

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

На правах рукопису

**КРИВОШЕЄВ КИРИЛО МАКСИМОВИЧ
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОТНОСТІ У ОСІБ СЕРЕДНЬОГО
ВІКУ**

Спеціальність **053** **«Психологія»**

Освітня програма **Психологія**

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня: **бакалавр**

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук

Пашко Антоніна Олександрівна



РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри психології

№ 15 від 15.05.2025

Завідувач кафедри психології

 Людміла ПРІСНЯКОВА

Нормоконтроль Наталія СЕРГІЄНКО



Дніпро 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
 Людмила ПРИСНЯКОВА
«24» червня 2025 р

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНІЙ РОБОТУ
КРИВОШЕЄВА КИРИЛА МАКСИМОВИЧА**

- 1.Тема роботи «ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОТНОСТІ У ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ».
2. Науковий керівник роботи Пашко А.О. канд..психол.наук, доцент
Затверджені наказом вищого навчального закладу від « » 2025 р.
- 3.Строк подання роботи на кафедру «15» червня 2025 року
- 4.Мета кваліфікаційної роботи:дослідити особливості прояву самотності у осіб віку середньої дорослості у зв'язку з наявними у них індивідуально-типологічних і характерологічних особливостей
- 5.Завдання кваліфікаційної роботи:
 - . Аналіз літератури по проблематиці самотності.
 - Аналіз літератури, присвяченої індивідуально-типологічним або характерологічних особливостям.
 - Підбір методик для проведення дослідження.
 - Формування полігона дослідження і організація його проведення.

- Аналіз отриманих результатів.
- Формування висновків про проведену роботу.
- Написання випускної кваліфікаційної роботи.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Грудень 2024р.	виконано
2.	I Розділ	Лютий 2025 р.	виконано
3.	II Розділ	Березень 2025 р.	виконано
4.	III Розділ	Квітень 2025 р.	виконано
5.	Робота в цілому	Травень 2025р.	виконано

Науковий керівник _____ ПАШКО А.О.

Здобувач вищої освіти _____ КРИВОШЕЄВ К. М.

Дата видачі завдання 08.09.2024р.

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота розкриває проблему самотності як одного із найменш вивчених станів людини. Актуальність цієї теми обґрунтована різкою зміною життєвих реалій у сучасному українському суспільстві, загальною соціальною та сімейною дезорганізацією, відсутністю розроблених технологій допомоги самотнім. Розглядаються особливості переживання самотності на різних вікових етапах, аналізуються основні особистісні фактори, що впливають на переживання самотності, особливості ізоляції як психотравмуючого стресора.

При аналізі емпіричних даних використані методи математичної статистики, кореляційний аналіз, внаслідок чого було підтверджено, що ізоляція як травмуючий фактор викликає суб'єктивне відчуття самотності, уникнення реальної дійсності у світ фантазій, а також ірраціональні способи захисту.

Отримані результати можуть бути використані психологами соціальних служб, а також у консультативній роботі з людьми, які переживають почуття самотності.

Ключові слова: самотність, ізоляція, тривожність, самооцінка, інтроверсії.

SUMMARY

The diploma work opens the problem of loneliness, as one of the least studying condition of the man. The actuality of this topic's based on changeable of living (factors) subjects in our modern Ukrainian society, the common social and family life disorganization, for the lack of developing technologies of help to the loneliness people. This work looks through the features of loneliness feelings during the different personal ages, gives the analyze, of the loneliness feelings, the features of isolation as a psychological stress.

For the analysis of the empirical facts were used the methods of the math's statistician, correcting analysis, in this cause it was confirmed, that an isolation, as a traumatic factor calls the subjective feeling of loneliness and leaving the real life to the world of fantasy and irrational ways defense too.

Turning out results can be used by psychologists of social service and in the consulting work with the people, having the feeling of loneliness.

Key words: loneliness, isolation, self-appraisal, anxiety, introverts

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. КАТЕГОРІЯ «САМОТНІСТЬ» ТА ЇЇ МІСЦЕ В ДОСЛІДЖЕННІ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Поняття феномену самотності.....	9
1.2. Підходи до вивчення самотності.....	14
1.3. Сучасний етап розвитку дослідження самотності.....	29
Висновки до розділу I.....	32
РОЗДІЛ II. ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИЙ ТА ХАРАКТЕРОЛОГІЧНИЙ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	34
2.1. Індивідуально-типологічний підхід.....	34
2.2. Характерологічний підхід.....	39
2.3. Зміст сучасних досліджень особи з позицій індивідуально-типологічного і характерологічного підходів.....	41
Висновки до розділу II.....	44
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНОГО І ХАРАКТЕРОЛОГІЧНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ	45
3.1. Цілі і задачі дослідження.....	45
3.2. Організація дослідження.....	49
3.3. Підбір методичного матеріалу.....	55
3.4. Учасники емпіричного дослідження. Опис вибірки.....	61
3.5. Результати емпіричного дослідження та їх аналіз.....	64
Комплексний аналіз емпіричних даних.....	
Висновки до розділу III.....	65
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	74-

ВСТУП

Самотність як психічний стан, що має яскраво виражене негативне забарвлення, відомий людству, принаймні, з античних часів. Платон і Аристотель визначали самотність як зло, позбавлення від якого вони бачили в насолоді благом дружби і любові. У історії філософсько-психологічної думки осмислення і пояснення проблеми самотності достатнє багатообразне: від преклоніння перед ним на Древньому Сході до неприйняття в Древній Греції, від усвідомлення необхідності самотності для самопізнання людини, його творчого розвитку до розуміння його як прокльону людства.

