

зрілі роки у багатьох людей спостерігається таке психологічне явище, як криза ідентичності - якась нетотожність людини самому собі, його нездатність визначити, хто він такий, які його цілі і життєві перспективи, ким він є в очах оточуючих, яке місце займає в певній соціальній сфері, в суспільстві і т.і. Час і інтенсивність цієї кризи залежать від індивідуальних особливостей життя особистості.

Причини виникнення кризи ідентичності у зрілої людини, це динаміка зміни поколінь, специфіка трудової (професійної) діяльності. Самоаналіз знайти собі і своєму «Я» місце в нових умовах, виробити відповідну форму поведінки і спосіб діяльності. У новій ситуації розвитку, опинившись на вершині життя і не маючи сил піднятися вище, людина може на основі самоаналізу відновити тотожність собі в нових умовах, знайти своє «Я» місце в цих умовах, виробити відповідну форму поведінки і спосіб діяльності.

Аналіз публікацій присвячених проблемі Covid-19 і особливостей переживання його людьми зрілого віку показує, що саме дана вікова група важко переживає вимушену ізоляцію, так як орієнтовані на спілкування в процесі взаємодії, а не в соціальних мережах.

Вони позбавляються не тільки емоційної підтримки своїх сімей, але і відчуття надійності, яке вселяють звичні заведені в сім'ї порядки. Саме тому самотність є серйозною проблемою особистості в зрілому віці. Багато людей відчують стан напруженості, відчуття невпевненості, відособленості, внутрішньої дискомфорності, коли вони вперше стикаються з новим для них міжособистісним середовищем. І від того, наскільки швидко і успішно пройде період адаптації до нових умов, наскільки вдало зможе людина в зрілому віці влитися в нове життя, тобто наскільки зможе безболісно пережити виниклу перед нею життєву ситуацію, настільки вона зможе вирішити проблему самотності.

Положення, що склалося, ускладнюється ще і тим, що духовні переживання зрілого покоління, їх внутрішній світ, емоційна сфера залишаються без достатньої уваги суспільства. Проблема самотності



особистості в зрілому віці недостатньо враховується при організації соціальної роботи з ними і не розглядається як завдання психологічної допомоги.

Очевидно, що проблема самотності досить актуальна і вимагає особливої уваги, особливо з боку психологів. Але в сучасній психології недостатньо емпіричних даних відносно проблеми самотності, і, зокрема, особливостей його переживання в зрілому віці, які б допомогли б практичним психологам професійно і ефективно будувати роботу з профілактики, консультування і корекції негативного впливу на особистість почуття самотності. Саме це й зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи магістра.

Об'єкт: самотність як соціально – психологічний феномен.

Предмет: переживання самотності в зрілому віці під час пандемії.

На підставі цього була поставлена мета:

Мета: визначити індивідуально – психологічні особливості , що переживають почуття самотності під час пандемії.

Гіпотези:

3. Людям зрілого віку з високим рівнем суб'єктивного почуття самотності і інтернальним локусом контролю характерний високий рівень тривожності.

4. Людям зрілого віку з високим рівнем суб'єктивного почуття самотності і екстернальним локусом контролю характерний високий рівень агресивності.

Враховуючи мету і гіпотези дослідження, були сформульовані наступні завдання:

1. Дослідити проблему самотності, як соціально – психологічного феномена.
2. Виявити особливості переживання самотності в зрілому віці
3. Визначити індивідуально – психологічні особливості людей в зрілому віці, що переживають почуття самотності

Методи дослідження. У роботі застосовувалися теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми) і емпіричні (психологічне тестування, анкетування). Окрім цього були застосовані методи математичної статистики.

Як діагностичний інструментарій для вирішення експериментальних завдань використано: «Методика дослідження рівня суб'єктивного почуття самотності» (Д. Рассел), «Анкета дослідження особливостей самотності» (Г.Р. Шагивалєєва), «Методика дослідження показників і форм агресії» (А.Басса і А.Даркі), «Опитувальник оцінки реактивної та особистої тривожності» (Спілберг –Ханін).

Наукова новизна роботи полягає в тому, що був проведений комплексний аналіз існуючих точок зору в психологічній літературі щодо проблеми самотності, а також емпіричний аналіз взаємозв'язку рівня суб'єктивного почуття самотності і таких індивідуально – психологічних особливостей як агресивність, тривожність та локус контролю.

Практична значущість роботи визначається тим, що дані, отримані в результаті дослідження, можуть застосовуватися психологами-практиками і працівниками психологічних служб в організації консультативної, психопрофілактичної і психокорекційної роботи з людьми зрілого віку.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалася: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, створенням адекватних умов діагностування, використанням кількісного і якісного аналізу емпіричних даних, репрезентативністю складу експериментальної групи, використанням методів математичної статистики.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ

### 1.1. Самотність як соціально – психологічний феномен

Самотність є складним, багатогранним, динамічним і вельми суперечливим феноменом. Спочатку вона виникала у людини лише в моменти його повної фізичної ізоляції від суспільства [41, 147], що приймає форми обрядів і випробувань, насильницького вигнання з роду або добровільної самоти з метою самовдосконалення. Інтерес до самотності як соціально-психологічного феномену з'явився з розквітом романтизму. Провідний мотив творчості даного періоду — рефлексія витоків самотності, що протистоїть конформному суспільству і що допомагає зберегти свою індивідуальність. У ХХ в. проблема самотності виходить за рамки традиційної форми — самотність стає суто особистісним явищем. Тепер інакше осмислюється ступінь впливу суспільства на індивіда і більше значення додається тому, як сама людина визначає своє положення в суспільстві залежно від свого внутрішнього світу. Зміщення акцентів, що підсилюють психологічну забарвленість феномена самотності, на думку ряду авторів зв'язано, з одного боку, з розвитком самосвідомості людини [20], а з іншої — з соціальними змінами [28; 34].

Період активного інтересу до феномену самотності з боку психологів і представників соціальних наук – припадає на кінець 30-х – середину 80-х рр. минулого сторіччя. Даний період являється початком фундаментальних досліджень області психології самотності. В цей період відбувається закладка концептуальних основ феноменологічного дослідження. На цей же період припадає велика кількість творів художньої літератури, центральною темою яких являється самотність людини. Проте, не дивлячись на те, що

впродовж сторіч вивченням проблеми самотності займалися і продовжують займатися учені різних поглядів і напрямів, самотність як соціально – психологічний феномен є маловивченим явище, на сьогоднішній день явно недостатньо теоретико – емпіричних досліджень на дану тему в психології. В даний час є труднощі визначення і інтерпретації суті самотності, його специфіки і суб'єктивних причин, відсутня чітка диференціація суміжних з самотою понять ( таких, наприклад, як «ізоляція», «усамітнення» ), не повністю розкриті соціально – психологічні причини виникнення самотності [15, 3].

Феномен самотності має складний зміст, включає безліч форм, кожна з яких може по-різному переживатися людьми. Через це, дане поняття перетворюється на безрозмірну метафору, що ускладнює його науковий аналіз. Дослідження проблеми самотності затрудняється і тим, що в різних цивілізаціях і суспільствах склалися визначені культурно – історичні і психологічно обумовлені форми самотності, а також способи відношення до нього і його переживання. До цього ж можна додати те, що світові релігії також демонструють неоднозначне трактування самотності. З одного боку, самотність, ізоляція, від людей розглядаються як трагедія, покарання. Зокрема, і в Біблії, і в Корані можна знайти приклади вигнання людей з общини за здійснені ними гріхи. З іншого боку, практично у всіх релігіях є приклади позитивного тлумачення і навіть заохочення самотності. Особливо яскраво це простежується в християнстві і в буддизмі, в яких розвинений інститут чернецтва, що припускає, особливо в крайніх своїх формах, повна відмова від мирської суєти, відхід з суспільства. Такі відлюдники нерідко набували великого авторитету, їх вважали святими, а офіційна церква ніколи цьому не перешкоджала. Більш того, вона завжди розглядала подібний спосіб життя, як приклад благочестя [69, 10].

Аналіз літератури з проблеми психології самотності показує, що є різні підходи до трактування даного поняття. В цілому вони розрізняються по ряду ознак, основними з яких є: а) розуміння самотності як об'єктивного стану (ситуації)

ізолюваності або як психологічного стану, нерозривно пов'язаного з переживанням і що не існує поза ним; б) розуміння його як стану, що викликає виключно негативні переживання (що характеризується ними), або емоційно нейтрального, здатного викликати (характеризуватися) переживаннями будь-якої модальності залежно від індивідуальних особливостей особистості.

У Психологічному словнику дається наступне визначення: «самотність - один з психогенних чинників, що впливають на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей» [47, 248]. Ця фраза і весь подальший текст статті свідчать про те, що автори словника зводять проблему самотності до проблеми просторово-часової ізоляції. Воно для них тотожно фізичній відсутності поряд з людиною інших людей.

Абсолютно протилежне розуміння самотності пропонує Р.С. Немов, який пише: «Самотність - важкий психічний стан, що зазвичай супроводжується поганим настроєм і обтяжливими емоційними переживаннями» [39, 516]. Можна відзначити, що в цьому визначенні, навпаки, повністю ігнорується об'єктивна складова самотності. Воно виявляється всього лише одним з безлічі психічних станів, що виникають і розвиваються в емоційній сфері особистості. Самотність перетворюється навіть не на соціально-психологічну, а на просто психологічне явище, причому виключно негативне за змістом.

Можна припустити, що подібний підхід до розуміння явища типовий для тих, хто йде до наукових узагальнень з практичної психологічної роботи з людьми. Природно, що до практичних психологів звертаються по допомогу люди, що страждають від самотності, для яких воно виявляється проблемою. Ті ж, хто відчуває себе наодинці цілком нормально, не прийдуть до психолога-консультанта. Таким чином, ми маємо справу з одностороннім трактуванням феномена.

Приведемо ще декілька визначень поняття «самотність». Відомий фахівець з соціологічних і соціально-психологічних проблем молоді, І.С. Кон пропонує свій погляд на феномен самотності: «Болісна, напружена самотність - туга, суб'єктивний стан ізоляції, незрозумілості відчуття незадоволеної потреби в спілкуванні, людській близькості» [22, 186]. Можна відзначити відсутність наукової строгості в

даному визначенні, але, на відміну від попередніх в ній указується на те, що самотність - «суб'єктивний стан ізоляції». Іншими словами, тут наголошується два важливих, на наш погляд, моменти. По-перше, указується, що самотність - стан, але не тільки емоційний, а, скоріше, комплексний, такий, що включає і емоційні, і раціональні компоненти. Самотність трактується як суб'єктивне віддзеркалення і оцінка особистістю свого об'єктивного положення в системі соціальних і міжособистісних зв'язків і відносин. По-друге, суттю цього віддзеркалення є усвідомлення і відчуття своєї ізоляції (просторово-часової або психологічної).

Ряд дослідників трактує самотність як духовний стан, що пронизує всю структуру особистості. Воно пов'язане з іншими її структурними елементами, перш за все з свідомістю і самосвідомістю, діяльністю, поведінкою, характером [30].

У.А. Садлер і Т.Б. Джонсон так говорять про самотність : «В протилежність стану ізоляції, який є об'єктивним, зовні обумовленим, самотність – суб'єктивне внутрішнє переживання» [54, 31]. Але проблема в тому, що таке специфічне переживання виділити неможливо. Більш того, як справедливо відзначають інші дослідники, «не існує якогось унікального набору емоцій, що асоціюється з самотністю» [45, 160]. Дійсно, при самотності людина відчуває масу різних переживань. Якщо навіть погодиться з тим, що вони носять виключно негативний характер, вони будуть різноманітні: смуток, образа, роздратування, тривога, відчай, самоприниження і т.д. Але окремої емоції або почуття під назвою «самотність» не існує.

Не рятує положення і вказівка на те, що самотність - це комплексне переживання (почуття), що виражає «певну форму самосвідомості» [54, 27]. З цієї позиції, самотність виявляється чимось однопорядковим, наприклад, з любов'ю. Може здатися, що це дійсно так: якщо людина переживає самотність, у неї немає любові або коханого . Але не все так просто. Навпаки, самотність може стати особливо загостреною і обтяжливою при неподіленій любові. Тільки взаємна любов виключає негативні переживання і здатна усунути усвідомлення себе нещасним, але взаємна любов - не відчуття і не

переживання, це - ситуація життя. Таким чином, трактувати самотність як психічний стан або переживання неможливо, перш за все, через не його психологічну специфічність.

В рамках когнітивної психології самотність починає розумітися як відносний, суто культурний феномен, а на наявність у нього біопсихічного екзистенціального коріння не звертається увага. Особливо яскраво це простежується у Д. Янга. «Іншими словами, - пише він, - точка зору людини на його відносини в суспільстві - ось найважливіша детермінанта, задоволеності людини своїми дружніми зв'язками і, отже, міри почуття самотності, що переживається ним» [76, 552-553].

Згідно позиції Д. Янга, що самотній той, хто сам себе вважає самотнім. Клієнт, що з'явився до психотерапевта і скаржився на самотність, - самотній; решта всіх людей - не самотні: «...я не назву самотнім людини, яка в соціальному плані позбавлена товариства інших людей, але не проявляє ніяких ознак психічного розладу» [75, 554]. Схожу з Д. Янгом позицію займають і інші дослідники.

Наприклад, Д. Майерс пише: «Самотність, постійне або тимчасове, болісне усвідомлення того, що наші соціальні взаємини не такі обширні або значущі, як нам хотілося б» [35, 210]. Очевидно, це приклад сильного спотворення сутності проблеми, зведеної до утилітарного психотерапевтичного підходу, пов'язаний з не бажанням поглянути на неї ширше, ніж це необхідно для вирішення вузькопрофесійних завдань.

У концептуальному полі гуманістичної психології пропонується ширше розуміння самотності, чим в інших теоретичних напрямках. Не заперечуючи його негативних аспектів, представники даного напрямку справедливо указують на можливість різних типів самотності, різного відношення до нього і переживання його, різних механізмів його формування. Фундаментальною темою в поглядах А. Маслоу є проблема само актуалізації особистості і реалізації людського потенціалу. Якщо особистість не має можливості реалізуватися, вона може прийти до

відчаю, втрати сенсу життя негативному переживанні самотності. А. Маслоу пише : «Про всіх моїх досліджуваних можна сказати, що вони вміють спокійно і безболісно переносити самотність. Мало того, ... вони *люблять* (Курсив А.М.) самотність або, принаймні, відносяться до нього з більшою симпатією, ніж середньостатистична людина» [36, 233].

З приводу всіх трактувань суті самотності виникає ряд питань. Тому доцільно звернути увагу на наявні в науці класифікації видів і причин самотності. Це - дійсно важливо, оскільки точне визначення всіх явищ, до яких може бути прикладено те або інше поняття, часто дозволяє подолати багато теоретичних ускладнень.

Найбільш загальна класифікація запропонована, на наш погляд, У.А. Садлером і Т.Б. Джонсоном. Вони указують «...виміри самотності чотирьох членів, і їх можна позначити як космічне, культурне, соціальне і міжособистісне вимірювання» [54. 131]. Цей підхід можна назвати рівневим. Він поєднує в собі теологічні, філософські і психологічні трактування суті явища. «Космічна» самотність в розумінні цих авторів включає теологічний аспект і виявляється близьким до екзистенціальної самотності; культурне - означає втрату відчуття духовного зв'язку з соціальним середовищем; соціальне - обмеженість контактів і спілкування; міжособистісне - відсутність емоційної і інтимної близькості.

Д. Янг класифікує типи даного явища на підставі таких параметрів, як тривалість самотності, і в результаті спостережень він виділяє 3 форми самотності: хронічна самотність, що розвивається тоді, коли протягом тривалого часу індивід не може встановити соціальні зв'язки і задовольнити свої потреби; ситуативна самотність, яка найчастіше виникає як наслідок стресових подій в житті (смерть чоловіка або розрив шлюбних відносин) і існує до тих пір, поки суб'єкт не змириться з своєю втратою; скороминуща самотність - найбільш поширена форма, для якої властиві короточасні напади почуття самотності [75, 557]. Таким чином, ми стикаємося з характерним для когнітивної позиції розумінням самотності як суто



психологічного феномена, пов'язаного з відношенням, оцінкою і переживанням. Сама об'єктивна основа явища, по суті, виключається з нього і не аналізується.

Дж. де Джонг- Гірвельд і Д.Раадшелдерс виділяють три вимірювання самотності: 1) «емоційні характеристики», зв'язані, на їх думку, з відсутністю позитивних і наявністю негативних емоцій; 2) «тип збитковості», який визначає суть того, що не вистачає людині (окремо розглядаються відсутність інтимної прихильності, почуття спустошеності, почуття покинутості); 3) «тимчасову перспективу», залежно від якої виділяються повністю не задоволені своїми відносинами безнадійно самотні люди, пасивно і стійко самотні люди, періодично і тимчасово самотні люди [11, 301]. В рамках цього вимірювання першим двом типам відповідає хронічна, довготривала самотність, третьому типу - ситуативна самотність. До другої групи (пасивно і стійко самотні) відносяться люди, що пристосувалися до самотності і не що роблять спроб змінити ситуацію, а до першої - сильно стурбовані своїм положенням. Це - істотне доповнення до інших класифікацій, в яких позитивне і нейтральне відношення людини до своєї самотності ігнорувалося.

Чіткіша така основа використана в іншій класифікації, в якій виділяються активна (бажана, необхідна) і пасивна (вимушена, така, що лякає) самотність [30, 24]. Автор дотримується позиції, що переживання самотності носить не тільки негативний характер.

Такі основні точки зору, наявні в психологічній літературі, які в різних варіаціях підтримуються і іншими авторами [39;51;53;55;64]. Мабуть, всі вони мають право на існування, але жодна не може претендувати на виняткове положення. Будучи складним, багатоаспектним соціально-психологічним явищем, самотність може бути описана в повному вигляді тільки за допомогою багатовимірних класифікацій.

Таким чином, аналіз наукової літератури дозволив нам побачити, що такий соціально психологічний феномен, як самотність, є достатньо

складним і суперечливим. На даний час є труднощі у визначенні та інтерпретації сутності самотності, її специфіці та суб'єктивних причин, відсутня чітка диференціація сумісних з самотністю понять, індивідуально – психологічних особливостей особистості, що переживає почуття самотності.

## **1.2. Проблема самотності в зарубіжній і вітчизняній психології**

Психологія самотності як особлива галузь наукового дослідження знаходиться на початкових стадіях свого розвитку. В першу чергу, це стосується вітчизняних досліджень. Так, на період 80 – х поч. 90 - х років зроблено всього лише декілька психологічних і педагогічних робіт, в яких слово «самотність» винесене в заголовок [10; 27; 30; 72]. Можливо, це пов'язано з тим, що багато років підтримувалася теза про те, що самотність – незмінний супутник відчуження - властивий тільки західному, капіталістичному світу, а в соціалістичному суспільстві, через його гуманістичний характер, самотності бути не може.

Відзначимо, втім, що є соціологічні дослідження, в яких використовуються терміни «самотній», «самотність». Але річ у тому, що соціологи часто вкладають в них формальний сенс - той, який вони мають в мові офіційної статистики і демографії. Як самотні розглядаються всі люди, що не мають сім'ї: що так і не створили її, розведені, вдівці і вдови і т.і. Проте, як показує теоретичний аналіз наукових даних, проблема самотності набагато складніша, і соціолого - демографічне її розуміння не відображає всієї складності питання.

Проте, за останні 10 років наголошується тенденція до розширення і поглиблення вивчення самотності як предметної області. Зросла кількість робіт, присвячених не просто констатації того або іншого факту, описи стану або процесу у зв'язку з самотністю, а що вивчають його в рамках різноспрямованої проблематики . Дослідження в області психології переживання самотності поступово приймають характер системи, відбувається їх поглиблення, актуалізація окремих аспектів досліджуваного феномена. [ 4;6; 15;19, 21;26;31; 40;57; 68 ]

Пік наукового інтересу і інтенсивності досліджень припадає на 1995 р. Стисло охарактеризуємо деякі з робіт.

Дисертаційне дослідження І.С. Дьяченко піднімає обговорювані тут питання в контексті аналізу якостей особистості і ситуацій їх проявів [14, 31].

Дослідження С.В. Куртіян [28 ] і Л.І. Старовоїтової [59] присвячені аналізу самотності як соціального явища, остання дисертація доповнюється також детальним аналізом що існують в контексті соціальної історії і філософії теорій, підходів і поглядів на проблему, що цінно з погляду розробки онтологічних основ феноменологічного дослідження.