Властивий людині протест проти самотності став генеральною темою багатьох гуманістичних учень, що виникли на Заході в ХХ столітті. Найбільшу увагу самотності приділяли екзистенціалісти Н. А. Бердяєв, М. Бубер, А. Камю, Же.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс.

Індивідуально-типологічний підхід до вивчення особи застосовували такі дослідники як К. Юнг, Айзенк, Л. Н. Собчик, Л. Я. Дорфман, М. Рокіч, Э. Фромм, В. Франкл, Э. Шпрангер та інші.

Характерологічний підхід до вивчення особи досліджували К. Юнг, Дж. Роттер, Е. Фромм, Е. Берн, К. К. Платонов, Е. Кречмер, В.С. Мерлін, Г. Олпорт, Р. Кэттелл та інші.

Актуальність цієї роботи обумовлена практичною потребою дослідження взаємозв'язку між почуттям самотності з характерологічними і індивідуально-типологічними характеристиками особи. Це дозволяє зробити крок до подолання існуючого протиріччя в розумінні ролі і місця самотності в психічному житті людини. Теоретична значущість дослідження полягає у дослідженні основних напрямів дослідження особистості з індивідуально-типологічного або характерологічного напрямку, в уточненні і конкретизації її визначення самотності, що виходить з методологічних концепцій вітчизняної і зарубіжної психології.

Об'єктом дослідження є особливості прояву індивідуально-типологічних закономірностей особи, яка має тенденцію до переживання самотності.

Предмет дослідження – залежність стану самотності від індивідуально-типологічних та характерологічних особливостей індивіда.

Мета дипломної роботи: дослідити особливості прояву самотності у осіб віку середньої дорослості у зв'язку з наявними у них індивідуально-типологічними і характерологічними особливостями.

Задачі дослідження:

1. Аналіз літератури по проблематиці самотності.
2. Аналіз літератури, присвяченої індивідуально-типологічним або характерологічним особливостям.
3. Підбір методик для проведення дослідження.
4. Формування полігона дослідження і організація його проведення.
5. Аналіз отриманих результатів.
6. Формування висновків про проведену роботу.
7. Написання випускної кваліфікаційної роботи.

Гіпотеза роботи. Переживання самотності пов'язане з індивідуально-типологічними або характерологічними характеристиками особистості і проявляється в міжособистісних стосунках і поведінці людини.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз літературних джерел, аналіз та синтез отриманих даних, індукція та дедукція, порівняння, класифікація, узагальнення, конкретизація.

Практичні: в якості психодіагностичних методик використані:

1. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон).
2. Діагностичний опитувач «Самотність» С.Г. Корчагіної.
3. Опитувальник Спілбергера-Ханіна.
4. Опитувальник Шмішека для діагностики типу акцентуації особистості.

5. Опитувальник структури темпераменту В.М. Русалова.
6. Тесту самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Статистичні методи: виділення середнього показника, ранжування, кореляція (критерій Пірсона), коефіцієнт контингенції.

Полігон дослідження. Дослідження проводилося на респондентах різного соціального статусу віком 40-55 років, із них 40 - чоловічої статі, 40 – жіночої.

Структура роботи. Робота містить в собі 3 розділи, викладена на сторінках, проілюстрована рисунками та таблицями, а список літературних джерел містить найменувань.

РОЗДІЛ І.

КАТЕГОРІЯ «САМОТНІСТЬ» ТА ЇЇ МІСЦЕ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття феномену самотності

У історії філософсько-психологічної думки феномен самотності трактується неоднозначно. Розглядаючи самотність зі сторони науки, можна виділити дві тенденції, обумовлені його негативною і позитивною спрямованістю. Існуюче протиріччя в оцінці характеру впливу самотності на життя людини виражається в тому, що, з одного боку, воно розуміється як деструктивне для особи, з іншої - вважається необхідним етапом самопізнання і самовизначення.

Така різка розбіжності поглядів полягають перш за все в недостатній вивченій феноменології, а тим більше - психологічних механізмів самотності.

Більшість дослідників самотності пов'язують його з різко негативними емоційними переживаннями, які впливають на особу руйнівним чином.

Дуже важливо розуміти значення таких понять, як «самотність», «ізоляція» та «самота». Ряд авторів розводять ці поняття, хоча є і ті, хто розглядає їх як синоніми. Для виокремлення самотності як психологічного феномена слід відмежувати його від схожих понять [20].

З точки зору С.Г. Корчагіної [20, С. 29], ізоляція – відсутність зв'язків із зовнішнім середовищем; це ситуація, а не психічний стан. Самота – добровільний відхід від контактів з тими, що оточують. Воно залишає людині можливість виходу з цієї ситуації і є нормальною умовою розвитку і існування особи. Самота не обов'язково пов'язана з самотністю; люди можуть бути щасливі і в самотності. З іншого боку, і за наявності об'єктивних зв'язків з іншими людина може переживати самотність (наприклад, в сім'ї), якщо він бачить що його не люблять, не розуміють. Самотність — це

епізодично виникаюче гостре переживання занепокоєння і напруги, пов'язане з незадоволеним прагненням мати дружні або інтимні відношення.

Виділяють хронічну, ситуативну і скороминущу самотність. *Хронічна* самотність виникає у тому випадку, коли людина не може встановити задовільні взаємини із значимими для нього людьми протягом тривалого періоду життя. *Ситуативна* самота може бути наслідком якихось неприємних подій: смерть близької людини, розрив шлюбних стосунків. Через деякий час людина змиряється зі своєю втратою і частково або повністю долає самотність. *Скороминуща* самота виражається в короткочасних нападах відчуття самоти, які безслідно проходять.

Самотність обов'язково пов'язана з переживаннями, що виникли в результаті незадоволення зв'язками із зовнішнім світом унаслідок поверхневості або взагалі розриву цих зв'язків. Недаремно Р. Вейс визначає самотність як емоційний стан, що включає емоційну і соціальну ізоляцію [11].

Про самотність можна говорити лише тоді, коли сама людина усвідомлює неповноцінність своїх стосунків з людьми в якому-небудь важливому аспекті. На переживання стану самотності впливають не стільки реальні стосунки з навколишніми людьми, скільки уявлення про те, якими мають бути ці стосунки. Тому людина, що має сильно виражену потребу в спілкуванні, переживає самотність і в тому випадку, якщо контактує лише з одним - двома індивідами, а той, хто не відчуває такої потреби, може не відчувати своєї самотності навіть при тривалій відсутності спілкування з людьми.

Отже, самотність розуміється як обтяжливий емоційний стан, обумовлений реальним або уявним незадоволенням потреби в міжособових стосунках (афіліації).

Таким чином, ми бачимо, що можна бути самотнім, перебуваючи серед людей, тобто самотність пов'язана не тільки з проблемою спілкування та міжособистісних взаємин, але й із властивостями особистості. Звідси

впливає, що необхідно розрізняти поняття бути самотнім і перебувати наодинці з самим собою. Людина – соціальна істота, але іноді їй потрібно залишатися наодинці з собою для розвитку свого «Я», для особистісного зростання.

Розглядати самотність можна в різних категоріях, таких як *відчуття, процес, відношення, потреба*. [21, С. 12]

Самотність як *відчуття* обумовлюється переживанням людиною своєї несхожості на інших, унаслідок чого виникає певний психологічний бар'єр в спілкуванні, відчуття нерозуміння і неприйняття себе іншими людьми.

Відчуття самотності часто зв'язане з усвідомленням неможливості, принаймні на даному етапі, мати близькі відношення з ким-небудь. Звичайно, йдеться про стосунки, засновані на взаємному прийнятті, любові і розумінні.

Самотність як *процес* - це поступова втрата здатності особи сприймати і реалізовувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях. В результаті процесу самотності відбувається втрата особою статусу суб'єкта соціального життя.

Самотність як *відношення* - це неможливість прийняття світу як самоцілі і самоцінності. При цьому індивід, аналізуючи свої стосунки з іншими людьми, не інтегрує себе в навколишній соціальний простір.

Самотність як *життєва позиція* - це усвідомлене небажання підтримувати близькі стосунки з ким би то не було: матір'ю, батьком, братом, сестрою, дітьми, не говорячи вже про друзів, їх просто немає. Втім, своїх дітей у таких людей теж, як правило, не буває. Людина відчужена не лише від інших, собі подібних, але і від світу в цілому - його цінностей, ідеалів, норм.

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

Стан самотності має ряд модальностей від нормального свого прояву до патології і може бути зв'язано з іншими психічними проявами, такими як тривожність, нудьга, спустошеність, депресія. У пограничних формах стан самотності викликає різку актуалізацію потреби в спілкуванні, що може виражатися у відірваності від дійсності, змішуванні реальних і ілюзорних подій і ситуацій, навіть персоніфікації предметів. Патологічна форма стану самоти супроводиться психічними розладами, галюцинаціями і тому подібне. [12]

С.Г. Корчагіна вважає [20, С. 27], що будь-яке вивчення самотності поза феноменологічним виміром з неминучістю закінчується втратою його специфіки як психічного, екзистенціального стану і розпадом його структури на окремі складові.

У психологічних словниках самотність трактується як один з психогенних чинників, що впливають на емоційний стан і психічне здоров'я людини.[22,23] Умовами для його прояву визначається ізоляція: фізична або емоційна. У таких умовах (експериментально створених або природних) різко актуалізується потреба в спілкуванні, незадоволення якої може викликати гострі психічні стани, наприклад напруженість, тривожність, спустошеність, депресію, що супроводжуються вираженими вегетативними реакціями. Інколи спостерігаються психічні розлади: реактивні галюцинації, переживання деперсоналізацій, надцінні ідеї.

Категорія «психогенний чинник» не досить чітко і точно визначає самотність як психічне явище.[7] У існуючих дефініціях акцентуються наслідки впливу такого психогенного чинника на людину, чим, власне, виключаються внутрішні, суб'єктні детермінанти самотності.

Існуючі дослідження самотності зі всією очевидністю доводять, що це не чинник, що викликає стан, а сам психічний стан, переживання.[2] Синонімізація понять самотності і ізоляції приводить до втрати змістовного, вторинного, відбитого існування цих феноменів. Самотність динамічніше

чим ізоляція, і, безумовно, окрім зовнішніх проявів, має внутрішній, власне психологічний контекст.

Самотність можна визначити як психічний стан людини, що відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми. По-перше, самотність - це стан зі всіма властивими цьому класу психічних явищ характеристиками. Головними з них виступають інтенсивність переживання і певна обмеженість в часі, оскільки жоден стан не може тривати вічно.