Наукові роботи Ю.М. Черепухіна являється дослідженнями, основою якого є гендерний проблемний аналіз [68].

О.Б. Долгінова зробила спробу вікового порівняльного аналізу понять. Спираючись на існуючу теоретичну базу і наводячи дані розгорненого емпіричного дослідження вона, проте, зупиняється на звичному, традиційному, достатньо обмеженому розумінні самотності як змістовного переживання в рамках формальних ситуацій [12;13].

С.Г. Трубнікова, трактуючи самотність як «... психічне явище, яке може бути класифіковане як суб'єктивний психічний стан... », вводить нову видову класифікацію, виділяючи відчужену самотність і само відчужену самотність, а також відокремленість. Сама постановка питання указує на принципово відмінну від загальноприйнятих точку зору [62, 34 ]

Завершуючи аналіз дисертаційних наукових робіт в області психології самотності необхідно констатувати наступне: абсолютна більшість дослідників в якості теоретико-методологічної основами обирають сукупність наявних теорій, гіпотез і підходів західних шкіл, немає розбіжностей також і в соціально-філософських кардинальних парадигмах, ними є різновиди теорій екзистенціальної філософії. Абсолютна більшість дисертантів дотримуються також і загальноприйнятої системи поглядів на самотність розглядаючи її не стільки як феномен, скільки як результативний (по відношенню до соціальних процесів) тимчасовий і переважно

непозитивний стан. Власне, відмінне від відомих, трактування поняття є лише в роботах Г.М. Тихонова [61], С.Г. Трубнікової [62] . Проте, визначення, що даються ними, носять не конкретний (Г.М. Тихонов), а приватно-прикладний (С.Г. Трубнікова) характер. Проте, необхідно вказати як на безумовну важливість і цінність всіх виконаних дисертаційних робіт, саме звернення до теми переживання самотності, представлення і аналіз різних його граней, дослідження соціального контексту його переживання.

Крім цього, питання, безпосередньо пов'язані з проблематикою самотності, були освітлені в статтях і книгах: Швабла, О. В. Дончевой [73 ], К. А. Абульханової [1].

Дослідження проблем самотності представляється у край актуальним в контексті особливостей розвитку суспільства ХХІ століття. Якісні зміни елементів культури, що протікають з високою швидкістю, високий ступінь розшарування суспільства, роз'єднаність людей у великих містах, недостатність глибоких емоційних контактів – на це і багато що інше звертають увагу автори, що досліджують передумови до розвитку самотності. Розгляд проблем самотності у контексті культури присутній в роботах Голоти Б.М. [6] та Каралаш Н.Г. [20].

За останні 10 років, як зазначалося вище спостерігається тенденція до більш поглибленого та різностороннього вивчення проблеми самотності.

Вербицька С.Л. в своїй роботі висвітлює соціально –психологічні фактори переживання самотності [4] Григорів О. М. більше звертає увагу саме на психологічні особливості переживання самотності, серед факторів, що впливають на виникнення почуття самотності, він виділяє життєву кризу, а також такі психологічні особливості, як низька самооцінка та нерозвинені комунікативні навички [8].

Заворотних Є.М. робить акцент на тому, що самотність є саме суб'єктивне переживання, і диференціює такі поняття, як «самотність», «ізоляція», «усамітнення» [15].

Льяшенко О.О. висвітлює медико – психологічний аспект самотніх людей [19 ], Лапшина Т.Ю. – самотність у осіб, що перебувають в умовах тюремної ізоляції [31].

Детальний аналіз віковим особливостям переживання самотності висвітлила у своїй роботі Іванченко Г. [18], вона виділила певні особливості на всіх вікових періодах, починаючи з віку немовляти і закінчуючи похилим віком. Вивченню самотності в підлітковому віці присвятили свої роботи Долгінова О.Б. [13], Кірпіков А.Р. [21], Перешеїна Н.В. [44], в юнацькому віці – Ляшук В.Г. [33], Неумоєва Є.В. [40] , в похилому віці – Прохорова М.В.[46].

Сіляєва В.І порівняла у своїй роботі особливості само сприйняття самотніх жінок та чоловіків [57].

Отже ми бачимо, що інтерес до проблеми самотності у вітчизняній психології постійно зростає, охоплюючи все ширший аспект вивчення даного феномену, але на даний момент все ще недостатньо емпіричних досліджень у цій області .

У зарубіжній науці теж немає великої кількості досліджень в даній області. У зарубіжній науковій літературі проблема самотності активно починає досліджуватися приблизно з 50-х років 20 ст. Ще 20 років тому ряд дослідників відзначали явний недолік і теоретичних розробок, і емпіричних даних [37, 38]. Не дивлячись на те, що практично в кожному напрямі психології був свій погляд на даний феномен, спеціальних досліджень самотності було недостатньо. Д. Перлман і Л.Е. Пепло виділяють вісім теоретичних підходів до проблеми: психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціальний, соціологічний, інтеракційний, когнітивний, інтимний і системний [45, 152]. Розглянемо ці напрями детальніше.

*Психоаналітичний підхід.* Тема самотності дуже добре вписується в загальні рамки психологічної теорії З.Фрейда, хоча в теоретичному плані спеціально не аналізувалася їм самим, але деякі послідовники психодинамічної традиції висловлювалися з цієї проблеми.

Дж. Зілбург опублікував, ймовірно, перший психологічний аналіз самотності. Він розрізняв самотність і усамітнення. Усамітнення - «нормальний» і «скороминучий умонастрій», що виникає в результаті відсутності конкретного «когось». Самотність - це непереборне, постійне відчуття. Неважливо, чим людина зайнята, але самотність, як «черв'як», роз'їдає його серце. Згідно Дж. Зілбургу, самотність стає віддзеркаленням характерних рис особистості: нарцисизму, манії величі і ворожості. Самотня людина зберігає інфантильне відчуття власної всемогутності, вона егоцентрична і пускає пил в очі публіці з тим, щоб «викрити» інших. «Самотній індивід, як правило, проявляє хворобливу замкненість або відкриту ворожість» [49, 2], направлену як усередину, так і зовні.

З.Фрейд вважав, що розлад і порушення в системі зв'язків людини з найближчим соціальним оточенням, які виникли в ранньому віці, і причини яких перестали усвідомлюватися, можуть приводити до формування загостреного почуття відчуженості, страху зближення, а невміння і нездатність будувати близькі відносини з людьми на тлі наявності потреби в них стає базою для розвитку невротичних станів. Причини таких порушень і розладів він бачив в сексуальній сфері, точніше в негативному досвіді сексуальних переживань дитинства, пов'язаних з враженнями, отриманими в конкретних ситуаціях, з культурними заборонами на прояви сексуальності і почуттям провини у зв'язку з їх порушенням, перенесеними покараннями і т.д. [64, 289]. Самотність особистості виявляється наслідком розвинутих у неї невротичних рис і, у свою чергу, сприяє подальшому їх посиленню. Таким чином, самотність - те, що погано переноситься особистістю, те, від чого вона страждає, і що потребує подолання. Позитивні форми його переживання в рамках фрейдистської теорії можна розглядати як приклади сильного психологічного захисту.

Безумовно, викладене розуміння проблеми представляє значний інтерес, особливо в прикладному плані, оскільки приділяє величезну увагу глибинним психологічним причинам виникнення явища, але очевидно, що воно принижує позитивну сторону феномена. Самотність розцінюється як явище патологічного

походження, внаслідок чого навіть не виникає питання про те, чи можлива «здорова», не невротична самотність?

Розгорнений аналіз проблеми самотності проведений в рамках *інтераціоналізму*. Вейс Р.С. [3, 114] - головний виразник інтераціоналістського підходу до проблеми самотності. Його пояснення самотності може бути розцінене як інтераціоналістське з двох причин. По-перше, він підкреслює, що самотність - це не тільки функція чинника особистості або чинника ситуації. Самотність - продукт їх комбінованого (або інтерактивного) впливу. По-друге, Вейс Р.С. описував самотність, маючи на увазі соціальні відношення, такі, як прихильність, керівництво і оцінка. Така точка зору має на увазі, що самотність з'являється в результаті недостатності соціальної взаємодії індивіда, взаємодії, яка задовольняє основні соціальні запити особистості.

Вейс Р.С. виділив два типи самотності: емоційну і соціальну. Перша є результатом відсутності такої тісної інтимної прихильності як любовна або подружня. При цьому людина може переживати почуття, схоже на «неспокій покинутої дитини». Соціальна ж самотність є результатом відсутності значущих дружніх зв'язків або відчуття спільності, що може виражатися в переживанні туги і відчутті соціальної маргінальності.

*Феноменологічна перспектива К. Роджерса.* Аналіз самотності Карла Роджерса заснований на «Я-теорії» особистості. Роджерс вважає, що суспільство вимушує індивіда діяти відповідно до соціально виправданих, таких, що обмежують свободу дії, зразками. Це веде до суперечності між внутрішнім дійсним «Я» індивіда і проявами «Я» у відносинах з іншими людьми. Одне лише виконання соціальних ролей, неважливо, наскільки воно адекватне, веде до безглузлого існування індивіда.

Індивід стає самотнім, коли, усунувши охоронні бар'єри на шляху до власного «Я», він, проте, думає, що йому буде відмовлено у контакті із сторони інших. Згідно Роджерсу, упевненість в тому, що дійсне «Я» індивіда знехтуване іншими, «тримає людей замкнутими в своїй самотності» [54, 204].

Страх бути знехтуваним призводить до того, що людина дотримується своїх соціальних «фасадів» (ролей) і тому продовжує відчувати спустошеність.

Самотність - це прояв слабкої пристосовності особистості, а причина його - феноменологічна невідповідність представлень індивіда про власний «Я». Якщо розділити процес виникнення самотності на 3 етапи і схематично представити його, то вийде наступна картина.

Суспільство впливає на людину, вимушуючи його поводитися відповідно до соціально виправданими, такими, що обмежують свободу дії, зразками.

Через це виникають суперечності між внутрішнім дійсним «Я» індивіда і проявами його «Я» у відносинах з іншими людьми, що приводить до втрати сенсу існування.

Індивід стає самотнім, коли, усунувши охоронні бар'єри на шляху до власного «Я», він проте думає, що йому буде відмовлено у контакті із сторони інших.

*Соціально-психологічний підхід.* На відміну від психоаналізу і підходу Роджерса, де причиною самотності є сама людина, деякі представники соціальної психології покладають відповідальність за виникнення самотності на суспільство.

К.Боумен, Д. Рісмен і Ф. Слейтер [49, 4] - представники соціологічного підходу до самотності. У своїй невеликій статті К. Боумен висунув гіпотезу про три сили, ведучих до посилення самотності в сучасному суспільстві:

- 1) ослаблення зв'язків в первинній групі;
- 2) збільшення сімейної мобільності;
- 3) збільшення соціальної мобільності.

І Д. Рісмен, і Ф. Слейтер пов'язують свій аналіз самотності з вивченням американського характеру і одночасно аналізують здатність суспільства задовольняти потреби його членів. Д. Рісмен і його послідовники заявляють, що американці перетворилися на осіб, «направлених зовні». Індивіди, «орієнтовані на інших», не тільки хочуть подібатися, але і постійно



приспосовуються до обставин і контролюють своє міжособистісне оточення з тим, щоб визначити лінію своєї поведінки. «Орієнтовані зовні» люди відособлені від свого дійсного «Я», своїх відчуттів і своїх очікувань. (У цьому сенсі аналіз Д. Рісмена, мабуть, доповнює аналіз Роджерса.) Такими рисами можуть бути наділені батьки, вчителі, основна маса людей. В результаті «орієнтована на інших» («направлена зовні») особистість може придбати синдром стурбованості і надмірну потребу в пильній увазі до себе з боку інших людей, яка ніколи повністю не задовольняється. Члени нашого «направленого зовні» суспільства утворюють, як заявляє Д. Рісен в своїй назві книги, «самотній натовп».

Для Ф. Слейтера проблема американця як особистості полягає не в «спрямованості зовні», а скоріше в індивідуалізмі як такому. Ф. Слейтер вважає, що всі ми прагнемо до спілкування, причетності і залежності. Ми прагнемо до довіри і співпраці з іншими людьми, до «прояву відповідальності за свої імпульси і життєві орієнтації» [3, 120]. Проте ці основні потреби в спілкуванні, причетності і залежності недосяжні в американському суспільстві із-за його прихильності індивідуалізму унаслідок вкорінення віри в те, що кожен повинен слідувати своїй власній планиді. Результатом цього стає самотність. Ф. Слейтер стверджує: «Індивідуалізм втілений в прагненні відкинути реальність людської взаємозалежності. Одна з основних цілей американської технології - «звільнення» від необхідності узгодження, підпорядкування, залежності або контролю з боку інших. На жаль, чим більше ми досягаємо успіху в цьому, тим сильніше ми відчуваємо роз'єднаність, нудьгу і самотність» [49, 5].

Можна сказати, що Д. Рісен і Ф. Слейтер не стільки оцінюють самотність як нормальний або ненормальний стан, скільки рахують самотність нормативним - загальним статистичним показником, що характеризує суспільство. Коли вони розглядають самотність як межу американського характеру, вони пояснюють цю модальну якість особистості як продукт соціальних сил. Таким чином, причину самотності Д. Рісен і Ф.

Слейтер спочатку поміщають поза індивідом. Ці теорії в співвіднесеній з часом підкреслюють значення соціалізації (причина історичного типу), але багато чинників (наприклад, вплив засобів масової інформації), сприяючі соціалізації, надають постійну негативну дію на особистість. І звичайно, К. Боумен, як і багато інших соціологів, робить наголос на значення подій, що відбуваються в житті людини в зрілому віці (наприклад, розлучення). Формулюючи свою точку зору, Д. Рісмен і Ф. Слейтер використовували як джерела міркувань перш за все художню літературу, статистичні дані і дані засобів масової інформації.

*Когнітивний підхід.* Е. Пепло і її колеги стали головними пропагандистами когнітивного підходу. Найбільш характерний аспект цього підходу полягає в тому, що він акцентує роль пізнання як чинника, що опосередковує зв'язок між недоліком соціальності і почуттям самотності. Визначаючи вказану роль пізнання, Е. Пепло звертає увагу на теорію атрибуції (пояснення). Вона розглядає, наприклад, як пізнання причин самотності може впливати на інтенсивність переживання і на сприйняття невідбутності самотності, що зберігаються впродовж певного часу. Когнітивний підхід припускає, що самотність настає у тому випадку, коли індивід сприймає (усвідомлює) невідповідність між двома чинниками - бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Така постановка питання сприяла класифікації опублікованої літератури по самотності і інтерпретації тих гіпотез, які інакше виявилися б парадоксальними [43, 170].

*Інтимний підхід.* В.Дж. Дерлега і С.Т. Маргуліс вживають поняття «інтимність» і «саморозкриття» для тлумачення самотності. Подібно до Р. Вейсу, вони вважають, що соціальні відносини, безперечно, сприяють досягненню індивідом різних реальних цілей. Самотність ж обумовлена відсутністю відповідного соціального партнера, який міг би сприяти досягненню цієї мети. Самотність, найімовірніше, настає тоді, коли міжособистісним відносинам індивіда бракує інтимності, необхідної для довірливого спілкування.

У основі інтимного підходу лежить припущення про те, що індивід прагне до збереження рівноваги між бажаним і досягнутим рівнями соціального контакту. В.Дж. Дерлега і С.Т. Маргуліс досліджують, як в цих умовах сукупність соціальних зв'язків індивіда, його соціальних очікувань і його особистісні якості можуть вплинути на такий важливий в даному відношенні баланс. Головним джерелом теоретичних ідей В.Дж. Дерлеги і С.Т. Маргуліса стала, видно, когнітивна теорія, але не клінічна практика або емпіричні дослідження. Поза сумнівом, вони розцінюють самотність як нормальний досвід в умовах суцільної атомізації суспільства. Їх увага до безперервного процесу балансування бажаного і досягнутого рівня соціальних контактів акцентує поточні детермінанти самотності особистості. Проте, їх позиція залишає місце і для дії на нього минулого розвитку. Ці дослідники вважають, що і внутрішньоіндивідуальні чинники, і чинники середовища здатні привести до самотності [49, 6].

*Загальна теорія систем.* Дж. Фландерс [49, 7] формулює загальносистемний підхід до проблеми самотності. Основне положення цієї теорії полягає в тому, що поведінку живих організмів відображає переплетення впливу декількох рівнів, що діють одночасно як система. Рівні розташовуються від клітинного до міжнаціонального. З цієї точки зору, самотність - це механізм зворотнього зв'язку, що допомагає індивідові або суспільству зберегти стійкий оптимальний рівень людських контактів.

*Екзистенціальний підхід.* І. Ялом розглядаючи ізолюваність як одну з належних умов існування, відзначає, що це не є ізолюваність від людей з породжуваною нею самотністю і не внутрішня ізоляція (від частини власної особистості). Це фундаментальна ізоляція - і від інших створень («прірва між собою і іншими») і від світу («відокремленість між індивідом і світом»). Таким чином, він виділяє два види ізоляції: екзистенціальну і фундаментальну.

У своїй роботі «Екзистенціальна психотерапія» [74, 120], він розглядає декілька шляхів, що ведуть до усвідомлення екзистенціальної ізоляції -

конфронтація із смертю і свободою. Знання про кінцівку власного буття примушує людину зрозуміти, що ніхто не може померти разом з кимось або замість когось. Свобода ж, що розуміється тут як ухвалення відповідальності за своє життя, має на увазі власне «авторство» життя, ухвалення факту, що ніхто інший не створює і не охороняє тебе.

Одним з яскравих представників даного напрямку є К. Мустакас. Він підкреслює значення відмінності між «суєтою самотності» і дійсною самотністю. Суєта самотності - це система захисних механізмів, яка віддаляє людину від рішення істотних життєвих питань і яка постійно спонукає його прагнути до активності заради активності спільно з іншими людьми. Дійсна самотність виникає з конкретної реальності самотнього існування і із зіткнення особистості з пограничними життєвими ситуаціями (народження, смерть, життєві зміни, трагедія), що переживаються поодиноці. Як вважає К. Мустакас, дійсна самотність може бути і творчою силою: «Кожне дійсне переживання самотності припускає суперечність або зіткнення з самим собою... Це побачення з самим собою...- саме по собі радісне переживання... І побачення, і конфронтація (з самим собою) суть способи підтримки життя і внесення пожвавлення у відносно застійний світ, це спосіб вирватися із стандартних циклів поведінки» [38, 65].

Екзистенціалісти, таким чином, закликають людей подолати їх страх самоти і навчитися позитивно його використовувати.

Таким чином, не дивлячись на те, що на сьогоднішній день в рамках наукової літератури існує різноманіття уявлень про самотність і особливості його переживання в різні вікові періоди, як в зарубіжній, так і у вітчизняній психології, немає єдиного цілісного уявлення про цей феномен, відчувається брак спеціальних емпіричних досліджень в даній області.

## РОЗДІЛ 2

### ОСОБЛИВОСТІ САМОТНОСТІ В ЗРІЛОМУ ВІЦІ

#### 2.1. Соціально – психологічні особливості зрілого віку

Зрілість - найтриваліший і найбільш значимий для більшості людей період життя. Згідно вікової періодизації зрілість охоплює час: до 45 років людина вважається молодою; від 45 до 59- це зрілий вік; з 60-74 – похилий вік; з 75 до 89 років старечий вік, вік від 90 років та вище – це вік довгожителів. Еріксон, аналізуючи зрілість, як сьому стадію людського життя, вважав її центральною на всьому життєвому шляху людини [14, 65].

Соціальна ситуація розвитку в зрілості - це ситуація реалізації себе, повного розкриття свого потенціалу у професійній діяльності та сімейних відносинах.

Зрілій людині властиві:

- реальні очікування,
- тверезі оцінки можливостей
- постановка конкретних життєвих цілей (має в наявності деякі результати просування до них, суб'єктивно переживаючи цей вік як апогей життя.)
- встановлюється самооцінка особистості, в якій відображені результати життєвого шляху як цілого, життя як розв'язуваної задачі.
- стабілізуються основні психічні структури, ціннісних орієнтацій, рівень домагань.
- продовження професійного розвитку. У разі досягнення більш високих рівнів у професійній діяльності та успіху в ній у людини посилюється його загальна мотивація, відбувається творчий розвиток себе як особистості засобами професії [34].