Другий момент, що вимагає особливої уваги і чіткого розуміння, - це те, що неможливість або небажання відчувати потрібний відгук *суб'єктивні*. Це, власне, є головним в розумінні суті самотності [8]. Саме суб'єктивна неможливість (небажання) відчувати те, що цілком можливо відчутти, вийшовши з цього стану, визначає суть самотності. Зовнішні об'єктивні чинники, які сприяють самоті, звичайно, існують, але не являються визначними. Як вже наголошувалося, людина у самотності може не переживати самотності, але переживати жорстокі форми даного стану, будучи сповна соціалізованою (сім'я, робота, діти, друзі і т. д.).

По-третє: людині для нормального існування абсолютно необхідне визнання і прийняття себе як іншими людьми, так і самим собою. Якщо на якийсь момент він втрачає це або ж по якихось причинах не може відчувати, то вірогідність переживання самотності дуже висока.[9]

Визначним в самотності є її приналежність до психічних станів, все інше, головне з якого - суб'єктивність і суб'єктність, як приналежність конкретному носієві психіки, похідні. Зрозуміло, що для того, щоб знайти похідні, потрібно знати функцію, і функція ця — психічний стан.

1.2. Підходи до вивчення самотності

Психодинамічний підхід.

З точки зору школи З. Фрейда, самотність стає наслідком (віддзеркаленням) таких меж особи, як нарцисизм, манія величі і агресивність.[44] Поступово ці природжені або придбані властивості психіки акумулюються в комплекс «самотність». Фрейд, а потім і його послідовники пояснюють самотність ранніми впливами на особистісний розвиток дитини. Всі представники психоаналізу, що займаються самотністю, відзначають значення ранньої дитячої стадії розвитку індивіда у формуванні «синдрому самотності». Дитина, оточена лише любов'ю і захопленням з боку сім'ї, в майбутньому часто має комплекс власної величі і незамінності, який приводить до прагнення бути об'єктом любові і шанування з боку інших людей. Оскільки це, як правило, не реалізується її оточуванням, то довкола нарцисичної особи виникає зона дефіциту спілкування і ворожості, яка приводить до почуття самотності. Представники психодинамічної традиції абсолютизують вплив внутрішніх чинників на виникнення і прояв самотності. Вони вважають, що ранній дитячий досвід багато в чому визначає, чи буде людина самотньою в подальшому житті. Самотність дорослої людини має свої витoki в ранніх дитячих враженнях і реакціях і розглядається тільки як патологічне явище, що має, звичайно, негативний вплив на особу.

З. Фрейд писав, що невроз замінює монастир, в який видалилися розчаровані в житті люди або такі, які почували себе занадто слабкими для життя. Монастир - місце самоти від мирського життя, де людина вже не відчуває себе ізгоєм за свою «пристрасть» до самотності. При неможливості зречення від світу і відходу в монастир людина «йде» в невроз.[47]

Соціологічний підхід.

Протилежним психодинамічному напряму можна назвати соціологічний підхід, основним автором якого є Девід Рісмен.[37]

Концепція Д. Рісмена із співавторами знайшла своє відображення в його відомій монографії «Самотній натовп» який відрізняється фундаментальністю і методологічною обґрунтованістю дослідження. Сама

назва роботи дає уявлення про суть авторського задуму і ідею, покладену в основу його концептуального підходу. Аналізуючи політичну поведінку американців, Д. Рисмен і його послідовник Р. Слейтер зв'язують дослідження самотності з вивченням «американського характеру» (згодом вони стали використовувати термін «соціальний характер»). Одночасно з цим вони аналізують задоволення суспільством потреб його членів.

Д. Рисмен вивів три види соціального характеру: традиційно орієнтований, ззовні орієнтований і зсередини орієнтований. Самотній натовп утворюється ззовні орієнтованими індивідами, тобто спрямованими зовні або орієнтованими на інших. Такі люди не лише потребують постійного схвалення з боку інших, але і активно пристосовуються до обставин, щоб це схвалення заслужити. Вони, подібно до флюгера, співвідносять лінію своєї поведінки з тим, щоб найбільш «вигідним» способом контролювати своє міжособистісне спілкування. [37, С. 174]

На думку Д. Рисмана, ззовні орієнтовані люди відособлені від свого істинного «Я» і можуть бути надмірно тривожними. Вони турбуються з приводу достатності (і взагалі наявності) уваги до себе з боку інших людей. Їх вимоги занадто великі, тому і очікування по відношенню до прихильності інших людей ніколи повністю не виправдовуються: потреба в певного роду якості міжособистісного спілкування залишається незадоволеною. У міру збільшення подібної орієнтації серед населення (що провокується соціальними чинниками і причинами) збільшується і число індивідів, що випробовують самотність серед людей, тобто росте «самотній натовп». Досить серйозним чинником самотності виступають події в житті дорослої людини, наприклад, розлучення.

К. Боумен вважає самотність побічним наслідком соціальних змін, що відбуваються в суспільстві. В той же час він вказує на дуже хворобливий характер переживання самотності, хоча і вважає його природним атрибутом людського буття. Згідно з його точкою зору, будь-яка зміна соціальних інститутів неминуче призводить до «провалів», розривам міжособистісних

зв'язків і тим самим породжує самотність. Боумен, як і інші представники соціологічного підходу вважає, що причини самотності знаходяться поза індивідом: самотність особи - це продукт дії соціальних сил. Особливо підкреслюються наступні три сили:

1. Послаблення зв'язків в первинній групі. Первинна група - це сім'я або щось, її замінює. На прикладі останнього століття або навіть півстоліття можна легко переконатися, як різко слабшають зв'язки в сім'ї від покоління до покоління. Причинами цього виступають багато чинників. Наприклад, збільшення темпу життя до такої міри, що старші покоління його не витримують, тому що не уловлюють і не розуміють.

2. Збільшення сімейної мобільності. Тут проблема полягає не лише в урбанізації - масовому зростанні міст в середині минулого століття і, отже, міграції населення. Важливіша психологічна сторона питання. Наприклад, збільшення загального числа розлучень, укладення других і навіть третіх шлюбів. Велике значення має зменшення сімейних функцій. Далеко не завжди чоловік утримує сім'ю, а жінка веде домашнє господарство. Величезна різноманітність сучасних сімей не дає можливості створення деякого "чистого зразка", громадського ідеалу сім'ї. Тому спостерігається збільшення числа людей, невдоволених своїм сімейним життям, причому незалежно від матеріального забезпечення або кар'єрного зростання подружжя.

3. Збільшення соціальної мобільності. Хоча ця сила була позначена в 50-х роках минулого століття, особливо яскраво її можна проілюструвати на прикладі сучасної Росії. У постперебудовний період в Росії почалися колосальні соціальні, політичні; економічні зміни, які привели до тривалої нестабільності в перерахованих сферах життя. Незатребуваність фахівців вищого рівня підготовки, інженерів, військових, творчій інтелігенції і багатьох інших, що знайшло своє вираження в надзвичайно низькій оплаті праці і навіть відсутності такої, змусила людей міняти професії, здобувати іншу, часто менш якісну освіту. Далеко не усі змогли перекваліфікуватися і пристосуватися до таких ринкових стосунків.

Взагалі, прибічники соціологічного напрямку вважають самотність загальним статистичним показником, що характеризує суспільство, тобто нормативною характеристикою. Переживання самотності обумовлено дією зовнішніх чинників і пояснюється як модальна якість особи і продукт соціальних сил.

Когнітивний напрям.

Суть когнітивного підходу до вивчення самотності полягає в тому, що пізнання вважається одним з чинників, що визначають зв'язок між недоліком соціальності і почуттям самотності. Як тільки індивід усвідомлює (пізнає) невідповідність між бажаним і досягнутим рівнями власних соціальних контактів, він відчуває самотність. Таким чином, самотність виступає конструктором свідомості. Лише позначивши, усвідомивши себе самотнім, людина може відчути цей стан. І навпаки, якщо навіть при найочевидніших зовнішніх чинниках людина не визнає себе самотнім, він не випробовує цього стану.[40]

До пошуків причин самотності когнітивісти підходять досить широко. Вони використовують як характерологічні, так і ситуативні чинники, сприяючі його виникненню, а також вплив як минулого, так і справжнього досвіду на формування особи.

Головними представниками когнітивного підходу до вивчення самотності є американські соціальні психологи Енн Пепло і Деніел Перлман.[24] Вони експериментально доводять зв'язок між глибинною самотністю і низькою самооцінкою. У контексті розуміння самотності Е. Пепло звертає особливу увагу на теорію атрибуції (пояснення). Якщо індивід робить ясну атрибуцію себе як самотню людину, його власне почуття самотності зростає і зміцнюється. Іншими словами, усвідомлення власної самотності і фокусування на ній внутрішніх переживань, постійне осмислення самого себе як актуально самотньої людини (самоатрибуція) стають чинниками реалізації цього явища в житті людини.

Когнітивісти говорять про те, що люди визначають стан самотності залежно від цілого комплексу почуттів, вчинків і думок, а не за однією єдиною (нехай навіть і домінуючою) характеристикою. Енн Пепло і її співавтори особливо підкреслюють роль низької самооцінки у формуванні почуття самотності.

Н. Е. Покровский [36] відмічає, що інший представник когнітивного підходу - Джонс, провів огляд даних, що свідчать про те, що в спілкуванні з іншими самотні люди більшою мірою зберігають орієнтацію на самих себе : більше говорять про себе, ставлять менше питань про свого партнера, частіше міняють тему розмови, повільніше реагують на що-небудь. Він припускає, що прояви цинізму і міжособистісної недовіри разом з тенденцією низько оцінювати нові знайомства можуть сприяти стійкості самотності.

Когнітивна модель самотності підкреслює значення самопізнання і самооцінки індивіда як самотнього. Згідно з цією точкою зору, як тільки індивід признає себе в тому або іншому ступені самотності, як цей стан починає придбавати у нього реальні риси.

Інтераціоналістський підхід.

Представники інтераціоналістського підходу виділяють ситуативний і особовий аспекти самотності. З одного боку, деякі індивіди мають суб'єктивно-особову схильність до самотності. З іншого боку, певні соціальні ситуації детермінують виникнення самотності. Поєднання в тому або іншому вигляді обох аспектів позначається на кількості взаємодій особи з іншими людьми призводячи або до емоційного переживання самотності, або до сприйняття соціальної ізоляції.

Головною постаттю інтераціоналістського підходу до вивчення самотності є Р. Вейс.[11] Самотність розглядається ним як результат комбінованої дії особового і ситуативного чинників, як нормальна реакція індивіда на дефіцит соціальних взаємодій, що задовольняють основним соціальним запитам особи. Самотність - це поєднання або інтерація двох цих чинників.