Центральним віковим новоутворенням зрілості можна вважати продуктивність. Поняття продуктивності, по Ерікссону, включає як творчу і продуктивну (професійну) продуктивність, так і внесок у виховання і утвердження в житті наступного покоління, пов'язане з турботою «про людей, результати та ідеям до яких людина виявляє інтерес» [14]. Відсутність продуктивності, інертність тягне зосередженість на собі, що призводить до відсталості і застою, особистісному спустошенню. У психології така ситуація описується як криза зрілості. Людина особистісно не відчуває себе таким, що відбувся, а своє життя - наповненою смислами.

Розглядаючи вікову періодизацію в психології, ми можемо казати, що верхня межа зрілості і початок старості варіюється в різних періодизаціях в величезному діапазоні від 40 років (В.В. Бунак, В.В. Гінзбург, Д. Б. Бромлей, Д. Векслер), 60 років (Г. Грим і більшість демографів) до 75 років (Д. Биррен). Тим більш важким виявилось дроблення самої зрілості - дорослості на якісно своєрідні фази або періоди, між якими є об'єктивно ще ні ким не встановлені переходи і межі, наприклад, між молодістю і середнім віком, середнім віком і літнім. Особливо важким виявилось питання про те, до яких основних періодів віднести перехідні фази від дозрівання до зрілості (юність) і від старіння до старості (похилий вік).

Саме поняття зрілої особистості з'явилося в психології порівняно недавно. У віковій психології воно практично не застосовується, а якщо і використовується то, скоріше, відповідно до контексту психотерапевтичного аналізу індивідуальної долі людини.

Актуальність поняття зрілої особистості в психології зростає паралельно появі в аналізі сучасної людини таких соціально-психологічних понять, як масовий людина, як втеча від свободи і відчуження Е. Фромм, як екзистенціальний вакуум, тобто понять, що відображають деструктивні тенденції в свідомості людини, які позбавляють його радості життя [44, 115].

Цей вік має своїми головними рисами продовження встановлення спеціальних (за родом занять) і соціальних ролей з домінуванням деяких з

них і ослабленням інших, догляд дітей з сім'ї і зміна у зв'язку з цим способу життя (повернення деяких жінок до службової ролі), менопауза, подальший занепад фізичних і розумових функцій.

Доросла людина в період зрілості потрапляє в ситуацію, коли навколишні схильні сприймати його як незмінний, тобто статичного, як би не живу, тоді як він таким не є. Створюється протиріччя самосприйняття (власної мінливості) і сприйняття людини оточуючими [41]. Це протиріччя вирішується продуктивно в тих випадках, якщо доросла людина зуміє поставитися до дискретності, закінченості, частковостей свого життя з точки зору її загальних закономірностей, тобто буде здійснювати свою щоденну активність в світлі власної індивідуальної реалізації своєї сутності.

Якщо ж цього не відбувається, в тій чи іншій формі, то у дорослої людини спостерігається стан, яке свого часу Гегель називав «тугою». Він говорив, що життя дорослої людини є переважно практичне життя, яка неминуче пов'язана з різними життєвими дрібницями і подробицями. Заняття ними може сприйматися людиною досить болісно, а неможливість втілення в життя ідеалів здатна викликати зневіру - іпохондрію.

Сучасні психологи описують ці переживання дорослої людини як криза ідентичності, що виявляється в почутті «відставання від життя», у втраті інтересу до життя, в переживаннях втоми і життєвої нудьги, в відсутності відчуття повноти життя. Точну дату таких переживань позначити складно, але вона приходить на період зрілості, коли здавалося б, об'єктивно людина повна сил, займає міцне соціальне і професійне місце, досяг професійної вершини майстерності, але тим не менше ... Починають давати про себе знати кілька важливих груп і факторів, які вимагають до себе ставлення з точки зору концепції життя. це - зміни в фізіологічній активності організму, в його соматичних властивості і різка зміна соціального і психологічного простору життя людини.

Постає проблема визначення свого нового місця в системі соціальних відносин, у зміненому психологічному просторі своєї сім'ї, для цього

потрібні сили - енергія. Джерелом енергії в зрілому віці може бути - філософія, усвідомлена як можливість її існування у всіх дрібницях життя, які не можуть затулити в ній головне - радість від самого життя. У переживанні цієї радості і народжується енергія для здійснення життя, в переживанні цієї радості з'являються сили для прийняття змін, для сприйняття нового, для реагування на нове в житті як на природне її прояв.

Період зрілості найтриваліший в житті сучасної людини. За цим стоїть не тільки об'єктивно збільшилася час його фізичного життя, а й зміни, пов'язані зі збільшенням часу для досягнення соціальної зрілості, того, що в психології прийнято називати соціалізацією, і об'єктивна ж можливість впливу індивідуальної долі людини на життя свого суспільства. Саме в зрілому віці людина може відчувати свою приналежність до суспільства повною мірою. Джерелом енергії в цьому віці ставати розум людини, звернений до проявів «Я» як до властивостей цілого життя. Графік розвитку криз в сімейних відносинах: його крива різко починає повзти вниз після 17-го року спільного життя подружжя. Статистика констатує зростання числа розлучень у людей, які досягли середини віку зрілості - сорока – сорока п'ятирічний [55]. Шлюби не витримують випробування другим кризовим періодом, який, на думку багатьох дослідників, менш глибокий, ніж перший, і може тривати рік або кілька років.

Основний конфлікт розвитку за Е. Еріксоном в цьому віці - між досягненням генеративності, що означає - продуктивне участь в житті наступних поколінь і особистісним застоєм, стагнації [38, 65].

## **2.2. Причини виникнення почуття самотності в зрілому віці**

Аналіз літератури показав, що достатньо поширеною є думка про те, що проблема самотності актуальніша для людей старших вікових груп, ряд таких дослідників, як Вульф Л.С., Прохорова М.В. Шмельова Н.Є. ,



висвітлюють у своїх роботах саме цей аспект даної проблеми [ 5; 46; 71] . Разом з тим, Долгінова О.Б., Кирпіков А.Р., Ляшук В.Г., Неумоєва Є.В., Перешейна Н.В. у своїх роботах вказують на те, що з самотністю можна зіткнутися в будь-якому віці [ 13;21;33;40;44].

При вибіркових дослідженнях серед самотніх , виділено такі типи:

Перший тип - «безнадійно самотні», повністю не задоволені своїми відносинами. Ці люди не мали партнера в сексуальному житті або дружина. Вони рідко встановлювали зв'язок з ким-небудь (наприклад, з сусідами). Їм властиве сильне почуття незадоволеності своїми взаєминами з однолітками, спустошеність, покинутість. Більше за інших вони схильні звинувачувати в своїй самотності інших людей. У цю групу потрапили більшість розведених чоловіків і жінок.

Другий тип - «періодично і тимчасово самотні». Вони в достатній мірі пов'язані зі своїми друзями, знайомими, хоча і відчують нестачу в близькій прихильності або не перебувають у шлюбі. Вони частіше за інших набирають соціальні контакти в різних місцях. Порівняно з іншими самотніми, вони найбільш соціально активні. Ці люди вважають свою самотність минулим, відчують себе покинутими значно рідше, ніж інші самотні. Серед них більшість чоловіків і жінок, ніколи не перебували у шлюбі.

Третій тип - «пасивно і стійко самотні». Незважаючи на те, що вони відчують нестачу в партнері по інтимному зв'язку і їм не вистачає інших зв'язків, вони не висловлюють такої незадоволеності з цього приводу, як респонденти, що відносяться до першого і другого типів. Це особи, змирилися зі своїм становищем, що приймають його як неминучість [56, 124].

Причини негативного переживання самотності найчастіше виявляються в комплексі, тобто в певному взаємозв'язку і взаємообумовленості. Кажучи про молодих людей, в цьому комплексі можна виділити об'єктивні чинники: несприятливу обстановку в сім'ї, конфліктні відносини на роботі та співробітниками; втрату мотивації працювати,

наявність позиції ізольованого і відкиданого в житті і т.і. [69, 79]. Описати всю їх різноманітність неможливо, слід лише відзначити, що самотність в об'єктивному плані є стабільною ситуацією обмеженості комунікативних, емоційних і духовних зв'язків людини з іншими людьми. Такі причини існують об'єктивно і незалежно від самої особистості.

Проте об'єктивні причини проходять через призму особистості і набувають суб'єктивного характеру. Ключовою ланкою виникнення самотності є сам суб'єкт, тобто внутрішні причини знаходяться в самій особистості, в її особистісних особливостях, в структуру яких входять характер, спрямованість, здібності. Параметри психічних процесів, вся система навиків, звичок і знань, індивідуальний досвід людини, особливості природно-біологічної організації [15, 10]. Заворотних Є.Н. вказує на те, що у суб'єктивному плані самотність включає два компоненти. По-перше, є когнітивний компонент, пов'язаний з далеко не завжди адекватним визначенням себе як самотня або не самотня людина. По-друге, є афектний компонент, пов'язаний з цілісним негативним або позитивним відношенням до самого явища самотності, що викликає формування у людини тенденції (прагнення) до його уникнення або не уникнення.

Людина стає самотнім тоді, коли усвідомлює неповноцінність своїх відносин з людьми, особистісно значущими для нього, коли він відчуває гострий дефіцит задоволення потреби в спілкуванні.

Поняття самотності пов'язано з переживанням ситуацій, суб'єктивно сприймаються як небажаний, особистісно неприйнятний для людини дефіцит спілкування і позитивних інтимних відносин з оточуючими людьми. Самотність не завжди супроводжує соціальна ізольованість індивіда [44]. Можна постійно перебувати серед людей, контактувати з ними і разом з тим відчувати свою психологічну ізоляцію від них, тобто самотність (якщо, наприклад, це чужі або чужі для індивіда люди).

Ступінь випробовується самотності також не пов'язана з кількістю років, проведених людиною поза контактів з людьми; люди, все життя

живуть одні, іноді відчують себе менш самотніми, ніж ті, кому доводиться часто спілкуватися з оточуючими. Самотньою не можна назвати людину, яка, мало взаємодіє з оточуючими, не проявляє ні психологічних, ні поведінкових реакцій самотності. Крім того, люди можуть і не усвідомлювати, що між реальними і бажаними взаємовідносинами з оточуючими існують розбіжності.

Справжні суб'єктивні стани самотності зазвичай супроводжуються симптоми психічних розладів, які мають форму афектів з явно негативним емоційним забарвленням, причому у різних людей афективні реакції на самотність різні. Одні самотні люди скаржаться, наприклад, на відчуття печалі і пригніченості, інші говорять про те, що відчують страх і тривогу, треті повідомляють про гіркоту і гнів.

На переживання стану самотності впливають не стільки реальні відносини, скільки ідеальне уявлення про те, якими вони повинні бути. Людина, яка має сильну потребу в спілкуванні, буде відчувати себе самотньою в тому випадку, якщо її контакти обмежені одним-двома людьми, а вона хотіла би спілкуватися з багатьма; в той же самий час той, хто не відчуває такої потреби, може зовсім не відчувати своєї самотності навіть в умовах повної відсутності спілкування з іншими людьми [70].

Положення, що склалося, ускладнюється ще і тим, що духовні переживання не молодого покоління, його внутрішній світ, емоційна сфера залишаються без достатньої уваги суспільства. Проблема самотності зрілих людей недостатньо враховується при організації соціальної роботи з ними і не розглядається як завдання психологічної допомоги.

Таким чином, ми побачили, що існує ряд об'єктивних причин, що сприяють виникненню самотності в зрілому віці, але об'єктивні причини проходять через призму особистості і набувають суб'єктивний характер. Ключовою ланкою виникнення самотності є сам суб'єкт, тобто внутрішні причини знаходяться в самій особистості, в її особистісних особливостях.

### **2.3. Індивідуально – психологічні особливості особистості зрілого віку, що переживають почуття самотності**

Соціальна ситуація розвитку в зрілості - це ситуація реалізації себе, повного розкриття свого потенціалу у професійній діяльності та сімейних відносинах.

У сучасній віковій психології існують різні точки зору на проблему розвитку в зрілому віці:

а) розвиток припиняється, замінюється простим зміною окремих психологічних характеристик;

б) це вік не тільки збереження всього придбаного раніше, але і подальшого розвитку особистості;

в) перебудовується як фізичний стан людини, так і його характеристика як особистості і суб'єкта діяльності (В.Г. Ананьєв) [41].

В зрілому віці провідною діяльністю людини як і раніше залишається праця.

Але для одних людей період дорослості є лише хронологічним поняттям, нічого не додаючи в розвитку. Інші вичерпують себе, досягають певних цілей і знижують свою життєву активність. Треті продовжують розвиватися, постійно розширюючи свої життєві перспективи. У частини людей в середині періоду виникає ще одна криза, відбувається ще одна коригування життєвого шляху.

Яку людину можна вважати зрілим?

По-перше, зрілість визначається фізіологічно, з точки зору оптимального функціонування всіх систем організму. Зовні зрілі люди продовжують зростати, фізіологічно змінюватися - досягає оптимуму і змінюється нормальний стан кісток, м'язової, серцево-судинної, травної, гормональної та інших систем. Скажімо, сексуальні функції у жінок досягають оптимуму до 26-30 років і тримаються на цьому рівні до 60 років; чоловіки ж переживають їх поступовий спад після 30 років.

По-друге, зрілість визначається соціально і юридично - з точки зору можливості дотримуватися норм і правил соціального життя, займати певні статусні позиції, демонструвати рівень своїх соціальних досягнень (освіта, професія, вкоріненість у соціальних спільнотах і т.і.), нести відповідальність за власні рішення і вчинки.

По-третє, зрілість - категорія психологічна, що враховує власне ставлення людини до віку, свої переживання до нової вікової когорти. Наявність сім'ї та досвід батьківства (соціально-демографічні дослідження показують, що ризик розпаду сімей максимально великий в перші п'ять років подружнього життя і на кордоні 45-60 років, коли люди прожили в шлюбі близько 15 років) [56].

Центральним віковим новоутворенням зрілості можна вважати продуктивність. Поняття продуктивності, по Еріксону, включає як творчу і продуктивну (професійну) продуктивність, так і внесок у виховання і утвердження в житті наступного покоління, пов'язане з турботою «про людей, результати та ідеям до яких людина виявляє інтерес». Відсутність продуктивності, інертність тягне зосередженість на собі, що призводить до відсталості і застою, особистісному спустошенню. У психології така ситуація описується як криза зрілості [67]. Людина особистісно не відчуває себе таким, що відбувся, а своє життя - наповненою смислами.

Хейвігхерст виділив в житті людини в період зрілості основні події, означивши їх як життєві завдання:

- Досягнення зрілої громадянської і соціальної відповідальності.
- Досягнення і підтримання доцільного життєвого рівня.
- Вибір відповідних способів проведення дозвілля.
- Допомога дітям стати відповідальними і щасливими дорослими.
- Посилення особистісного аспекту подружніх відносин.
- Ухвалення фізіологічних змін середини життя і пристосування до них.
- Пристосування до взаємодії зі старіючим батьками [47].

Існує думка, що середній вік є часом тривоги депресії, стресу і криз. Спостерігається усвідомлення розбіжності між мріями, цілями і дійсністю. Людина опиняється перед необхідністю перегляду своїх задумів і співвіднесення їх з частиною життя. Це так звана криза 40 років.

Головні проблеми кризи зрілого віку: спадання фізичних сил і привабливості, сексуальність, ригідність.

На етапі ранньої зрілості особистість «тестує реальність» більш цілеспрямовано (ніж в підлітковому і юнацькому віці). Однак часто життєві експерименти проводяться без урахування реальних сил експериментатора і поза передбачення (більш-менш всебічного) наслідків цих «досліджень».

На етапі зрілості особистість стає більш виборчої у виборі мети для докладання своїх сил і інших індивідуальних здібностей, а також більш відповідальною за результати свого «самовираження». Можна сказати, що суттю Я-концепції стає самоактуалізація будь-якими доступними індивіду засобами, а самоактуалізація в межах моральних правил і більш значних, ніж ситуаційні, особистісних цінностей [44, 137].

Якщо така еволюція з яких-небудь причин не відбувається, то однією з причин такого відставання в психічному розвитку у цих людей може бути незавершеність самоактуалізації на етапі імпульсивного, спонтанного, «юнацького» експериментування. Особистісні «моделі» та «перспективні Я-образи» у них ще не пройшли свою «перевірку» реальності.

У зрілих особистостей посилюється когнітивний компонент самооцінки, так як до етапу середньої дорослості у успішно функціонуючої особистості достатньо знань про себе, щоб об'єктивно себе оцінювати. В цьому випадку рідкісними виявляються «афекти на себе», пов'язані з мірою задоволеності своїми діями, результатами реалізації намічених цілей.

На етапі ранньої зрілості критерії успішності людини складаються з порівняння себе з іншими (що неминуче супроводжується емоціями, сила і напруженість яких залежить від значимості для особистості оцінюваного

змісту), емоційна складова самооцінки у молодих дорослих має часом переважну значущість.

У більш зрілому віці, коли інтеріоризація оцінок інших вже сталася, самооцінка людини вже в більшій мірі орієнтована на його внутрішні еталони. При цьому емоційний супровід самооцінки стає більш стриманим і згорнутим до категоріальним характеристикам. На думку А. В. Захарової, емоційно-ціннісне ставлення до себе з віком поступово диференціюється і узагальнюється [58, 69].

Усвідомлене, зважене, реалістичне ставлення до себе веде до того, що знання про себе починають регулювати і вести за собою емоції, адресуючись власному «Я». Число приватних самооцінок скорочується, самооцінка набуває узагальнений характер Я-образ динамічно гармонійно розвивається особистості в цьому віці перетворюється в Я-образ, переважно пов'язаний із забезпеченням розвитку інших особистостей (дітей, учнів, молодших товаришів по службі і т. і.).

У самоактуалізованої особистості розвивається ефективна Я-концепція, а для пограничних станів характерна «диффузність самоідентичності», або розколоте самосвідомість.

Самостійність, відповідальність, незалежність від зовнішнього контролю, усвідомлення цілісності розв'язуваної задачі - все це ознаки зрілої особистості.

Для зрілої особистості характерно прагнення втілити себе в житті, в чомусь неминуще, людськи-цінне, суспільно значущу ( «посадити дерево, побудувати будинок і виростити сина») [37]. Дорослого віку властива продуктивність, тобто можливість творчого самовтілення в різноманітних продуктах своєї професійної та соціальної активності.

Особистісна перспектива, що відкривається людині в зрілому віці, веде до формування індивідуального життєвого стилю: людина тепер сам вирішує, як і на що він витратить життя, як буде реалізовувати в ній себе, і його поведінка набуває унікальність і своєрідність.

Якщо вік в 33-39 років можна охарактеризувати як вік «бурі і натиску», коли сімейне щастя втрачає свою чарівність, всі сили вкладаються в роботу, досягнуте здається недостатнім і людина відчуває як би повернення отроцтва, то в 40-60 років картина його життя зазнає істотних змін.

У 40-42 роки людина переживає певний вибух в середині життя, у нього створюється враження, що життя проходить даремно, з'являються перші ознаки втрати молодості і ослаблення здоров'я.

У 43-50 років настає нова рівновага, посилюється прихильність до сім'ї, зберігається відчуття потенціалу для розвитку особистості. Після 50 років на передній план виступає переживання зрілості, а сімейне життя і успіхи дітей стають джерелом задоволення. У цей віковий період людина все частіше звертається до питання про сенс життя і цінності зробленого [63, 140]

Саме до періоду середньої дорослості люди досягають майстерності в багатьох професіях, пов'язаних з взаємодією з фізичними об'єктами і системами. Особливо це відноситься до професійної діяльності людини. До цього віку більшість людей накопичує досить великий досвід в обраній професійній діяльності, яка дозволяє людині компенсувати наступаючі вікові зміни в його організмі.

Відносини з чоловіком до цього віку, як правило, визначаються і стабілізуються, а на передній план виступають проблеми допомоги: з одного боку, що вступає в самостійне життя дітям, з іншого - літнім батькам.

Основну частину вільного від основної роботи часу більшості людей доводиться витратити на додаткові заробітки і забезпечення побуту, тому дозвільної самореалізацію можуть дозволити собі далеко не всі.

Суб'єктивне визначення себе в якості самотньої або не самотньої людини, а також негативне і позитивне переживання самотності, пов'язані з вираженням ряду психологічних властивостей особистості.

Е.Пепло, М.Міцелі, Б.Бораш аналізують взаємозв'язок між самотністю і низькою самооцінкою [43, 170]. Цей зв'язок зворотньофункціональний: чим нижче самооцінка, тим більш вірогідніше переживання почуття самотності і



навпаки. Вчені стверджують, що доказ такого взаємозв'язку – «найбільш важливий результат досліджень самотності». Аналогічні дані були отримані і іншими зарубіжними дослідниками [3; 53; 66]. Група вчених Каліфорнійського Університету під керівництвом Е. Сигельмана серед характеристик, що найбільш негативно впливають на психологічну адаптованість, виділили наступні: відчуття себе невдахою, жалість до себе, брехливість, ненадійність, ворожість [180].

В. Серма стверджує, що самотні люди отримують при тестуванні більш високі бали по шкалам «ворожість – покірність» і при цьому вони менш за інших здатні стримувати гнів, не здатні заводити и налагоджувати міжособистісні відносини [56,234].

Немов Р.С. вказує на такі психологічні характеристики самотньої особистості:

- високий рівень тривожності. Самотня людина характеризується виключною зосередженістю на собі, на своїх особистих проблемах і внутрішніх переживаннях. Їй властива завищена тривожність і страх катастрофічних наслідків несприятливого збігу обставин в майбутньому.

- агресивність, дратівливість. Самотні люди дратуються в присутності інших людей, завищено агресивні, здатні до не завжди виправданої критики оточуючих, нерідко здійснюють психологічний вплив на інших людей [39, 470]

Перераховані психологічні характеристики не просто затрудняють спілкування, але й об'єктивно перешкоджають встановленню інтимно – особистих відносин між людьми, прийняттям людиною іншого як особистості. На складність феномену самотності. Його вивчення, виявлення і профілактику вказують і Л. І. Кононова [67].

Серед психологічних особливостей, що впливають на виникнення самотності автор виділяє: низьку самооцінку, депресію, замкнутість, тривожність. Київські психологи Є.І. Головаха і Н.В. Паніна, доповнюючи

перелік індивідуально – психологічних особливостей, потенційно пов'язаних з переживанням самотності додають ще і таку рису як конфліктність [ 8 ].

Р. Вейс вказує на психологічні властивості особистості, риси її характеру, що призводять до виникнення самотності: інтровертованість, сором'язливість, низька самооцінка, тобто автор вказує на такі психологічні особливості, які так чи інакше пов'язані з невпевненістю в собі.

Дж. Зілбург виділяє такі психологічні особливості самотньої людини – ворожість, нарцисизм, егоцентричність. «Самотній індивід, як правило, проявляє болісну замкненість або відкрити ворожість» [ 30, 34 ], направлену зовні і всередину.

Крім цього виділяють такі психологічні особливості, як безініціативність, недовірливість, страх перед емоційною близькістю, завищене почуття вини та сорому та ін. [ 23 ].

Що стосується, досліджень психологічних особливостей особистості в зрілому віці, що переживають почуття самотності, то слід зазначити, що таких дуже мало [ 7; 29; 69 ].

В результаті проведених досліджень біли отримані наступні дані.

К.І. Кутрона проаналізувала особистісні причини самотності людей в зрілому віці, і засоби які застосовують для його уникнення. В її дослідженні виявилось, що самотні люди менш самолюбиві, менш самовпевнені, більш чутливі до відмови, серед них більше інтровертів, ніж екстравертів [ 29, 410 ] .

Г.Р. Шагівалієва в результаті проведеного дослідження отримала такі дані.

Суб'єктивно самотні люди зрілого віку мають занижені показники екстраверсії, аффіліативного мотиву «прагнення до прийняття» і завищені показники аффіліативного мотиву «страх бути не прийнятим», нейротизму, реактивної та особистісної тривожності, ворожості та агресивності; у суб'єктивно не самотніх спостерігаються протилежні показники [ 69, 148 ].

Крім цього, психологічними особливостями особистості в зрілому віці, які заважають їм зав'язати відносини і можуть гальмувати процес соціальної

адаптації, являються наступні: невпевненість в собі при спілкуванні, сором'язливість і чутливість до відмови, безініціативність, нецілеспрямованість, замкненість, пасивність [7, 6].

Отже, аналіз літератури по проблемі самотності дав змогу виявити такі психологічні особливості особистості, що переживає почуття самотності - невпевненість у собі, ворожість та тривожність. Більшість дослідників з цієї області вказують саме на такі психологічні особливості.

Разом з тим, ми бачимо, що досліджень по проблемі індивідуально – психологічних особливостей людей зрілого віку, що переживають почуття самотності явно недостатньо, тому виділити конкретні індивідуально – психологічні особливості, що їх характеризують досить важко.

## РОЗДІЛ 3

# ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ЗРІЛОМУ ВІЦІ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

### 3.1. Методи, методика та процедура дослідження

Дослідження проводилось он-лайн в режимі інтернет опитування в період Covid-19 з 10 лютого по 24 березня. В якості досліджуваних виступали люди зрілого віку в кількості 128 чоловік. Участь в дослідженні брали люди які працюють і які не працюють. Вік випробовуваних складав 45-50 років.

Мета: визначити індивідуально – психологічні особливості, що переживають почуття самотності під час пандемії.

Виходячи з теоретичних положень даної проблеми були обрані наступні методи – тестування, анкетування, методи математичної статистики

Дослідження проводилося в декілька етапів:

1. На *першому етапі* було проведене пілотажне дослідження з метою виявлення людей зрілого віку з високим рівнем суб'єктивного почуття самотності. Для дослідження суб'єктивного рівня почуття самотності була вибрана методика «Діагностика рівня суб'єктивного почуття самотності» (Д.Рассела і М. Фергюсона) [ 70, 54].

2. На *другому етапі* дослідження було сформовано за результатами проведеного дослідження експериментальну (люди зрілого віку з високим рівнем суб'єктивного почуття самотності) і контрольна (люди зрілого віку з низьким рівнем суб'єктивного почуття самотності ) групи.

3. На *третьому етапі* було досліджено ступінь вираженості об'єктивних характеристик самотності, причин, супутніх його негативних і позитивних почуттів та інших характеристик самотності за допомогою анкети «Дослідження самотності» (Г.Р. Шагівалєєва) [69, 149], а також такі індивідуально – психологічні особливості особистості, як особистісна тривожність, агресивність і локус контролю серед людей зрілого віку, які склали експериментальну та контрольну групи.

Для дослідження *рівня тривожності* була вибрана методика «Опитувальник для дослідження ситуативної і особистісної тривожності» (Спілберг-Ханін) [60, 125].

Для дослідження *рівня і форм агресії* була вибрана методика «Дослідження показників і форм агресії (А.Басса і А.Дарки, адаптація А.К. Осніцького) [50, 130].

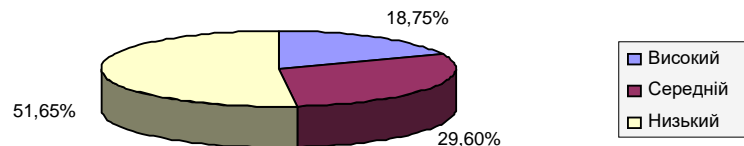
Даний опитувальник диференціює прояви агресії і ворожості і досліджує такі види реакцій – фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, відчуття провини.

Для дослідження локусу контролю була вибрана методика «Рівень суб'єктивного контролю» (Е.Ф.Бажін, Е.А. Голінкіна, Л.М. Еткінд)[60; 130].

4. На *четвертому етапі* була здійснена обробка отриманих даних, побудовано таблиці, графіки та діаграми, а також, за допомогою парної кореляції Пірсона, було встановлено взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного контролю та такими індивідуально – психологічними особливостями, як особистісна тривожність, агресивність та локус контролю.

### 3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

В результаті проведення методики «Діагностика рівня суб'єктивного почуття самотності Д.Рассела і М. Фергюсона» були отримані такі результати (рис. 3.1., повна таблиця з даними наведена у додатку 2):



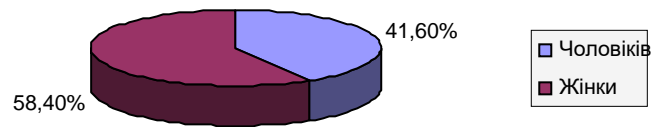
**Рис. 3.1. Рівень суб'єктивного почуття самотності у людей зрілого віку**

Високий рівень самотності виявлений у 24 людей зрілого віку (18,75 %)

Середній рівень самотності виявлений у 38 людей зрілого віку (29,6 %)

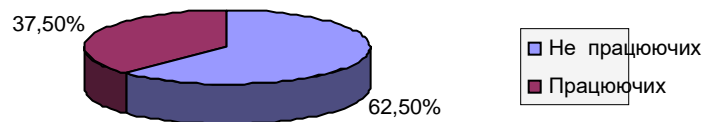
Низький рівень самотності виявлений у 66 людей зрілого віку (51,65 %)

Серед людей зрілого віку, що переживають почуття самотності, дещо більша кількість жінок - 14 ( 58,4 %),а чоловіків – 10 (41,6 %) і (Рис. 3.2.). При цьому, середні показники суб'єктивного почуття самотності у чоловіків 43,3 бал., а у жінок 51,5 бал.

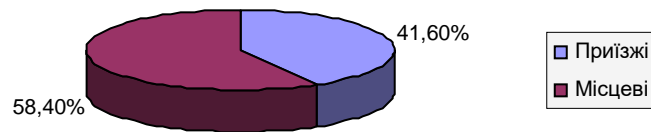


**Рис. 3.2. Рівень суб'єктивного почуття самотності у чоловіків та жінок**

Серед людей зрілого віку з високим рівнем самотності не працюючих – 15 чоловік ( 62,5%), працюючих – 9 чоловік (37,5%) (Рис. 3.2.), серед людей зрілого віку з низьким рівнем суб'єктивної самотності не працюючих – 10 чоловік ( 41,6%), працюючих, – 14 чоловік (58,4 %) (Рис. 3.4.).

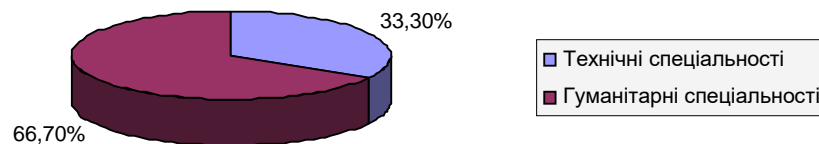


**Рис. 3.3. Люди зрілого віку з високим рівнем суб'єктивного почуття самотності**



**Рис. 3.4. Люди зрілого віку з низьким рівнем суб'єктивного почуття самотності**

Серед людей зрілого віку, які працюють за технічними спеціальностями 8 чоловік (33,3%) суб'єктивно самотніх людей зрілого віку, а серед гуманітарних спеціальностей – 16 чоловік (66,7%).



**Рис. 3.5. Рівень суб'єктивного почуття самотності серед людей зрілого віку, які працюють за технічними та гуманітарними спеціальностями**

Таким чином, ми бачимо, що серед людей зрілого віку, що переживають почуття самотності дещо більша кількість жінок. Жінки більш відкриті, емоційні, більше надають значення особистісним відносинам, у них є більша потреба в близьких дружніх стосунках, їх саморозкриття відбувається саме через відносини з іншими, тому якщо таких відносин немає або вони не такі до яких прагне жінки, то вони можуть переживати



почуття самотності. Також, серед суб'єктивно самотніх людей зрілого віку більше не працюючих, а серед суб'єктивно не самотніх - працюючих, хоча, слід відмітити, співвідношення цих показників не має великої вираженості. Багато людей зрілого віку, живуть окремо від рідних. Вони позбавляються не тільки емоційної підтримки своїх сімей, але і відчуття надійності, яке вселяють звичні заведені в сім'ї порядки. Крім того, друзі найчастіше знаходяться далеко або продовжують життя в інших містах, розрив комунікативних зв'язків і емоційних відносин з однолітками виявляються для багатьох непоправним. Саме тому, зміна місця проживання може виступати однією з об'єктивних причин, що можуть викликати почуття самотності (більш детально об'єктивні причини ми розглянемо далі).

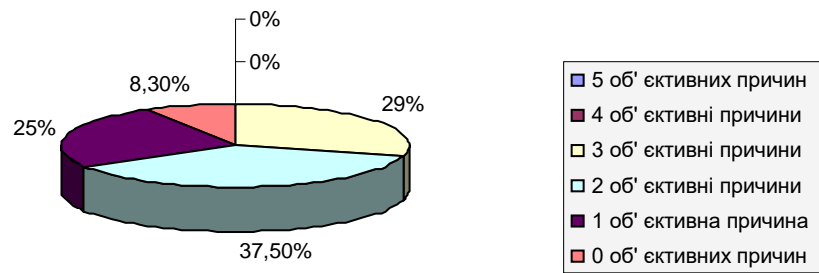
Крім цього, в результаті проведеного дослідження, ми виявили, що до виникнення суб'єктивного почуття самотності більш схильні люди зрілого віку, які працюють за гуманітарними спеціальностями. Можливо це пов'язано з тим, що в них більш розвинута права півкуля головного мозку, отже вони більш чутливі, більше рефлексують, більше віддаються фантазіям, мріям, а отже частіше «занурюються в себе».

Для дослідження характеристик самотності у людей зрілого віку нами була обрана анкета Г.Р. Шагівалєєвої «Дослідження самотності» (всі таблиці з даними наведені у додатку 3). Анкета поділена на декілька блоків, першим з яких є блок, який включає певний перелік об'єктивних причин, що можуть впливати на виникнення почуття самотності у людей зрілого віку.

В результаті проведення даної анкети ми отримали наступні дані.

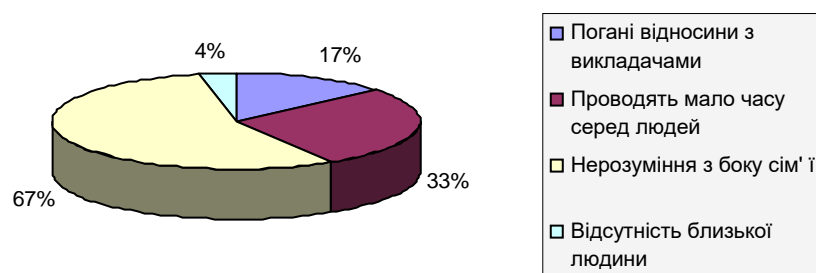
Як видно з рис. 3.6., всі підстави (об'єктивні причини) для виникнення почуття самотності жоден із людей зрілого віку експериментальної групи не має, проте у 7 людей зрілого віку можна виділити 3 об'єктивні причини (29%), що можуть призвести до виникнення почуття самотності, причому в основному серед таких людей зрілого віку жінки, у 9 людей зрілого віку (37,5%) можна виділити таких причин дві, у 6 (25%) – одну, і у 2 людей

зрілого віку (8,3%) взагалі не має об'єктивних підстав для виникнення почуття самотності.



**Рис. 3.6. Наявність об'єктивних причин, що впливають на виникнення почуття самотності (експериментальна група)**

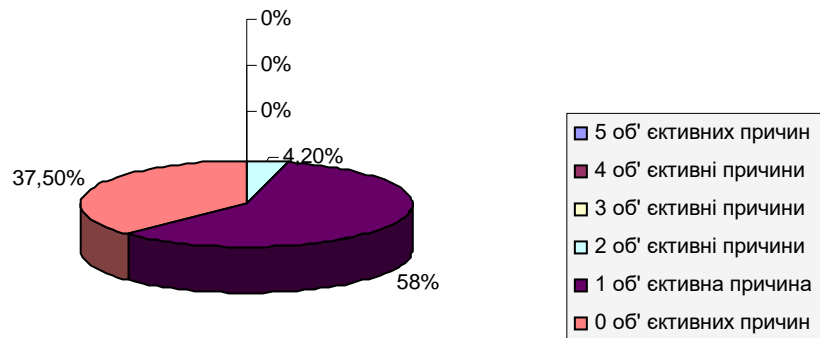
Майже всі (95,8%) суб'єктивно самотні люди зрілого віку мають близьких людей, з якими вони можуть поговорити і залучитися їх підтримкою, 17% вказують на те, що вони мають погані відносини з сусідами, 33% зазначають, що проводять мало часу серед людей і 67% говорять про те, що вони часто відчують нерозуміння з боку їхньої сім'ї. (Рис. 3.7.)



**Рис. 3.7. Об'єктивні причини, що впливають на виникнення почуття самотності (експериментальна група)**

Щодо випробуваних контрольної групи, то в результаті проведеного дослідження ми маємо таку результати. Як видно з рис. 3.8., ніхто з суб'єктивно не самотніх людей зрілого віку не має об'єктивних підстав для

виникнення почуття самотності, всі люди зрілого віку проводять багато часу серед людей, мають близьких людей і лише деякі з людей зрілого віку (8,3%) мають погані відносини з сусідами і відчувають непорозуміння з боку сім'ї.



**Рис. 3.8. Наявність об'єктивних причин, що впливають на виникнення почуття самотності (контрольна група)**

Таким чином, ми бачимо, певні об'єктивні обставини впливають на виникнення почуття самотності, але про досить виражену тенденцію ми говорити не можемо, тому що при цьому багато людей зрілого віку не має або жодних з представлених у анкеті об'єктивні причин, або має одну або дві, рідше три і більше, отже, саме особистісні особливості відіграють ключову роль у виникненні суб'єктивного почуття самотності.

Спираючись на дані по контрольній і експериментальній групах, можна сказати, що на виникнення почуття самотності у людей зрілого віку –досить часто впливають такі обставини як зміна місця проживання та непорозуміння з боку сім'ї. Значимість першої причини ми розглядали вище, проаналізуємо тепер другу з об'єктивних причин.

На зрілих людей, що живуть самі дуже впливає характер та стиль взаємовідносин з сім'єю . При всьому їх потязі до самостійності вони гостро потребують життєвого досвіду та допомоги дітей. Сім'я залишається тим місцем, де зрілі люди відчувають себе найбільш спокійно та впевнено.

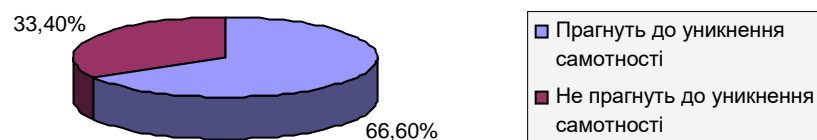
Зрозуміти внутрішній світ іншої людини можна лише при умові поваги до нього, прийнявши його як деяку автономну реальність. Невміння та небажання вислухати, зрозуміти те, що відбувається в складному світі зрілої

людини, завелика впевненість в непогрішності свого життєвого досвіду – ось що в першу чергу породжує психологічний бар'єр між дітьми та зрілими людьми.

Все це породжує певне коло проблем, що ведуть до непорозуміння дітей та зрілих людей, а це в свою чергу може стати однією з причин виникнення почуття самотності.

Наступний блок анкети включає в себе питання щодо уникнення самотності людей зрілого віку та почуття, що їх відчувають зрілі люди при переживанні самотності.

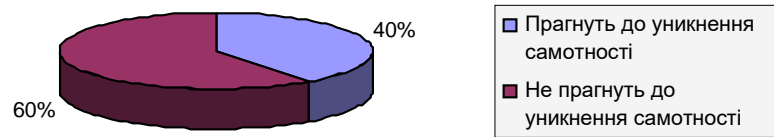
Ми отримали наступні результати (рис. 3.9.):



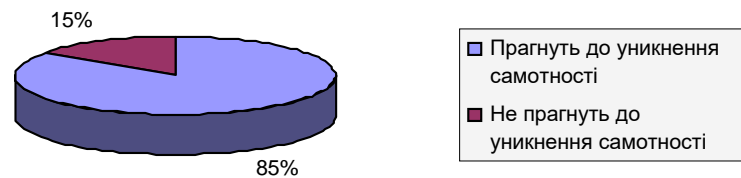
**Рис. 3.9. Прагнення до уникнення самотності (експериментальна група)**

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що серед суб'єктивно самотніх людей зрілого віку 16 чоловік ( 66,6%) прагне уникнути самотності і 8 чоловік (33,4%) не прагнуть до уникнення самотності.

При цьому серед чоловіків тих, що уникають і що не уникають самотності – 40% і 60% відповідно (рис. 3.10.) , а жінок – 85% і 15% відповідно (рис. 3.11.).