Р. Вейс цікавить «звичайна» самотність, можливо, тому він визначає його як стан, що переживається багатьма (якщо не більшістю) упродовж усього життя. По Вейсу, самотність у своєму прояві ділиться на два основні типи: соціальне і емоційне, які мають різні передумови і афективні реакції. Перше обумовлене відсутністю доступного кола соціального спілкування, значимих дружніх зв'язків або почуття спільності, а друге - відсутністю тісної, інтимної прихильності до конкретної людини. Емоційна самотність знаходить свій вихід в цілій серії станів, наприклад, внутрішній порожнечі, тривозі, стурбованості. Соціальна самотність проявляється у всезростаючому почутті власної маргінальності.[11, С. 56]

Багато теоретичних положень Вейс вивів зі своєї клінічної практики і власних спроб надати допомогу самотнім людям, учасникам своїх семінарів для нещодавно розлучених і/або овдовілих людей. Працюючи з людьми, що випробовують самотність, він послідовно і детально аналізує їх біографічні дані, обставини життя, можливо сприяючі формуванню самотності. Він ясно дає зрозуміти, що з двох підходів ситуативний представляється найпривабливішим. Тому Р. Вейс особливо підкреслює поточні події в життя особи як ключовий чинник формування самотності.

Іншим представником інтеракціоністського підходу до вивчення самотності є канадський соціальний психолог Велло Серма, який досліджував його як прояв глибокої особової кризи. Зокрема, В. Серма наводить дані, що причиною зростання кількості самогубств серед підлітків і молодих людей у віці дещо більше 20 років являється «сильне і майже непередаване почуття самотності».[39]

Феноменологічний підхід.

Представники феноменологічного підходу підкреслюють існуючий розрив між «чистими» зразками спілкування і міжособистісних стосунків, властивими свідомості (феноменологічними ідеалами), і реальним станом індивідуальної сітки спілкування. Цей розрив стає головною причиною виникнення почуття самотності.

Людина прагне до «правильного» спілкування, тобто до такої його моделі, яка в цьому суспільстві вважається ідеальною. Іншими словами, суспільство примушує індивіда діяти згідно зі своїми нормативними феноменологічними ідеалами, які можуть не співпадати з індивідуальними особливостями, представленнями, інтересами, бажаннями, прагненнями і т. п. В результаті чоловік, розуміючи, що він не такий, "як потрібно більшості", тобто не такий, як всі, починає переживати свою відірваність від "маси", певний окремість, «неправильність», несхожість на інший. Він усвідомлює, що не вписується в той самий феноменологічний ідеал, що нав'язується суспільством, родом. Це заподіює певні страждання і є змістовними конверсивами стани самотності.[25]

Уільям Садлер і Томас Джонсон, використовуючи феноменологічний підхід до вивчення самотності, відмічають, що в сучасному суспільстві воно стало усеосяжним універсальним явищем. Одна з найяскравіших рис самотності, на їх думку, - занурення людини в себе. Почуття самотності не схоже на локальні відчуття або переживання. Воно цілісне і абсолютне всеосяжне. Автори вважають самотність знаком людського «самозвеличання», що повідомляє людину, хто він в цьому житті.[24, С. 49]

Виділення феноменального і когнітивного компонентів самотності призводить до розуміння того, що самотність - це особлива та гостра форма самосвідомості. Дослідники підкреслюють внутрішню структурованість феномену самотності, який, маючи ряд особливих вимірів, вибудовує сприйняття особою самою себе. Йдеться про так званий «життєвий світ» особи - класичну тему феноменологічного аналізу різних психічних явищ. «Життєвий світ» у феноменологічному контексті означає очищену від природної установки свідомості структуру повсякденного досвіду людини - глибинний «каркас» його діяльності, що породжує значимі стосунки і взаємовідносини.[30]

Приватний підхід.

У цьому напрямі за основу береться твердження, що людина прагне до рівноваги між бажаним і досягнутим рівнями соціальних взаємодій. Головними виразниками приватного підходу є американські дослідники Валеріан Дерлега і Стефан Маргуліс.[36, С. 215]

Хотілося б відмітити, що англійське «privacy» переводиться не як приватність, а як самота, але суть цього підходу полягає зовсім не в підкресленні ролі і місця самоти в контексті переживання самотності. Швидше йдеться про баланс інтимності і формальності в індивідуальній сітці спілкування. Тому відправною точкою створення моделі, сфокусованої на аналізі кількості і особливо якості міжособистісних стосунків, характерних для того або іншого індивіда, стали поняття «інтимність» і «саморозкриття».

Саме поняття «якість» в контексті спілкування має на увазі такий його вимір, як глибина інтимності, тобто «интимізація» міжособистісної взаємодії, яка єдина і може привести до саморозкриття особи. Протилежністю інтимності є формальний характер спілкування. Порушення балансу між інтимністю і формальним характером спілкування у бік його схематизації може стати чинником виникнення самотності.

Тут важливо мати на увазі, що для психічного здоров'я особи треба саме рівновага між інтимністю і формальністю, а не нескінченне підвищення інтимності. Щирість, душевність, взаємна зацікавленість повинні розумно дозуватися, а не перетворюватися на надзадачу, оскільки в подібному випадку вони ризикують стати негативними руйнівними чинниками. Можливо, руйнівна дія цих чинників на особу обумовлена зниженням під їх дією механізмів психологічного захисту.

В. Дерлега і С. Маргуліс [36, С. 227] розробили модель шкалювання рівня інтимності спілкування, специфічно наклавши її на феномен самотності. Неможливість досягти оптимального рівня саморозкриття особи з часом призводить до переживання самотності, а в обговорюваній моделі - до зростання його рівня. На думку дослідників, до самотності в рівній мірі можуть привести як внутрішньоіндивідуальні чинники, так і

інвайроментальні (чинники зовнішнього середовища). В. Дерлега і С. Маргулис розцінюють самотність як нормальний досвід в умовах суцільної атомізації суспільства. Самотність з неминучістю є присутньою в сучасному індустріальному і постіндустріальному суспільстві, граючи роль індикатора відхилень від оптимального психологічного балансу особи.

Таким чином, прибічники приватного підходу вказують на властиву людині особливу потребу в довірчих, душевних стосунках з іншими людьми. Ця потреба трактується як одна з базових, тому поверхневність міжособистісних контактів, що не зачіпають глибинної психічної реальності, поверхневність стосунків, їх формальність і прагматичність в сукупності формують у людини почуття самотності.

Екзистенціальний підхід.

Усі представники екзистенціального напрямку досліджують особу через її потенційну можливість знаходитися наодинці.[38] Вони в принципі заперечують колективізм як умову розвитку особистості. Тільки уміння знаходитися в стані самотності рятує екзистенціальну суть людини від розчинення в соціумі. У масі особа перетворюється на ніщо. Багато в чому це визначило заборону цієї філософської течії в радянський період.

У розумінні екзистенціалістів в юнацькому і зрілому віці людина активно протиборствує з іншими людьми, відстоюючи право на власне унікальне і неповторне існування, на своє самозвеличання. Таким чином, здатність особи до переживання самотності трактується як необхідну умову її формування, і розвитку.

Згідно екзистенціальної моделі, усі люди спочатку і звичайно самотні. Вони лише різною мірою виявляють цю свою властивість. Ізольованість, несумісність, некоммунікбельність, разом з переживанням кінцівки власного існування (смерті) - точні характеристики людського буття з екзистенціальної точки зору. Самотність як психічне явище характерне, передусім, для свідомості.

На думку екзистенціалістів, самотність є «самостійне усвідомлення» власної ізоляції, воно іманентне, тобто внутрішньо властиво людській психіці, тому здолати його неможливо. Самотність можна осмислити як частину своєї власної людської природи і примиритися з ним, але не позбавитися від нього. Тільки переживання і пізнання своєї природи робить людину людиною.[42]

У основі концепції К. Мустакаса [30, С. 54] лежить протиставлення «метушні самотності» і істинної, екзистенціальної самотності. «Тривожне передчуття самотності» або «занепокоєння з приводу самотності» є системою захисних реакцій особи. Людина постійно знаходиться перед вибором, він вимушений приймати досить відповідальні «буттєві» рішення, але в той же час він відчуває страх перед лицем цих рішень. Це призводить до того, що людина прагне до встановлення нових зв'язків, контактів, намагається проводити більше часу в нібито плідному спілкуванні з іншими людьми. Насправді він усього лише втікає від головних питань людського буття.

Бен Миюскович [29] шукає універсальний принцип, за допомогою якого можна було б зрозуміти, «чому людина робить те, що він робить, чому людина є те, що він є». Для Миюсковича очевидний той факт, що, виробляючи погоджену думку про людську природу, необхідно співвідноситися з теорією людської мотивації. Він вважає, що загальним критерієм порівняння усіх існуючих інтерпретацій особи може послужити саме самотність.

Досліджуючи проблему самотності, Б. Миюскович підходить до проблеми смерті і стверджує, що людина боїться її менше, ніж самотності: «Ми не боїмося смерті, ми боїмося самотності. Дитина не боїться смерті, тому що не знає і не розуміє її, але він боїться залишатися один, він боїться самотності, значить, знає або припускає, що це таке. Це може служити непрямым підтвердженням іманентності самотності людській психіці.» Миюскович припускає, що свідомість може бути екстра- і

інтрарефлексивним. Останнє, на його думку, особливо уразливо для самотності.

Узагальнюючи, можна сказати, що представники підходу екзистенціаліста звертають увагу на те, що сам характер людського існування має на увазі драматизм відчуження і самотності як спочатку властивих людині. Понад усе самотність виявляє себе в так званих пограничних станах, передусім перед «лицем смерті». Виходячи з цього було б безглуздом ставити завдання «зняти» у людини самотність, швидше необхідно дати йому можливість усвідомити свою самотність і змиритися з ним.[10]

Гуманістичний підхід.

Оригінальна точка зору на проблему людської самотності належить американському психологу А. Маслоу.[28] Вивчаючи особливості осіб, що самоактуалізувалися, він дійшов висновку, що для них характерна потреба наодинці. Він детально описує зміст і суть цієї потреби і визначає її як нормальну, абсолютно необхідну людині, що прагне до самопізнання, самовдосконалення і власної актуалізації. У знаменитій книзі «Мотивація і особа» в главі «Самоактуалізовані люди: дослідження психологічного здоров'я» є такі параграфи: «Усунутість, потреба в самоті» і «Автономність, незалежність». Назви багато в чому говорять самі за себе: люди, що мають потребу в самоактуалізації, потребують не лише самоти, але і наодинці. Звичайно, така самотність придбаває позитивний, конструктивний для особи план. Істинне самопізнання неможливе поза самотністю. І тут важливим є характер переживання цього стану.