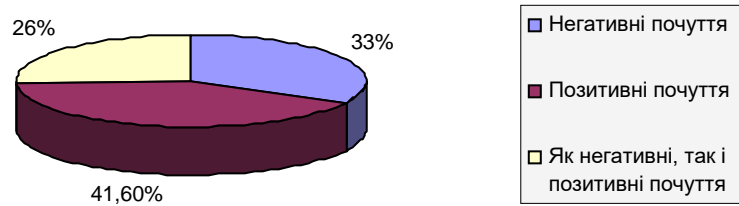
**Рис. 3.10. Прагнення чоловіків до уникнення самотності  
(експериментальна група)**



**Рис. 3.11. Прагнення жінок до уникнення самотності  
(експериментальна група)**

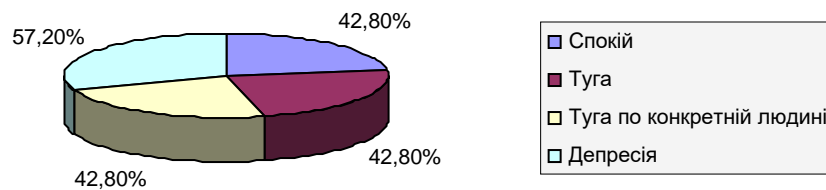
Отримані дані говорять про вимушену самотність людей зрілого віку, що склали експериментальну групу. Свою самотність вони сприймають негативно і прагнуть змінити своє положення.

Що стосується почуттів, які суб'єктивно самотні люди зрілого віку відчувають при переживанні самотності, то слід відмітити що негативні і позитивні почуття переживає 33% і 41,6%, решта зрілих людей – 26% переживають як позитивні так і негативні почуття в стані самотності. (рис. 3.12.)

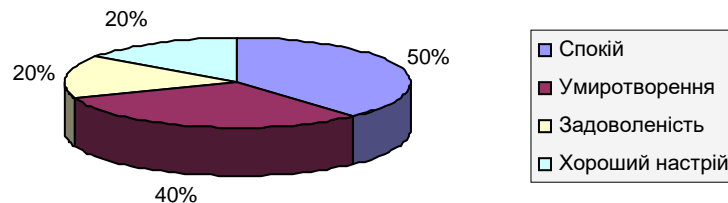


**Рис. 3.12. Співвідношення позитивних і негативних почуттів при переживанні самотності (експериментальна група)**

Тепер проаналізуємо, які конкретно почуття переживають суб'єктивно самотні люди зрілого віку. (рис. 3.13., рис. 3.14.)



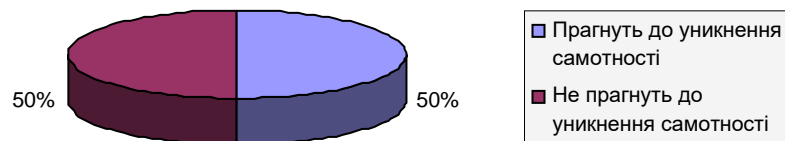
**Рис. 3.13. Почуття, які суб'єктивно самотні жінки відчувають при переживанні самотності**



**Рис. 3.14. Почуття, які суб'єктивно самотні чоловіки відчувають при переживанні самотності**

Отже, ми бачимо, що суб'єктивно самотні люди зрілого віку найчастіше переживають такі почуття – спокій, туга, туга по конкретній людині, депресія, причому ці почуття більш характерні для жінок, чоловіки ж більше переживають позитивні почуття, такі як спокій, умиротворення, задоволеність, хороший настрій.

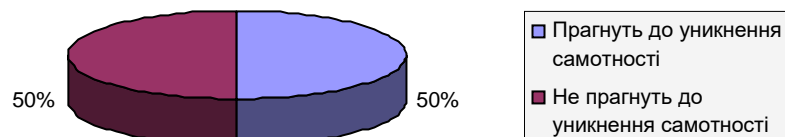
Щодо контрольної групи, то ми отримали такі дані.(рис. 3.15.)



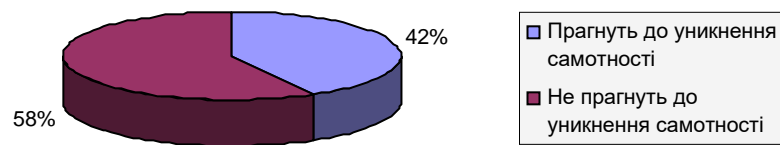
**Рис. 3.15. Прагнення до уникнення самотності (контрольна група)**

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що серед суб'єктивно не самотніх зрілих людей, 12 чоловік (50 %) прагнуть уникнути самотності і чоловік (50 %) не прагнуть уникнення самотності.

При цьому чоловіки тих, що уникають і що не уникають самотності однакова кількість (рис. 3.16.) , а жінок – 42% і 58% відповідно. (рис. 3.17.)

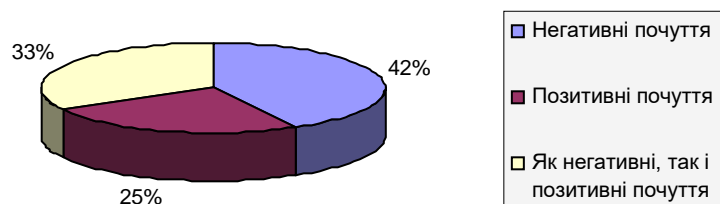


**Рис. 3.16. Прагнення чоловіків до уникнення самотності (контрольна група)**



**Рис. 3.17. Прагнення жінок до уникнення самотності (контрольна група)**

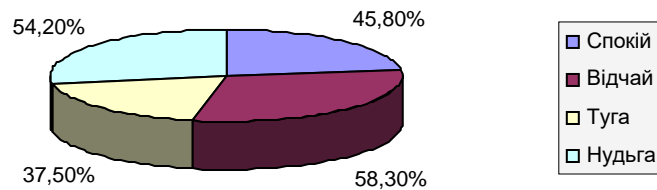
Що стосується почуттів, які суб'єктивно не самотні люди зрілого віку відчувають при переживанні самотності, то більшість - 42%, указує на негативні почуття, 25% люди зрілого віку переживають позитивні почуття і 33% відчувають при самотності як позитивні так і негативні почуття. (рис. 3.18)



**Рис. 3.18. Співвідношення позитивних і негативних почуттів при переживанні самотності (контрольна група)**

Тепер проаналізуємо, які конкретно почуття переживають суб'єктивно не самотні люди зрілого віку. Як видно з рис. 3.19., суб'єктивно не самотні люди зрілого віку найчастіше переживають такі почуття – спокій, відчай, нудьга, туга, причому такі почуття відчувають в однаковій мірі як чоловіки так і жінки.





**Рис. 3.19. Почуття, які суб'єктивно не самотні зрілі люди відчувають при переживанні самотності**

Спираючись на дані по контрольній і експериментальній групах, можна сказати, що суб'єктивно самотні зрілі люди більше прагнуть до уникнення самотності, ніж суб'єктивно не самотні. Слід зазначити, що суб'єктивно самотні чоловіки рідше намагаються уникнути самотності, ніж суб'єктивно самотні жінки, а суб'єктивно не самотні чоловіки навпаки частіше намагаються уникнути самотності, ніж жінки.

Крім цього, на уникнення самотності можуть в значній мірі впливати прийняті особистістю культурні стандарти. Якщо людина вважає, що бути самотнім погано, соромно і т.і., вона намагається його уникнути і, ти самим відповідати соціокультурним і субкультурним (груповим) стандартам. Якщо ж у нього інше уявлення про ці стандарти, або якщо він не надає їм значення, його ставлення до самотності виявляється іншим.

У експериментальній групі випробовувані частіше переживають при самотності позитивні почуття, а в контрольній – негативні. Очевидно, що тих, хто намагається його активно уникнути, воно тривожить та лякає набагато сильніше, ніж тих, хто його не намагається уникнути. Очевидно, також, що перші при цьому відчувають негативні переживання, пов'язані з незадоволеністю своїм положенням в системі соціальної та міжособистісної комунікації, що склалася навколо них. Зрілі люди, які легше переживають

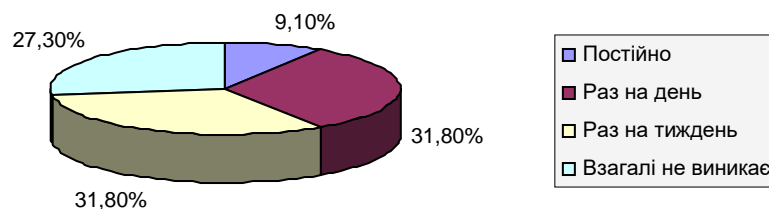
самотність, уявляють його собі як задовольняючу ситуацію, і переживають при цьому позитивні почуття.

Отже ми бачимо, що поняття самотньої особистості і самотності по-різному сприймаються в залежності від конкретної людини, і від того як людина його сприймає, чи намагається уникнути, буде залежати і той комплекс емоцій та почуттів, який вони при цьому переживають.

Психічні стани та властивості взаємопов'язані між собою. Домінування якого-небудь стану в момент виникнення значимої ситуації і часте повторення подібного поєднання сприяє формуванню якостей особистості, стійкість особистісних характеристик. І, навпаки, деякі особистісні якості, проявлення характерологічних рис призводить до утворення певних психічних станів. Щодо наявності у самотніх зрілих людей певних психологічних особливостей, то ми звернемося до їх аналізу дещо пізніше.

Далі ми розглянемо ще один блок анкети, що включає в себе питання про частоту виникнення потреби в самотності.

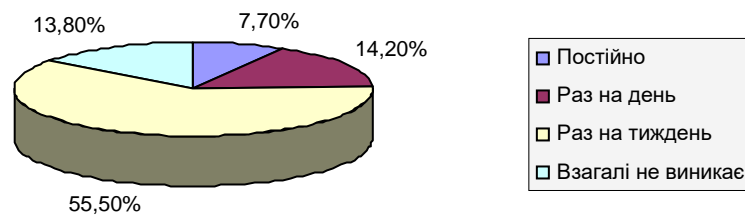
Ми отримали наступні результати (рис. 3.20.):



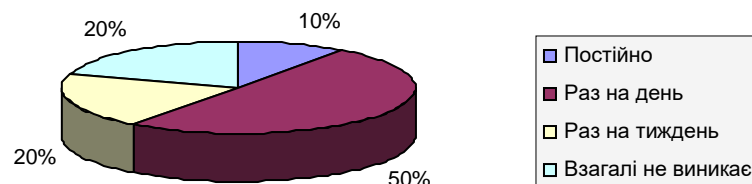
**Рис. 3.20. Частота виникнення потреби в самотності  
(експериментальна група)**

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що серед суб'єктивно самотніх зрілих людей 9,1% відчувають постійну потребу в перебуванні на самоті, 31,8% - відчувають таку потребу раз у день, 31,8% - раз на тиждень, і 27,3% – взагалі не відчувають.

Щодо гендерного аспекту, то ми бачимо з рис. 3.21. та рис. 3.22., що більшість чоловіків (50 %) відчуває таку потребу раз на день, а більшість жінок (55,5%) – раз на тиждень. Постійну потребу у перебуванні на самоті відчуває меншість як чоловіків, так і жінок – 10 % і 7,7% відповідно, взагалі не відчувають такої потреби - 20 % чоловіків і 13,8% жінок.



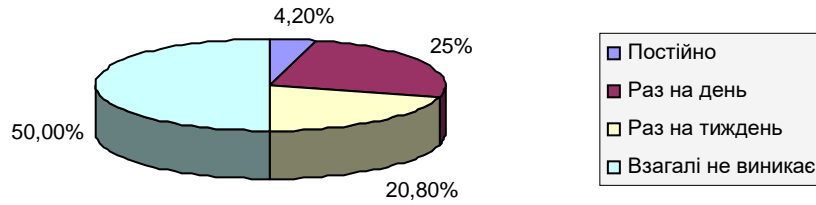
**Рис. 3.21. Частота виникнення потреби в самотності у жінок (експериментальна група)**



**Рис. 3.22. Частота виникнення потреби в самотності у чоловіків (експериментальна група)**

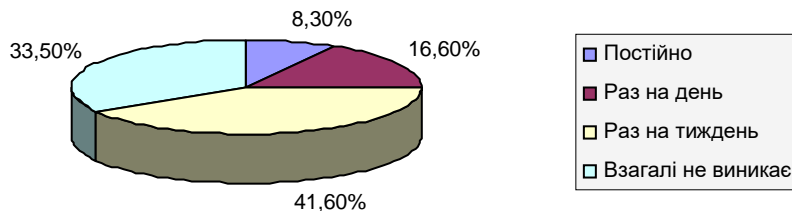
Отримані дані говорять про те, що суб'єктивно самотні чоловіки частіше, ніж суб'єктивно самотні жінки відчувають потребу в перебуванні на самоті.

Щодо контрольної групи, то як ми бачимо з рис. 3.23. серед суб'єктивно не самотніх людей зрілого віку у 50% взагалі не виникає потреби залишитися на самоті, у 25% - така потреба виникає раз на день, у 20,8% - раз на тиждень і тільки у 4,2% - постійно.

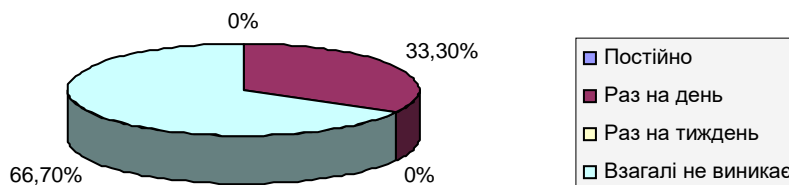


**Рис. 3.23. Частота виникнення потреби в самотності (контрольна група)**

Щодо гендерного аспекту, то як ми бачимо з рис. 3.24. та 3.25., більшість чоловіків (66,7 %) взагалі не відчувають потреби залишатися на самоті, а більшість жінок – (41,6%) відчуває таку потребу раз на тиждень. Постійну потребу у перебуванні на самоті відчуває меншість як чоловіки, так і жінки – 0% і 8,3% відповідно, раз на день – 16,6% жінки і 33,3% чоловіки, до того ж чоловіки, у яких виникає потреба залишитися на самоті раз на тиждень – 0%, а жінки, у яких зовсім не виникає потреби у самоті - 33,5%.



**Рис. 3.24. Частота виникнення потреби в самотності у жінок (контрольна група)**



**Рис. 3.25. Частота виникнення потреби в самотності у чоловіків (контрольна група)**

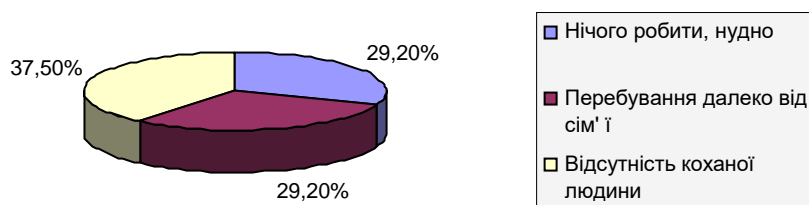
Таким чином, суб'єктивно не самотні чоловіки рідше, ніж суб'єктивно не самотні жінки відчують потребу у самоті.

Спираючись на дані по контрольній і експериментальній групах, можна сказати, що суб'єктивно самотні зрілі люди набагато частіше відчують потребу у перебуванні на самоті, ніж суб'єктивно не самотні. При цьому, слід зазначити, що суб'єктивно самотні чоловіки частіше, ніж суб'єктивно самотні жінки відчують потребу в перебуванні на самоті, а суб'єктивно не самотні чоловіки рідше, ніж суб'єктивно не самотні жінки відчують потребу в перебуванні на самоті.

Потребу в самотності частіше відчують зрілі люди, які не уникають самотності, сприймають її як задовольняючу ситуацію і переживають при цьому позитивні почуття.

Далі ми розглянемо причини, якими люди зрілого віку пояснюють свою самотність.

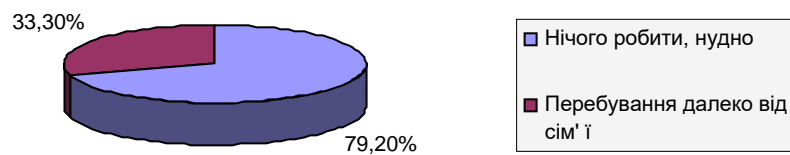
Ми отримали наступні результати (рис. 3.26.):



**Рис. 3.26. Причини виникнення самотності  
(експериментальна група)**

Отже, ми бачимо, що 29,2% суб'єктивно самотніх людей зрілого віку зазначають як причину своєї самотності – перебуванням далеко від сім'ї та друзів, 29,2% - нічого робити, нудно, і 37,5% вказують як причину – відсутність коханої людини, в основному на неї вказують жінки.

Щодо контрольної групи, то ми отримали наступні дані (рис. 3.27.)



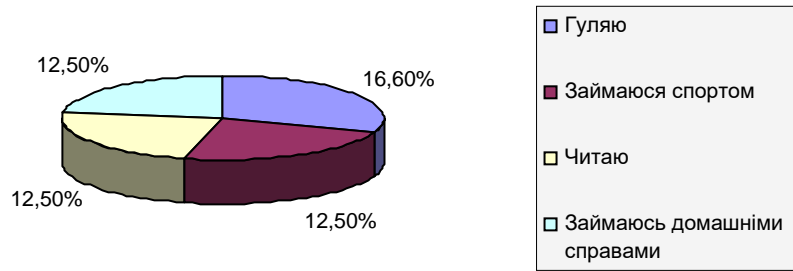
**Рис. 3.27. Причини виникнення самотності (контрольна група)**

Більшість суб'єктивно не самотніх студентів (79,2%) зазначають як можливу причину їхньої самотності – вільний час, який їм нічим зайняти, інші 33,3% людини зрілого віку контрольної групи вказують на те, що перебування далеко від сім'ї та друзів може викликати у них почуття самотності.

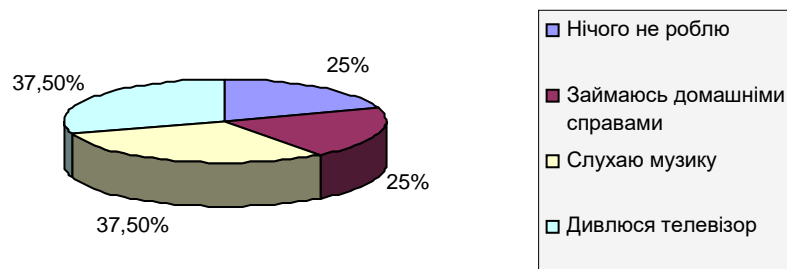
Спираючись на дані по експериментальній та контрольній групі, можна зробити висновок, що перебуванням далеко від сім'ї та друзів може впливати на емоційний стан всіх зрілих людей, але для деяких це може стати однією з причин сприйняття себе як самотньої особистості, отже, ми знову бачимо, що саме особистість є ключовою ланкою у виникненні почуття самотності і сприйнятті себе як самотньої людини. Крім цього, зрілі люди експериментальної групи відчують себе самотніми через відсутність коханої людини, тобто, саме через кохання вони намагаються подолати свою самотність.

Останнім питанням, яке було включено до анкети, є питання про способи подолання самотності.

Ми отримали такі результати. Як видно з рис. 3.28. та 3.29., чоловіки експериментальної групи перебування на самоті використовують більш продуктивно (займаються спортом, домашніми справами, читають, відпочивають), ніж жінки.

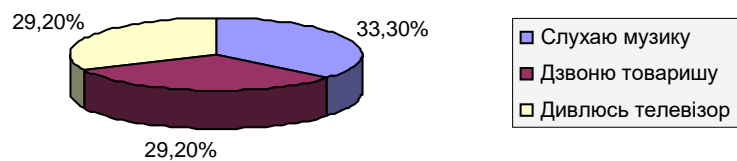


**Рис. 3.28. Способи подолання самотності у чоловіків (експериментальна група)**

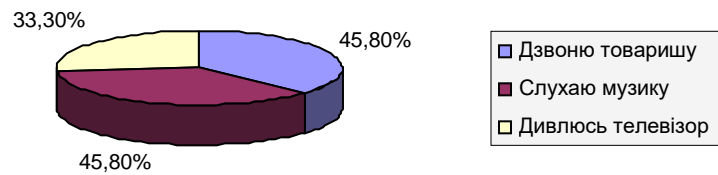


**Рис. 3.29. Способи подолання самотності у жінок (експериментальна група)**

Щодо контрольної групи, то ми отримали такі результати (рис. 3.30 та 3.31):



**Рис. 3.30. Способи подолання самотності у чоловіків (контрольна група)**



**Рис. 3.31 Способи подолання самотності у жінок  
(контрольна група)**

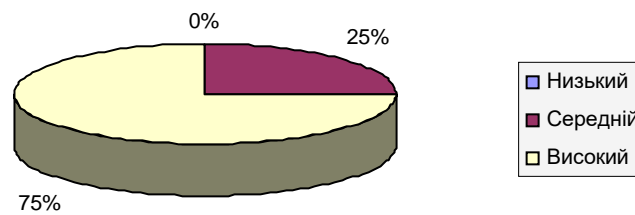
І чоловіки, і жінки контрольної групи обирають однакові способи подолання самотності, такі способи, як «слухаю музику», «дивлюсь телевизор» ми спостерігаємо і в експериментальній групі, а спосіб «дзвоню товаришу» характерний тільки для контрольної групи. Отже, суб'єктивно не самотні студенти воліють до спілкування в такі моменти і саме за допомогою друзів, емоційної підтримки з їхнього боку, вони долають переживання самотності.

Як зазначалося вище, однією з причин виникнення самотності можуть бути індивідуальні особливості особистості. В нашій роботі ми досліджували такі особливості, як тривожність, агресивність та суб'єктивний локус контролю.

Проаналізуємо результати, які ми отримали в результаті дослідження.

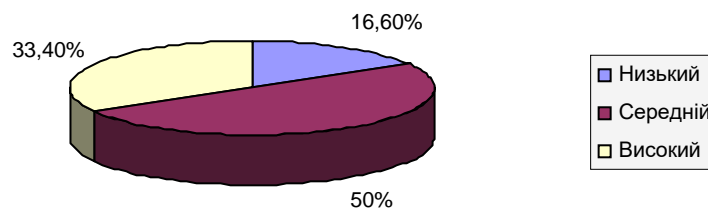
В результаті проведення методики ««Опитувальник для дослідження ситуативної і особистісної тривожності» (Спілберг-Ханін) (повні таблиці з результатами наведені у додатку 4), ми отримали наступні результати – 6 людей зрілого віку (25 %) мають середній рівень тривожності, і 18 людей (75%) мають високий рівень особистісної тривожності і 0% - низький рівень тривожності. Середні показники по групі – 54 бал. (рис. 3.32.)





**Рис. 3.32. Рівень тривожності у суб'єктивно самотніх людей зрілого віку**

Щодо контрольної групи, в результаті проведення методики, ми отримали наступні результати – 4 студенти (16,6%) мають низький рівень особистісної тривожності, 12 людей зрілого віку (50%) – середній рівень тривожності і 4 людини зрілого віку (33,4%) високий рівень. Середні показники по групі – 38 б. (Рис. 3.33.)



**Рис. 3.33. Рівень тривожності у суб'єктивно не самотніх людей зрілого віку**

Ми бачимо, що суб'єктивно самотні люди зрілого віку мають рівень особистісної тривожності набагато вище, ніж суб'єктивно не самотні люди зрілого віку.

Негативний емоційний фон будь-якої людини характеризується пригніченістю, поганим настроєм. В таких випадках виникають проблеми в спілкування та встановлені контактів. Людина багато часу проводить сама, ні з ким не спілкується. Однією з причин такого емоційного стану може бути

проявлення високого рівня тривожності. Формами проявлення тривожності можна назвати невпевненість в собі, занепокоєння. Невпевнена, тривожна людина підозрілива, а підозрілість породжує недовіру до інших. Така людина намагається триматися в стороні від інших.

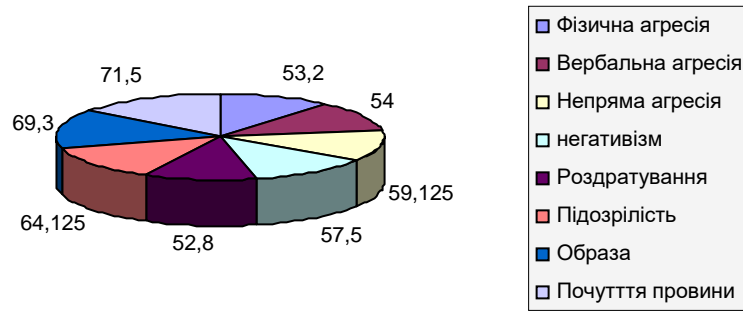
Представляє собою інтерес аналіз зв'язку між самотністю і вираженістю у самотньої особистості агресивних тенденцій в поведінці.

На даний час термін «агресія» часто вживається в самому широкому контексті. Різні автори в своїх дослідженнях по - різному визначають агресію і агресивність. Так, під агресивністю розуміють рису особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, в основному в області суб'єкт - суб'єктних відносин. Кожна особистість володіє цією агресивністю в певній мірі. Її відсутність призводить до пасивності, конформності. А занадто висока притаманність агресивності починає визначати всю особистість, яка може стати конфліктною. Сама по собі агресивність не робить суб'єкта свідомо небезпечним, так як, з одного боку, існуючий зв'язок між агресивністю і агресією не являється досить міцним, а з іншого, сам акт агресії може не приймати свідомо небезпечні форми. Агресивність часто виявляється реакцією суб'єкта на фрустрацію, переживання невдачі, а не прагненням нанести фізичну шкоду іншим людям.

Результати дослідження за методикою Басса – Даркі «Дослідження показників і форм агресії» представлені у додатку 5.

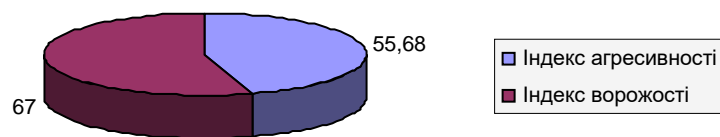
Аналіз результатів діагностики виявив наявність певних зв'язків між станом агресивності і самотністю.

Як видно з рис. 3.34. суб'єктивно самотні зрілі люди мають високі показники за шкалами – «підозрілість», «образа» і «відчуття провини».



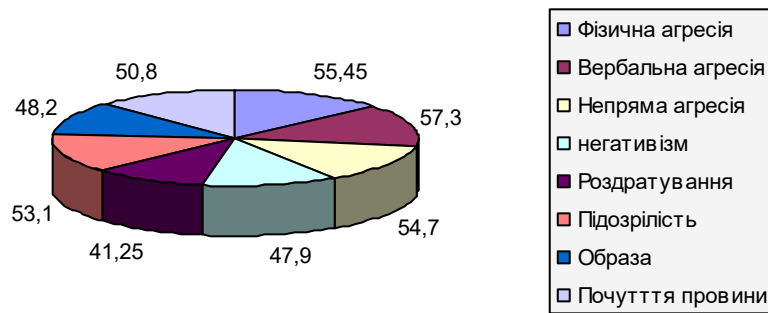
**Рис. 3.34. Середні показники агресії (експериментальна група)**

У випробовуваних також індекс ворожості вищий, ніж індекс агресивності, це говорить про те, що вони дуже негативно налаштовані на людей, недовірливі, упевнені в нехороших намірах людей, направлених проти них, часто переживають почуття провини. (Рис.3.35.)

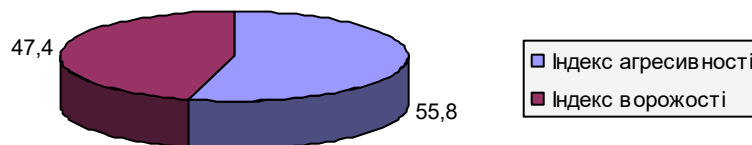


**Рис. 3.35. Середні показники індексу агресивності та індексу ворожості (експериментальна група)**

У суб'єктивно не самотніх людей зрілого віку показники за всіма шкалами, окрім «вербальної агресії» і «фізичної агресії» нижче, ніж у суб'єктивно не самотніх зрілих людей, відповідно вони менш агресивні, але слід зазначити, що індекс агресивності у них вищий, ніж індекс ворожості, отже вони відкриті у вираженні своїх емоцій і почуттів і не мають негативних установок щодо спілкування з людьми. (Рис. 3.36. та рис. 3.37.)



**Рис. 3.36. Середні показники агресії (контрольна група)**



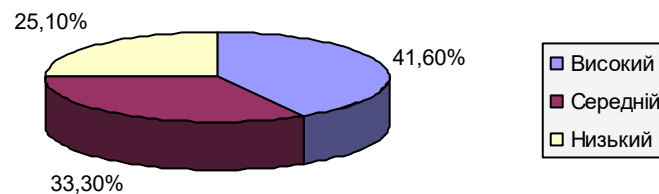
**Рис. 3.37. Середні показники індексу агресивності та індексу ворожості (контрольна група)**

Одним із факторів, що можуть викликати самотність, являється небажання людини опинитися в такій ситуації міжособистісного спілкування, при якій вона піддається ризику отримати відмову при встановлені ним важливих для нього стосунків. Ворожість та пасивність – як причини і наслідки самотності, часто супроводжують його. Ворожість може розглядатися як захисна реакція на завідомо припустиме знехтування, а може бути результатом минулих незадоволених контактів. Окрім цього, самотність може викликати і фрустрацію, коли людина не може позбавитися

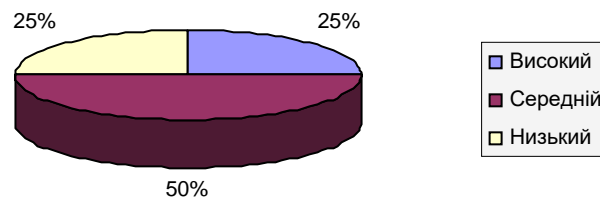
напруження, що виникло і почати діяти. В результаті виникають негативні емоції, що направлені або на себе і викликають депресію, тривожність, страх, або на інших і виражаються у вигляді агресії, роздратованості, звинуваченні оточуючих. Негативні переживання самі по собі здатні ставати фактором, що сприяє самотності. Поглинута своїми переживаннями, людина опиняється в ізоляції від оточуючих. Постійним невдоволенням, роздратованням і образами вона поза волею відштовхує від себе тих, чиєї підтримки потребує.

Як показують дослідження ряду авторів, спосіб реагування на самотність – подавленість або агресія – багато в чому залежить від того, як людина пояснює свою самотність. При внутрішньому локусі контролю частіше виникає депресія, при зовнішньому – агресія.

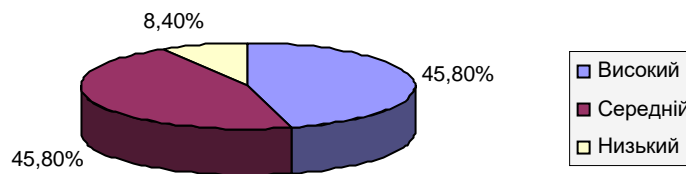
Виходячи з цього представляються цікавими дані щодо рівня суб'єктивного контролю. Ми отримали наступні результати (рис. 3.38., рис. 3.39., рис. 3.41.,) (повні результати дослідження представлені у додатку 6):



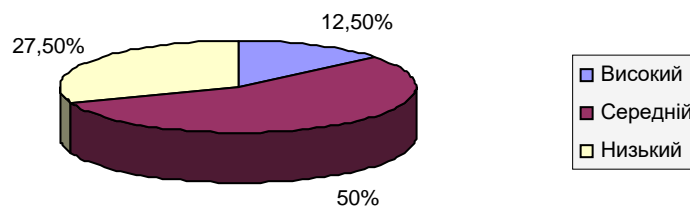
**Рис. 3.38. Рівень суб'єктивного локусу контролю  
(експериментальна група)**



**Рис. 3.39. Рівень суб'єктивного контролю в області досягнень (експериментальна група)**



**Рис. 3.40. Рівень суб'єктивного контролю в області невдач (експериментальна група)**

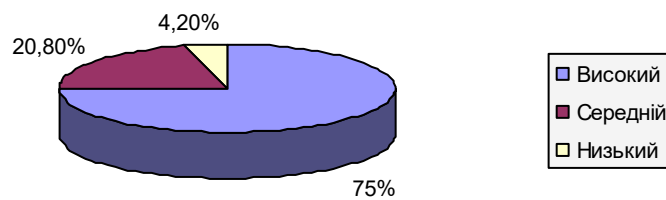


**Рис. 3.41. Рівень суб'єктивного контролю в області міжособистісних відносин (експериментальна група)**

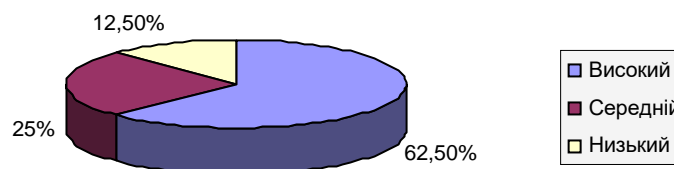
Отже, ми бачимо, що більшість випробовуваних експериментальної групи (41,6%) мають високий рівень суб'єктивного контролю. Це говорить про те, що суб'єктивно самотні зрілі люди зв'язують події, що відбулися з внутрішніми причинами. Вони вважають, що важливі події в їх житті було

результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати, відчують свою відповідальність за ці події і за те, як складається їх життя в цілому. Щодо області досягнень, області невдач та області міжособистісних відносин, то тут в одних випадках вони зв'язують події, що відбулися з внутрішніми причинами, а в інших випадках вони не бачать зв'язку між своїми діями і значущими для них подіями їхнього життя, вважають себе не здатними контролювати їх розвиток, хоча, слід зазначити, що в невдачах та в міжособистісних стосунках, що не склалися, вони частіше звинувачують себе, ніж зовнішні обставини.

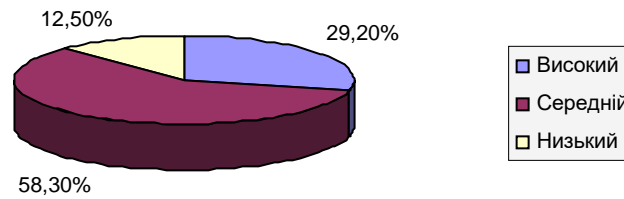
Щодо контрольної групи, нами були отримані такі результати (Рис. 3.42., рис. 3.43., рис. 3.44., рис. 3.45.):



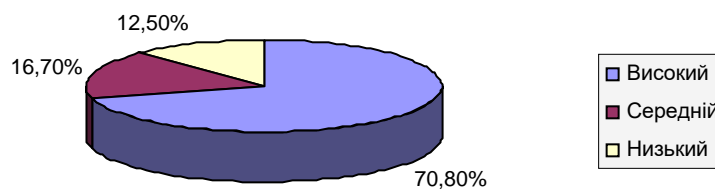
**Рис. 3.42. Рівень суб'єктивного контролю (контрольна група)**



**Рис. 3.43. Рівень суб'єктивного контролю в області досягнень (експериментальна група)**



**Рис. 3.44. Рівень суб'єктивного контролю в області невдач (контрольна група)**



**Рис. 3.45. Рівень суб'єктивного контролю в області міжособистісних відносин (контрольна група)**

Більшість випробовуваних контрольної групи (75%) має високий рівень суб'єктивного контролю. Це говорить про те, що суб'єктивно не самотні люди зрілого віку вважають, що більшість важливих подій в їх житті були результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати, і, отже, відчувають свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їх життя в цілому. Це стосується всіх трьох областей – області досягнень і області міжособистісних відносин. А ось в області невдач - в одних випадках вони зв'язують події, що відбулися з внутрішніми причинами, а в інших випадках вони не бачать зв'язку між своїми діями і значущими для них



подіями їхнього життя, вважають себе не здатними контролювати їх розвиток.

Таким чином, ми бачимо, що рівень суб'єктивного контролю вище у суб'єктивно не самотніх людей зрілого віку.

Після проведення діагностики рівня особистісної тривожності, рівня агресивності та ворожості, а також рівня суб'єктивного контролю, для перевірки нашої гіпотези, ми застосували методи математичної статистики та звели отримані дані у загальну таблицю. (додаток 7 )

Після статистичної обробки даних ми отримали такі результати:

1. Між рівнем суб'єктивного почуття самотності та рівнем особистісної тривожності існує середня пряма залежність (0,534);
2. Між рівнем суб'єктивного почуття самотності та рівнем агресивності не існує залежності (0,0007);
3. Між рівнем суб'єктивного почуття самотності та рівнем ворожості існує низька пряма залежність (0,422);
4. Між рівнем суб'єктивного почуття самотності та почуттям провини існує середня пряма залежність (0,48);
5. Між рівнем суб'єктивного почуття самотності та почуттям образи існує низька пряма залежність (0,43);
6. Між рівнем суб'єктивного почуття самотності та підозрілістю існує низька пряма залежність (0,269);
7. Між рівнем суб'єктивного почуття самотності та рівнем суб'єктивного локусу контролю існує низька зворотна залежність (- 0,397);
8. Між рівнем суб'єктивного почуття самотності та рівнем суб'єктивного локусу контролю в області досягнень існує низька зворотна залежність (- 0,42);
9. Між рівнем суб'єктивного почуття самотності та рівнем суб'єктивного локусу контролю в області невдач майже не існує залежності (0,01);

10. Між рівнем суб'єктивного почуття самотності та рівнем суб'єктивного локусу контролю в області міжособистісних стосунків існує середня зворотна залежність (- 0,52);

11. Між рівнем суб'єктивного локусу контролю та рівнем тривожності існує низька обернена залежність (- 0,252);

12. Між рівнем суб'єктивного локусу контролю та рівнем агресивності майже не існує залежності (0,02)

Після зведення всіх даних у загальну таблицю, ми отримали такі результати:

*Експериментальна група:*

1. Низький рівень суб'єктивного локусу контролю та високу агресивність (при середній та низькій тривожності) мають 8,3% людей зрілого віку;

2. Низький рівень суб'єктивного локусу контролю та високу агресивність (при високій тривожності) мають 8,3% людей зрілого віку;

3. Високий рівень суб'єктивного локусу контролю та високу тривожність (при низькій агресивності) мають 20,8% людей зрілого віку;

4. Високий рівень суб'єктивного локусу контролю та високу тривожність (при високій агресивності) мають 16,6% людей зрілого віку.

*Контрольна група:*

1. Низький рівень суб'єктивного локусу контролю та високу агресивність (при середній та низькій тривожності) мають 0% людей зрілого віку;

2. Низький рівень суб'єктивного локусу контролю та високу агресивність (при високій тривожності) мають 0% людей зрілого віку;

3. Високий рівень суб'єктивного локусу контролю та високу тривожність (при низькій агресивності) мають 4,2% людей зрілого віку;

4. Високий рівень суб'єктивного локусу контролю та високу тривожність (при високій агресивності) мають 25% людей зрілого віку.

Отже, ми бачимо, що суб'єктивно самотні зрілі люди не мають вираженої тенденції до виникнення агресивності, але ми можемо говорити про невелику тенденцію до виникнення ворожості та тривожності. Ці індивідуально – психологічні особливості можуть як впливати, так і бути наслідком виникнення почуття самотності у людей зрілого віку. В той же час, ми виявили, що у суб'єктивно самотніх людей зрілого віку рівень інтернальності нижчий, ніж у суб'єктивно не самотніх людей зрілого віку, ми спостерігаємо обернену залежність між цими параметрами, зокрема це стосується області міжособистісних відносин. Щодо взаємозв'язку рівня інтернальності та таких індивідуально – психологічних особливостей, як агресивність та тривожність, то ми бачимо, що між суб'єктивним локусом контролю та агресивністю майже не існує залежності, а між суб'єктивним локусом контролю та рівнем особистісної тривожності існує низька обернена залежність. Все це говорить про те, що суб'єктивно самотні зрілі люди мають певні індивідуально – психологічні особливості, такі як тривожність та ворожість, що можуть або впливати на виникнення почуття самотності, так і бути його наслідком, але ми не можемо говорити, що це пов'язано з рівнем інтернальності. Отже, наша гіпотеза підтвердилася частково.

## ВИСНОВКИ

1. Серед людей зрілого віку, що переживають почуття самотності дещо більша кількість жінок. Також, серед суб'єктивно самотніх людей зрілого віку більше не працюючих, а серед суб'єктивно не самотніх - працюючих, хоча, слід відмітити, співвідношення цих показників не має великої вираженості. Крім цього, в результаті проведеного дослідження, ми виявили, що до виникнення суб'єктивного почуття самотності більш схильні люди зрілого віку, які працюють за гуманітарними спеціальностями.

2. Певні об'єктивні обставини впливають на виникнення почуття самотності, такі як зміна місця проживання та непорозуміння з боку сім'ї, але про досить виражену тенденцію ми говорити не можемо, тому що при цьому багато людей зрілого віку не має або жодних з представлених у анкеті об'єктивних причин, або має одну або дві, рідше три і більше, отже, саме особистісні особливості відіграють ключову роль у виникненні суб'єктивного почуття самотності.

3. Суб'єктивно самотні люди зрілого віку більше прагнуть до уникнення самотності, ніж суб'єктивно не самотні. Слід зазначити, що суб'єктивно самотні чоловіки рідше намагаються уникнути самотності, ніж суб'єктивно самотні жінки, а суб'єктивно не самотні чоловіки навпаки частіше намагаються уникнути самотності, ніж жінки. Отримані дані дозволяють говорити про те, що суб'єктивно самотні жінки переживають вимушену самотність.

4. Суб'єктивно самотні люди зрілого віку частіше переживають при самотності позитивні почуття, а суб'єктивно не самотні – негативні. Очевидно, що тих, хто намагається його активно уникнути, воно тривожить та лякає набагато сильніше, ніж тих, хто його не намагається уникнути. Очевидно, також, що перші при цьому відчують негативні переживання, пов'язані з незадоволеністю своїм положенням в системі соціальної та

міжособистісної комунікації, що склалася навколо них. Зрілі люди, які легше переживають самотність, уявляють його собі як задовольняючу ситуацію, і переживають при цьому позитивні почуття.

5. Суб'єктивно самотні люди зрілого віку набагато частіше відчують потребу у перебуванні на самоті, ніж суб'єктивно не самотні. При цьому, слід зазначити, що суб'єктивно самотні чоловіки частіше, ніж суб'єктивно самотні жінки відчують потребу в перебуванні на самоті, а суб'єктивно не самотні чоловіки рідше, ніж суб'єктивно не самотні жінки відчують потребу в перебуванні на самоті.

Потребу в самотності частіше відчують зрілі люди, які не уникають самотності, сприймають її як задовольняючу ситуацію і переживають при цьому позитивні почуття.

6. Серед причин своєї самотності суб'єктивно самотні люди зрілого віку називають такі – відсутність коханої людини та перебування далеко від сім'ї та друзів, а суб'єктивно самотні люди зрілого віку вільний час, який не має чим зайняти, перебування далеко від сім'ї та друзів.

7. Суб'єктивно самотні чоловіки перебування на самоті використовують більш продуктивно (займаються спортом, домашніми справами, читають), ніж жінки, які зазначають, що вони або дивляться телевизор, слухають музику, або взагалі нічого не роблять. В той час, суб'єктивно не самотні люди зрілого віку теж в моменти переживання самотності дивляться телевизор або слухають музику, але, також, воліють до спілкування в такі моменти і саме за допомогою друзів, емоційної підтримки з їхнього боку, вони долають переживання самотності.

8. Суб'єктивно самотні люди зрілого віку мають рівень особистісної тривожності набагато вище, ніж суб'єктивно не самотні люди зрілого віку.

9. Суб'єктивно самотні зрілі люди мають високі показники за шкалами – «підозрілість», «образу» і «відчуття провини». У зрілих людей експериментальної групи також індекс ворожості вищий, ніж індекс агресивності, У суб'єктивно не самотніх людей зрілого віку показники за

всіма шкалами, окрім «вербальної агресії» і «фізичної агресії» нижче, ніж у суб'єктивно не самотніх студентів, відповідно вони менш агресивні, але слід зазначити, що індекс агресивності у них вищий, ніж індекс ворожості.

10. Рівень суб'єктивного контролю вище у суб'єктивно не самотніх зрілих людей .

11. Між суб'єктивним локусом контролю та агресивністю майже не існує залежності, а між суб'єктивним локусом контролю та рівнем особистісної тривожності існує низька обернена залежність. Все це говорить про те, що суб'єктивно самотні люди зрілого віку мають певні індивідуально – психологічні особливості, такі як тривожність та ворожість, що можуть або впливати на виникнення почуття самотності, так і бути його наслідком, але ми не можемо говорити, що це пов'язано з рівнем інтернальності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альбуханова К.А. Российская проблема свободы, одиночества и смирения. *Психологический журнал*. 1999. Т.20. №5. С.5-14
2. Вейс Р. Вопросы изучения одиночества. М.: Прогресс, 1989. С.114 -128
3. Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Санкт-Петербург, 2002. 218 с.
4. Вульф Л.С. Одиночество пожилых людей. *Журнал «Социальное обеспечение»*. 1998. №5. С.24-29
5. Голота Б.М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір: автореф. дис. канд. філософ. наук: 09.00.04/ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2004. 20с.
6. Григорів О.М. Психологічні особливості переживання самотності особистістю інтернет конференція «Соціум.Наука.Культура». URL [http://intkonf.org/grigoriv-om-psihologichni\\_osoblivosti-perezhivannya\\_samotnosti](http://intkonf.org/grigoriv-om-psihologichni_osoblivosti-perezhivannya_samotnosti)
7. Гримак Л.П. Одиночество. СПб: Изд Питер, 2000. С. 401 – 407.
8. Дейнега Г.В. Жизнь вдвоём: интимность и одиночество. Москва, 1992. 408 с.
9. Джонг – Гирвельд Дж. де и Раадшелдерс Д. Типы одиночества // Лабиринты одиночества. Москва, 1989. С. 301-319
10. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена. *Практическая психология*. 2000. №4. С. 28-36.
11. Дьяченко И.С. Демонстрируемые и скрывааемые качества в системе личности: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Москва, 1995. 166 с.
12. Заворотных Е.Н. Социально – психологические особенности одиночества как субъективного переживания: автореф. дис. кандидат. психол. наук: 19.00.05/СПГУ. Санкт-Петербург, 2009. 23 с.

13. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Логос, 2006. 384 с.
14. Иванченко Г. Возрасты одиночества. *Развитие личности*. 2007, №1. С.55-80
15. Гляшенко О.О. Медико-психологічні аспекти аутоагресивної поведінки у самотніх осіб: дис. канд. наук: 19.00.04, 2009. 168с.
16. Каралаш Н.Г. Життєвий світ людини та переживання нею стану самотності як предмет філософського аналізу: дис... канд. філософ.наук: 09.00.09/ ЧДУ ім. Ю.Федьковича. Чернівці,1999. 170с.
17. Кон И.С. Многоликое одиночество. *Знание – сила*. 2002. №12. С. 40-42.
18. Кон И.С. Открытие «Я». Москва, 2001. 367 с.
19. Кошелева Ю.П. Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений. *Вопросы психологии*. 1998, №2. С.106-116
20. Кудлаенко О. А., Романова Е. В. Суверенность психологического пространства у мужчин и женщин с различным семейным статусом. *Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ*. 2015. Т. 3. С. 70–76.
21. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. Москва, 1992. 244 с.
22. Куртиян С.В. Одиночество как социальное явление: автореф. дис. кандидат. социол. наук: 22.00.04 Ин-т молодежи, дис. совет Д-150.01.03. Москва, 1995. 20 с.
23. Кутрона К.И. Поступление в колледж: одиночество и процесс социальной адаптации. *Лабиринты одиночества*. Москва, 1989. С.384-411
24. Лабиринты одиночества/ отв.ред. Н.Е. Покровский. Москва: Прогресс. 1989. 624 с.
25. Лапшина Т.Ю. психологические особенности переживания одиночества у лиц, находящихся в условиях групповой (тюремной) изоляции: автореф.дис.канд.психол.наук: 10.00.06.//С-КСИ. Ростов – на Дону, 2007. 22с.



26. Леонтьев Д. А. Экзистенциальный смысл одиночества. *Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия*. 2011. № 2(19). С. 101–108.
27. Мазуренко Е.А. Одиночество как феномен индивидуальной и социальной жизни: Автореф. дис. канд. философ. наук: 9.00.11// ПГУ им. М.В. Ломоносова. Архангельск, 2006. 27с.
28. Майерс Дж. Социальная психология. СПб., 1998. 668с.
29. Маркванд О. В защиту способности к одиночеству. *Логос*. 2016. Т. 26. № 4. С. 151–164.
30. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 478с.
31. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2011. 352 с.
32. Мид М. Одиночество, самостоятельность и взаимозависимость в контексте американской культуры. *Лабиринты одиночества*. - Москва, 1989. С. 107-112
33. Миускович Б. Одиночество. Междисциплинарный подход. *Лабиринты одиночества*. Москва, 1989. С. 64-65
34. Мухиярова Е. Н. Переживание одиночества в зрелом возрасте (гендерный аспект): автореферат дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Санкт-Петербург: СПбГУ, 2006. 19 с.
35. Нартова-Бочавер С.К. Связь психологической суверенности и социальных верований: границы личности в контексте «большого» социума. *Социальная психология и общество*. 2017. Т. 8. № 3. С. 100—114.
36. Немов Р.С. Психология. Москва, Просвещение: ВЛАДОС, 1995. 573 с.
37. Оди Дж. Рэлф. Человек - существо одинокое: биологические корни одиночества. *Лабиринты одиночества*. Москва, 1989. С. 147-148
38. Осипова, О. В. Одиночество в психологии развития человека / О. В. Осипова. *Молодой ученый*. 2018. № 42 (228). С. 167-170.

39. Пепло Л.Э. Одиночество и самооценка. *Лабиринты одиночества*. Москва, 1989. С. 169 -191.
40. Перлман Д., Пепло Л. Э. Теоретические подходы к одиночеству. *Лабиринты одиночества*. Москва, 1989. С. 152-168
41. Прохорова М.В. Феномен одиночества пожилых людей: социологический анализ: дисс...канд.социолог. наук: 22.00.04. Нижний Новгород, 2007. 150 с.
42. Психологический словарь/ под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. Москва: Политиздат, 1990. 494 с.
43. Психология одиночества / Гасанова П.Г., Омарова М.К.. Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. 76 с
44. Психология. Словарь / под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. 2- е изд., испр. и доп. Москва : Политиздат, 1990. 74 с.
45. Пузько В. И. Экзистенциальный невроз как бегство от одиночества. Материалы научной конференции «*Геология, философия и психология одиночества*». Владивосток, 2005.
46. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский дом «БАХРАХ –М», 2001. 672с.
47. Рассел Д. Измерение одиночества. *Лабиринты одиночества*. Москва, 1989. С.192-226
48. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва: Прогресс. Универс, 1994. 480 с.
49. Рождественский Д. С. Цивилизация и «болезни одиночества». *Материалы Всероссийской научно – практической конференции «Развитие человека в современном мире»*. Новосибирск: НГПУ, 2006. С. 7-19.
50. Рубинстайн К. Шейвер Ф. опыт одиночества. *Лабиринты одиночества*. Москва, 1989. С. 275- 300

51. Рэлф Оди Дж. Человек – существо одинокое: биологические корни одиночества. *Лабиринты одиночества*. Москва: Прогресс, 1989. С. 129–151.
52. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества к аномии. *Лабиринты одиночества*. Москва, 1989. С. 21-51
53. Сафина З.Н. Социально - педагогические условия преодоления одиночества учащейся молодёжи: дис. канд. пед. наук: 19.00.07: защищена 15.03.02: / З.Н.Сафина; ИСПО РАО. Казань, 1998. – 158 с.
54. Серма В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества. *Лабиринты одиночества*. Москва, 1989. С. 227-242
55. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №4. С 33-35
56. Сіляєва В.І. Порівняльний аналіз образу Я самотніх чоловіків і жінок // Актуальні проблеми психології. Том. 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. Наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ: Міленіум. 2003. Частина 9. С.51-53
57. Слободчиков И. М. Современные исследования переживания одиночества. *Психологическая наука и образование*. 2007. № 3. С. 27–35.
58. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества. *Психологическая наука и образование*. 2007. №3. С. 25 -36
59. Смирнова И.Г. Проблема одиночества в зарубежных и отечественных исследованиях. *Вестник УГПУ*. 2014, № 12. С. 203
60. Старовойтова Л.И. Одиночество: социально – философский анализ: автореф. дис. канд. филос. наук/ Моск. гос. социал. ун-т. Москва, 1995. 24с.
61. Терлецька Л.Г. Психологія зрілості: практикум. Навч. посібник. Київ: Главник, 2006. 144с.
62. Тихонов Г. М. Одиночество как экзистенциальный опыт человека // *Вестник ИЖГТУ им. М. Т. Калашникова*. 2006. № 2. С. 96–99.

63. Тихонов Г.М. Феномен одиночества теоретические и эмпирические аспекты: диссертация доктора философских наук: 09.00.11 / Нижегород. гос. архитектур-строит. ун-т.- Ижевск, 2006. 359 с.
64. Трубникова С.Г. Психология одиночества (генезис, виды, проявления) дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01: Москва, 1999. 195 с.
65. Фрейд З. Психология бессознательного. М. 1989. 384с.
66. Хараш А.У. Психология одиночества. *Педология*. 2000 г. №4. С.7-16
67. Харламенкова Н.Е., Бабанова И.В. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека / Н.Е.Харламенкова, И.В. Бабанова. *Психологический журнал*. 1999. Т. 20. №2. С 21-28.
68. Хоровиц Л.М., Френч Р. де С. И Андерсон К.А. Лабиринты одиночества. *Лабиринты одиночества*. Москва, 1989. С. 243 – 274
69. Человек один не может: учебное пособие / И.М. Альгидеев. Москва: Советская Россия, 1999. 168с.
70. Черепухин Ю.М. Социальные проблемы мужского одиночества в условиях крупного города в условиях крупного города: диссертация ... кандидата социологических наук: 22.00.04. Москва, 1995. 197 с.
71. Шапарь В.Б. Рабочая книга практического психолога. Москва: АСТ; Харьков: Торсинг, 2005. 672с.
72. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: социально – психологические проблемы. Киев, 1991. 270с.
73. Швалб, Ю. М. Психологія самотності : консультативна робота. *Психолог (Шкільний світ)*. 2007. N 17. С. 5-7.
74. Шмелева Н.Е. Третий возраст и его проблемы. *Российский журнал социальной работы*. Москва, 1995. С.64 – 69
75. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Москва, 2000. 608 с.
76. Янг Д.И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение. *Лабиринты одиночества*. Москва, 1989. С. 552-593



IX. Когда вы чувствуете, что вы одиноки, что вы обычно предпринимаете

- еду кататься
- ничего не делаю
- гуляю
- занимаюсь спортом
- сплю
- занимаюсь домашними делами
- звоню другу
- читаю
- делаю покупки
- навещаю кого –нибудь
- иду в кино, театр
- сижу и думаю
- слушаю музыку
- смотрю телевизор
- занимаюсь любимым делом
- слишком много ем
- учусь или работаю
- плачу
- пишу

X. Причины, которыми Вы объясняете свое одиночество

- нечего делать, скучно
- уединенность
- отсутствие близких друзей, не с кем поговорить
- пребывание вдали от семьи и друзей
- разрыв отношений с любимым
- отсутствие любимого
- новое место учебы
- никому не нужен
- прихожу домой в пустой дом
- привязанность к дому из-за проблем
- никто не понимает меня
- ощущение, что я не такой как все, отчужденность
- застенчивость
- другие причины \_\_\_\_\_

XI. Укажите, пожалуйста:

Ваш пол \_\_\_\_\_

Род деятельности \_\_\_\_\_

Постоянное место жительства: работаете, не работаете (в какой отрасли).

Спасибо за ответы!

Таблиця 1

**Результати проведення методики  
«Рівень суб'єктивного почуття самотності»**

№ п/п	Стать	Рівень суб'єктивного почуття самотності	Бали	Примітка
1.	Ч	Низький	6	
2.	Ж	Низький	6	
3.	Ж	Низький	10	
4.	Ж	Низький	10	
5.	Ж	Низький	10	
6.	Ж	Низький	6	
7.	Ч	Низький	16	
8.	Ч	Низький	11	
9.	Ж	Низький	11	
10.	Ж	Низький	5	
11.	Ж	Низький	15	
12.	Ч	Низький	9	
13.	Ч	Низький	7	
14.	Ч	Низький	13	
15.	Ч	Низький	12	
16.	Ж	Низький	5	
17.	Ж	Низький	16	
18.	Ч	Низький	7	
19.	Ч	Низький	15	
20.	Ч	Низький	7	
21.	Ж	Низький	12	
22.	Ч	Низький	15	
23.	Ж	Низький	12	
24.	Ж	Низький	10	
25.	Ж	Низький	12	
26.	Ч	Низький	8	
27.	Ч	Низький	10	
28.	Ж	Низький	14	
29.	Ж	Низький	7	
30.	Ж	Низький	13	
31.	Ж	Низький	14	
33.	Ж	Низький	12	
34.	Ж	Низький	14	
35.	Ж	Низький	5	
36.	Ж	Низький	7	
37.	Ч	Низький	12	
38.	Ч	Низький	8	
39.	Ж	Низький	12	
40.	Ч	Низький	15	
41.	Ч	Низький	6	
42.	Ж	Низький	0	Контр.група

43	Ж	Низький	4	Контр.група
44	Ж	Низький	1	Контр.група
45	Ч	Низький	2	Контр.група
46	Ч	Низький	3	Контр.група
47	Ж	Низький	4	Контр.група
48	Ч	Низький	4	Контр.група
49	Ч	Низький	4	Контр.група
50	Ж	Низький	2	Контр.група
51	Ч	Низький	4	Контр.група
52	Ч	Низький	2	Контр.група
53	Ч	Низький	0	Контр.група
54	Ж	Низький	0	Контр.група
55	Ж	Низький	2	Контр.група
56	Ж	Низький	1	Контр.група
57	Ж	Низький	4	Контр.група
58	Ж	Низький	7	Контр.група
59	Ж	Низький	7	Контр.група
60	Ж	Низький	10	Контр.група
61	Ч	Низький	7	Контр.група
62	Ч	Низький	8	Контр.група
63	Ч	Низький	5	Контр.група
64	Ч	Низький	7	Контр.група
65	Ч	Низький	5	Контр.група
66	Ч	Середній	21	
67	Ч	Середній	20	
68	Ж	Середній	23	
69	Ж	Середній	23	
70	Ж	Середній	21	
71	Ж	Середній	21	
72	Ж	Середній	26	
73	Ж	Середній	27	
74	Ч	Середній	29	
75	Ж	Середній	27	
76	Ж	Середній	26	
77	Ж	Середній	26	
78	Ж	Середній	20	
79	Ж	Середній	23	
80	Ч	Середній	20	
81	Ч	Середній	34	
82	Ж	Середній	33	
83	Ч	Середній	35	
84	Ч	Середній	21	
85	Ж	Середній	34	
86	Ж	Середній	36	
87	Ж	Середній	23	
88	Ч	Середній	32	
89	Ч	Середній	35	
90	Ч	Середній	29	
91	Ж	Середній	24	



92	Ч	Середній	25	
93	Ж	Середній	31	
94	Ж	Середній	32	
95	Ж	Середній	25	
96	Ч	Середній	36	
97	Ч	Середній	32	
98	Ж	Середній	23	
99	Ч	Середній	27	
100	Ж	Середній	34	
101	Ж	Середній	37	
102	Ч	Середній	26	
103	Ж	Середній	25	
104	Ч	Середній	30	
105	Ч	Високий	48	Експ.група
106	Ж	Високий	45	Експ.група
107	Ч	Високий	47	Експ.група
108	Ж	Високий	45	Експ.група
109	Ч	Високий	51	Експ.група
110	Ж	Високий	50	Експ.група
111	Ч	Високий	56	Експ.група
112	Ж	Високий	50	Експ.група
113	Ч	Високий	48	Експ.група
114	Ж	Високий	50	Експ.група
115	Ж	Високий	56	Експ.група
116	Ж	Високий	41	Експ.група
117	Ж	Високий	45	Експ.група
118	Ч	Високий	43	Експ.група
119	Ч	Високий	50	Експ.група
120	Ж	Високий	44	Експ.група
121	Ч	Високий	47	Експ.група
122	Ч	Високий	43	Експ.група
123	Ж	Високий	43	Експ.група
124	Ж	Високий	57	Експ.група
125	Ж	Високий	54	Експ.група
126	Ж	Високий	42	Експ.група
127	Ж	Високий	49	Експ.група
128	Ж	Високий	51	Експ.група

## Додаток В

## Результати проведення анкети «Дослідження самотності»

## Таблиця 2

## «Співвідношення об'єктивних причин і суб'єктивного почуття самотності у людей зрілого віку»

*Експериментальна група*

№ п/п	П.І.Б.	Не працюючи	Знаходження серед людей	Наявність близьких людей	Сімейні відносини	Відносини з друзями та рідними
1.	Аня К.	+	+	-	+	-
2.	Ілля З.	+	-	+	+	-
3.	Олег С.	-	-	-	-	-
4.	Настя К.	+	+	-	+	-
5.	Аня М.	+	-	-	-	+
6.	Маша С.	+	+	-	-	+
7.	Олена М.	-	+	-	+	-
8.	Коля П.	+	-	-	+	-
9.	Юля Б.	-	-	-	+	-
10.	Саша Ж.	+	+	-	+	-
11.	Аня Н.	+	-	-	+	-
12.	Юра Ч.	+	+	-	-	-
13.	Катя К.	-	-	-	-	-
14.	Денис К.	-	+	-	+	-
15.	Алла К.	-	-	-	+	+
16.	Ігор Д.	+	-	-	+	-
17.	Сергій М.	+	-	-	+	-
18.	Наташа Т.	+	-	-	-	-
19.	Таня Н.	+	-	-	+	+
20.	Леся Б.	+	-	-	-	-
21.	Євген І.	-	-	-	+	-
22.	Оля Ш.	+	+	-	+	-
23.	Олена Г.	+	-	-	-	-
24.	Марина Л.	-	-	-	+	-

Таблиця 3

**«Співвідношення об'єктивних причин і суб'єктивного почуття  
самотності у людей зрілого віку»**

*Контрольная група*

№ п/п	Ф.И.О.	Не працюючий	Знаходження серед людей	Наявність близьких людей	Сімейні відносини	Відносини з друзями та рідними
1.	Лілія Ш.	-	-	-	-	-
2.	Світлана В.	-	-	-	-	+
3.	Юля К.	+	-	-	-	-
4.	Сергій Б.	+	-	-	-	-
5.	Олег Г.	+	-	-	-	-
6.	Аня Н.	+	-	-	-	-
7.	Інна З.	+	-	-	-	-
8.	Міша К.	-	-	-	-	-
9.	Женя Ш.	+	-	-	-	-
10.	Наташа Г.	-	-	-	-	-
11.	Віталій Д.	+	-	-	-	-
12.	Аліна Л.	-	-	-	-	-
13.	Іра А.	+	-	-	-	-
14.	Ваня Б.	-	-	-	+	+
15.	Рома Ж.	-	-	-	-	-
16.	Марина Д.	-	-	-	+	-
17.	Катя К.	+	-	-	-	-
18.	Віка Ф.	+	-	-	-	-
19.	Даша Я.	-	-	-	-	-
20.	Влад З.	-	-	-	-	-
21.	Ярослав Щ.	-	-	-	-	-
22.	Роман С.	+	-	-	-	-
23.	Віктор Т.	-	-	-	-	-
24.	Тимур Т.	+	-	-	-	-

Таблиця 4

**Прагнення до уникнення самотності та аналіз почуттів при переживанні самотності»**

*Експериментальна група*

№ п/п	П.І.Б.	Уникнення самотності	Негативні почуття	Позитивні почуття	Переживання як негативних так і позитивних почуттів
1.	Аня К.	+		+	
2.	Ілля З.	-			+
3.	Олег С.	-		+	
4.	Настя К.	+	+		
5.	Аня М.	+		+	
6.	Маша С.	+	+		
7.	Олена М.	+			+
8.	Коля П.	+	+		
9.	Юля Б.	+	+		
10.	Саша Ж.	-		+	
11.	Аня Н.	-			+
12.	Юра Ч.	-		+	
13.	Катя К.	+	+		
14.	Денис К.	+		+	
15.	Алла К.	+	+		
16.	Ігор Д.	+			+
17.	Сергій М.	+		+	
18.	Наташа Т.	+		+	
19.	Таня Н.	-	+		
29.	Леся Б.	+			+
21.	Євген І.	-		+	
22.	Оля Ш.	+			+
23.	Олена Г.	+	+		
24.	Марина Л.	-		+	

Таблиця 5

## Почуття, які зрілі люди відчують при переживанні самотності

*Експериментальна група*

№п/п	Почуття	Загальна кількість	Чоловіки	Жінки
1.	Байдужість	6	1	5
2.	Спокій	11	5	6
3.	Задоволеність	6	2	4
4.	Хороший настрій	3	2	1
5.	Впевненість	2	1	1
6.	Активність, зосередженість	5	2	3
7.	Умиротворення	6	4	2
8.	Захоплення, зайнятість	5	1	4
9.	Відчай	5	-	5
10.	Депресія	8	-	8
11.	Страх	3	-	3
12.	Тривога	4	-	4
13.	Поганий настрій	4	-	4
14.	Туга	7	1	6
15.	Туга по конкретній людині	8	2	6
16.	Незахищеність, ранимість	3	-	3
17.	Жалість, співчуття до себе	5	-	5
18.	Сором	1	-	1
19.	Безпорадність, безсилля	5	-	5
20.	Покинутість	3	-	3
21.	Роздратування, образа	1	-	1
22.	Нудьга	4	-	4
23.	Безпечність	3	2	1
24.	Безнадійність	4	-	4

Таблиця 6

**Прагнення до уникнення самотності та аналіз почуттів при переживанні самотності»**

*Контрольна група*

№ п/п	П.І.Б.	Уникнення самотності	Негативні почуття	Позитивні почуття	Переживання як негативних так і позитивних почуттів
1.	Лілія Ш.	-	+		
2.	Світлана В.	-			+
3.	Юля К.	+	+		
4.	Сергій Б.	-			+
5.	Олег Г.	+	+		
6.	Аня Н.	-	+		
7.	Інна З.	+	+		
8.	Міша К.	-		+	
9.	Женя Ш.	+		+	
10.	Наташа Г.	-		+	
11.	Віталій Д.	+	+		
12.	Аліна Л.	+			+
13.	Іра А.	-			+
14.	Ваня Б.	+	+		
15.	Рома Ж.	+	+		
16.	Марина Д.	+	+		
17.	Катя К.	+	+		
18.	Віка Ф.	-			+
19.	Даша Я.	-		+	
20.	Влад З.	-		+	
21.	Ярослав Щ.	-	-		
22.	Роман С.	-		+	
23.	Віктор Т.	+	-		
24.	Тимур Т.	+			+

Таблиця 7

## Почуття, які зрілі люди відчують при переживанні самотності

Контрольна група

№п/п	Почуття	Загальна кількість	Чоловіки	Жінки
1.	Байдужість	4	3	1
2.	Спокій	11	5	6
3.	Задоволеність	2	1	1
4.	Хороший настрій	3	2	1
5.	Впевненість	4	3	1
6.	Активність, зосередженість	5	2	3
7.	Умиротворення	5	2	3
8.	Захоплення, зайнятість	7	4	3
9.	Відчай	14	6	8
10.	Депресія	2	1	1
11.	Страх	-	-	-
12.	Тривога	6	3	3
13.	Поганий настрій	5	3	2
14.	Туга	9	5	4
15.	Туга по конкретній людині	8	4	4
16.	Незахищеність, ранимість	-	-	-
17.	Жалість, співчуття до себе	2	1	1
18.	Сором			
19.	Безпорадність, безсилля	2	-	2
20.	Покинутість			
21.	Роздратування, образа	1	1	
22.	Нудьга	13	6	7
23.	Безпечність	3	2	1
24.	Безнадійність	-	-	-

Таблиця 8

## Частота виникнення потреби в самотності

Експериментальна група

№ п/п	П.І.Б.	Постійно	Хоча б раз в день	Декілька разів на тиждень	Взагалі не виникає
1.	Аня К.			+	
2.	Ілля З.		+		
3.	Олег С.			+	
4.	Настя К.				+
5.	Аня М.			+	
6.	Маша С.			+	
7.	Олена М.				+
8.	Коля П.				+
9.	Юля Б.		+		
10.	Саша Ж.	+			
11.	Аня Н.			+	
12.	Юра Ч.		+		
13.	Катя К.			+	
14.	Денис К.		+		
15.	Алла К.				+
16.	Ігор Д.		+		
17.	Сергій М.			+	
18.	Наташа Т.			+	
19.	Таня Н.	+			
20.	Леся Б.		+		
21.	Євген І.		+		
22.	Оля Ш.			+	
23.	Олена Г.			+	
24.	Марина Л,			+	



Таблиця 9

## Частота виникнення потреби в самотності

Контрольна група

№ п/п	Ф.И.О.	Постійно	Хоча б раз в день	Декілька разів на тиждень	Взагалі не виникає
1.	Лілія Ш.		+		
2.	Світлана В.			+	
3.	Юля К.		+		
4.	Сергій Б.				+
5.	Олег Г.				+
6.	Аня Н.				+
7.	Інна З.				+
8.	Міша К.				+
9.	Женя Ш.		+		
10.	Наташа Г.			+	
11.	Віталій Д.		+		
12.	Аліна Л.				+
13.	Іра А.				+
14.	Ваня Б.				+
15.	Рома Ж.				+
16.	Марина Д.			+	
17.	Катя К.			+	
18.	Віка Ф.			+	
19.	Даша Я.	+			
20.	Влад З.		+		
21.	Ярослав Щ.				+
22.	Роман С.				+
23.	Віктор Т.				+
24.	Тимур Т.		+		

Таблиця 10

## Причини виникнення самотності

*Експериментальна група*

№ п/п	Причина	Загальна кількість	Хлопці	Дівчата
1.	Нічого робити, нудно	7	4	3
2.	Усамітнення	7	2	5
3.	Відсутність близьких людей, ні з ким поговорити	7	2	5
4.	Перебуванні далеко від сім'ї та друзів	7	1	6
5.	Розрив відносин з коханою людиною	5	3	2
6.	Відсутність коханої людини	9	3	6
7.	Нове місце навчання	3	-	3
8.	Нікому не потрібен	5	3	2
9.	Приходжу в пустий дім	2	-	2
10.	Прив'язаність до дому із-за проблем	-	-	-
11.	Ніхто не розуміє	4	2	2
12.	Відчуття, що я не такий як всі	3	2	1
13.	сором'язливість	5	2	3

Таблиця 11

## Причини виникнення самотності

*Контрольна група*

№ п/п	Причина	Загальна кількість	Хлопці	Дівчата
1.	Нічого робити, нудно	19	10	9
2.	Усамітнення	5	2	3
3.	Відсутність близьких людей, ні з ким поговорити	4	1	3
4.	Перебуванні далеко від сім'ї та друзів	8	3	5
5.	Розрив відносин з коханою людиною	4	2	2
6.	Відсутність коханої людини	5	2	3
7.	Нове місце навчання	1	-	1
8.	Нікому не потрібен	-	-	-
9.	Приходжу в пустий дім	3	2	1
10.	Прив'язаність до дому із-за проблем	-	-	-
11.	Ніхто не розуміє	1	1	-
12.	Відчуття, що я не такий як всі	-	-	-
13.	сором'язливість	1	-	1

Таблиця 12

## Способи подолання самотності

*Експериментальна група*

№ п/п		Загальна кількість	Чоловіки	Жінки
1.	Їду кататися	-	-	-
2.	Нічого не роблю	7	1	6
3.	Гуляю	8	4	4
4.	Займаюся спортом	3	3	-
5.	Сплю	6	1	5
6.	Займаюся домашніми справами	9	3	6
7.	Дзвоню товаришу	8	1	7
8.	Читаю	8	3	5
9.	Роблю покупки	1	-	1
10.	Відвідую кого-небудь	1	1	-
11.	Йду в кіно, театр	2	1	1
12.	Сиджу і думаю	3	1	2
13.	Слухаю музику	11	2	9
14.	Дивлюся телевізор	11	2	9
15.	Займаюся улюбленою справою	6	2	4
16.	Занадто багато їм	3	-	3
17.	Вчусь або працюю	5	1	4
18.	Плачу	3	-	3
19.	Пишу	6	2	4

Таблиця 13

## Способи подолання самотності

*Контрольна група*

№ п/п		Загальна кількість	Чоловіки	Жінки
1.	Їду кататися	-	-	-
2.	Нічого не роблю	5	1	4
3.	Гуляю	13	6	7
4.	Займаюся спортом	5	4	1
5.	Сплю	6	2	4
6.	Займаюся домашніми справами	11	4	7
7.	Дзвоню товаришу	18	7	11
8.	Читаю	5	1	4
9.	Роблю покупки	2	1	1
10.	Відвікую кого-небудь	5	2	3
11.	Йду в кіно, театр	2	1	1
12.	Сиджу і думаю	3	1	2
13.	Слухаю музику	19	8	11
14.	Дивлюся телевізор	15	7	8
15.	Займаюся улюбленою справою	10	6	4
16.	Занадто багато їм	3	2	1
17.	Вчусь або працюю	4	2	2
18.	Плачу	2	-	2
19.	Пишу	2	2	-

## Додаток Г

**Результати проведення методики  
«Опитувальник особистісної тривожності»**

Таблиця 13

**Рівень тривожності**

*Експериментальна група*

№ п/п	Ф.И.О.	Рівень особистісної тривожності
1.	Аня К.	Середній (42 бал.)
2.	Ілля З.	Високий (50 бал.)
3.	Олег С.	Середній (41 бал.)
4.	Настя К.	Високий (66 бал.)
5.	Аня М.	Високий (53 бал.)
6.	Маша С.	Високий (53 бал.)
7.	Олена М.	Високий (47 бал.)
8.	Коля П.	Високий (57 бал.)
9.	Юля Б.	Середній (37 бал.)
10.	Саша Ж.	Високий (63 бал.)
11.	Аня Н.	Високий (60 бал.)
12.	Юра Ч.	Високий (51 бал.)
13.	Катя К.	Високий (51 бал.)
14.	Денис К.	Високий (53 бал.)
15.	Алла К.	Високий (59 бал.)
16.	Ігор Д.	Високий (47 бал.)
17.	Сергій М.	Високий (47 бал.)
18.	Наташа Т.	Високий (50 бал.)
19.	Таня Н.	Високий (57 бал.)
20.	Леся Б.	Високий (50 бал.)
21.	Євген І.	Середній (40 бал.)
22.	Оля Ш.	Середній (38 бал.)
23.	Олена Г.	Високий (58 бал.)
24.	Марина Л.	Високий (65 бал.)

Таблиця 14

## Рівень тривожності

*Контрольна група*

№ п/п	Ф.И.О.	Рівень особистісної тривожності
1.	Лілія Ш.	Середній (39 б.)
2.	Світлана В.	Середній(34 б.)
3.	Юля К.	Середній(36 б.)
4.	Сергій Б.	Низький (28 б.)
5.	Олег Г.	Високий (45 б.)
6.	Аня Н.	Високий (48 б.)
7.	Інна З.	Середній (38 б.)
8.	Міша К.	Низький (23 б.)
9.	Женя Ш.	Середній ( 44 б.)
10.	Наташа Г.	Високий (47 б.)
11.	Віталій Д.	Середній (36 б.)
12.	Аліна Л.	Високий (48 б.)
13.	Іра А.	Середній (38 б.)
14.	Ваня Б.	Середній (44 б.)
15.	Рома Ж.	Середній (35 б.)
16.	Марина Д.	Середній (37 б.)
17.	Катя К.	Високий (49 бал.)
18.	Віка Ф.	Високий (54 бал.)
19.	Даша Я.	Середній (44 бал.)
20.	Влад З.	Високий (69 бал.)
21.	Ярослав Щ.	Низький (28 бал.)
22.	Роман С.	Середній (35 бал.)
23.	Віктор Т.	Низький (29 бал.)
24.	Тимур Т.	Високий (47 бал.)

## Додаток Д

**Результати проведення методики  
«Дослідження суб'єктивного локусу контролю»**

Таблиця 17

**Рівень суб'єктивного локусу контролю**

*Експериментальна група*

№ п/п	Ф.И.О.	Шкала загальної інтернальності	Ш І в області досягнень	Ш І в області невдач	Ш І в області міжособистісних відносин
1.	Аня К.	25	7	7	1
2.	Ілля З.	23	7	5	2
3.	Олег С.	20	7	6	2
4.	Настя К.	14	2	6	1
5.	Аня М.	28	6	8	2
6.	Маша С.	28	8	8	2
7.	Олена М.	23	4	8	2
8.	Коля П.	25	8	5	1
9.	Юля Б.	18	5	5	2
10.	Саша Ж.	18	3	7	1
11.	Аня Н.	23	6	7	2
12.	Юра Ч.	28	6	10	3
13.	Катя К.	18	6	2	1
14.	Денис К.	21	5	6	1
15.	Алла К.	30	10	8	4
16.	Ігор Д.	27	5	10	3
17.	Сергій М.	14	6	6	2
18.	Наташа Т.	29	8	8	2
19.	Таня Н.	24	9	2	2
20.	Леся Б.	22	8	5	2
21.	Євген І.	20	5	10	1
22.	Оля Ш.	19	4	8	1
23.	Олена Г.	21	4	12	0
24.	Марина Л.	27	3	9	2
		22,7	5,91	7	1,75

Таблиця 18

## Рівень суб'єктивного локусу контролю

Контрольна група

№ п/п	Ф.И.О.	Шкала загальної інтернальності	Ш І в області досягнень	Ш І в області невдач	Ш І в області міжособистісних відносин
1.	Лілія Ш.	34	10	11	4
2.	Світлана В.	29	10	5	4
3.	Юля К.	27	11	5	2
4.	Сергій Б.	29	9	8	4
5.	Олег Г.	26	7	7	2
6.	Аня Н.	29	8	6	3
7.	Інна З.	19	6	4	3
8.	Міша К.	40	12	11	4
9.	Женя Ш.	28	9	9	4
10.	Наташа Г.	25	4	7	1
11.	Віталій Д.	31	10	7	1
12.	Аліна Л.	28	7	6	3
13.	Іра А.	35	9	11	3
14.	Ваня Б.	18	4	6	3
15.	Рома Ж.	30	8	8	3
16.	Марина Д.	27	8	8	4
17.	Катя К.	28	8	7	3
18.	Віка Ф.	20	5	4	2
19.	Даша Я.	20	4	6	3
20.	Влад З.	29	9	6	3
21.	Ярослав Щ.	20	6	7	2
22.	Роман С.	28	8	7	4
23.	Віктор Т.	21	7	3	1
24.	Тимур Т.	27	8	6	3
		27	7,79	6,875	2,8



## Додаток Е

## Таблиця 19

## Загальні результати

*Експериментальна група*

№ П/П	П.І.Б.	Рівень суб'єктивного контролю	Рівень особистісної тривожності	Рівень агресивності
1	Аня К.	Високий	Середній	58
2	Ілля З.	Середній	Високий	75
3	Олег С.	Низький	Середній	72
4	Настя К.	Низький	Високий	62
5	Аня М.	Високий	Високий	48
6	Маша С.	Високий	Високий	53
7	Олена М.	Середній	Високий	46
8	Коля П.	Високий	Високий	37
9	Юля Б.	Низький	Середній	88
10	Саша Ж.	Низький	Високий	45
11	Аня Н.	Середній	Високий	64
12	Юра Ч.	Високий	Високий	67
13	Катя К.	Низький	Високий	45
14	Денис К.	Середній	Високий	40
15	Алла К.	Високий	Високий	64
16	Ігор Д.	Високий	Високий	58
17	Сергій М.	Низький	Високий	65,3
18	Наташа Т.	Високий	Високий	65,6
19	Таня Н.	Високий	Високий	54,3
20	Леся Б.	Середній	Високий	24
21	Євген І.	Низький	Середній	51,3
22	Оля Ш.	Низький	Середній	44
23	Олена Г.	Середній	Високий	47
24	Марина Л.	Високий	Високий	63

Таблиця 20

## Загальні результати

№ П/П	П.І.Б.	Рівень суб'єктивного контролю	Рівень особистісної тривожності	Рівень агресивності
1	Лілія Ш.	Високий	Середній	65
2	Світлана В.	Високий	Середній	44
3	Юля К.	Високий	Середній	54,3
4	Сергій Б.	Високий	Низький	64
5	Олег Г.	Високий	Високий	99
6	Аня Н.	Високий	Високий	73
7	Інна З.	Низький	Середній	46
8	Міша К.	Високий	Низький	30
9	Женя Ш.	Високий	Середній	47,3
10	Наташа Г.	Високий	Високий	63
11	Віталій Д.	Високий	Середній	48
12	Аліна Л.	Високий	Високий	70
13	Іра А.	Високий	Середній	46,6
14	Ваня Б.	Низький	Середній	38
15	Рома Ж.	Високий	Середній	62,3
16	Марина Д.	Високий	Середній	31,3
17	Тимур Т.	Високий	Високий	52,3
18	Роман С.	Низький	Високий	49,3
19	Віктор Т.	Низький	Середній	29,3
20	Влад З.	Високий	Високий	85,3
21	Ярослав Щ.	Високий	Низький	46,3
22	Даша Я.	Високий	Середній	45,3
23	Віка Ф.	Середній	Низький	77,3
24	Катя К.	Високий	Високий	72,6