Оригінальний підхід до вивчення самотності представлень в класичній російській філософії. С. Н. Соловйов, Н. А. Бердяев, Е. Н. Трубецький, И. А. Ільїн, Н. О. Лоский, П. А. Флоренський [15] розглядали самотність як проблему духовної і культурної кризи людства. Головну причину переживання самотності смороду бачили у втраті суті морального єднання людського роду, втраті істинного, смислового змісту цього поняття. Проблема самотності має вселюдський масштаб. З іншого боку, за людиною

признається право на самотність як необхідну умову становлення його моральної самосвідомості. [17]

Екзистенціальний і гуманістичний підходи схожі в тому, що трактують самотність як абсолютно необхідне і природне для людини явище. Різняться вони в тому, що екзистенціалісти розглядають самотність як іманентне психіці, тобто внутрішньо властиве, згідно з самою природою людини. Тому прояви самотності в житті людини можуть мати такий же різний характер, як і саме буття. Гуманістичний підхід робить акцент на позитивній стороні самотності, стверджуючи, що цей стан нерозривно пов'язаний з особовим зростанням, розвитком і самоактуалізацією.

Біологічний підхід.

Автором цього напрямку є англійський вчений біолог і етнолог Дж. Релф Оді.[13] Він перераховує деякі явища, між якими йому довелося проводити відмінності. Серед них добровільна самота, вимушена ізоляція, власне самотність, перебування наодинці з самим собою, ностальгія, остракізм, горе із-за втраченого будинку або людини, туга по будинку, туга по комусь, нудьга, замкнутість, аномія, безцільність існування, несхожість на інших, пристрасть до зміни місць, деяка форма депресії. За його словами, перше прозріння наступило, коли він заглянув у власну душу. Дж. Релф Оді описав декілька випадків переживання самотності, які сталися в його життя, і перше розрізнення, яке він зробив: самота - ізоляція - самотність. Науковець підкреслює принципову відмінність цих трьох понять, хоча і не визначає їх. Окрім цього, Дж. Релф Оді розводить поняття власне самотності і усвідомлення того факту, що ти один. [13, С. 4]

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

Дж. Релф Оді стверджує [13, С.7] що нормальне функціонування і людського мозку, і мозку тварин залежить від достатнього рівня і різноманітності впливаючих подразників, що дозволяють знаходитися в постійному контакті з реальністю.

Соціокультурна різноманітність тварин і людей, безумовно, визначає силу і характер переживання самотності. У Мексиці мешкає плем'я індіців тарахумара, невеликі сім'ї якого мешкають на відстані півтора десятків кілометрів один від одного. Спосіб життя цих людей припускає тривалі періоди перебування наодинці. Наприклад, шестирічний хлопчик може піти з невеликим раціоном їжі на одну-дві тижні пасти овець. При цьому він може не зустріти жодну людину до свого повернення. У віддалених районах індіці тарахумара настільки звикли до відокремленого способу життя, що не знають що робити, коли доводиться вступати в спілкування. Вони настільки сором'язливі, що починають розмову, обернувшись спинами один до одного.[6]

Дж.. Релф Оді досліджував значущість задоволення і фрустрації в спілкуванні тварин, а також зв'язок цих чинників з розміром групи. Він дійшов висновку, що для нормального самопочуття задоволення в контактах повинне урівноважуватися фрустрацією, а не бути нескінченним. Важливим моментом тут виступають чисельність групи і розмір вольєри або території мешкання тварин. Останні два чинники нерозривно пов'язані, але для різних видів мають дуже широкий діапазон значень.

Далі дослідник підкреслює, що існують значні індивідуальні відмінності в сприйнятті самотності як у тварин, так і у людей. Проте у людини в порівнянні з тваринами значно більше і способів, і причин випробувати самотність, тобто людську самотність значно складніше і різноманітніше внаслідок усвідомлення життєвого досвіду свого і інших людей. Оді переконливо доводить своїми експериментами, що самотність людини має біологічні корені - це головний висновок, до якого прийшов дослідник.[13, С. 12]

Загальносистемний підхід.

Автором цієї моделі самотності є Джоуль Фландерс.[16] Він вважає, що самотність - цей наслідок порушення механізму зворотного зв'язку, який допомагає і індивідові, і суспільству в цілому зберегти оптимальний рівень людських контактів. Цей підхід був розроблений в руслі загальної теорії живих систем Джоуль Міллера. Суть її в тому, що усі живі системи прагнуть до виживання. Це можливо при збереженні стабільного функціонування системи. При порушенні такої стабільності система або її елементи реагують негативним зворотним зв'язком на усіх рівнях організації. Міллер виділяє сім можливих рівнів аналізу живих систем: клітина, орган, організм, група, організація, суспільство, наднаціональна система.

Джоуль. Фландерс, яскравий представник системної школи, оцінює самотність як пристосований механізм тієї самої зворотної реакції, яка має своїй на меті виведення людини з поточного стану дефіциту спілкування і вводить його в оптимальніший стан, що відповідає нормальному набору (по кількості і якості) соціальних зв'язків і контактів. В той же час Фландерс вважає самотність патологічним станом, хоча і вказує на те, що воно має важливе регулятивне значення.

Підводячи висновок, самотність виступає своєрідним індикатором соціально-психологічного неблагополуччя людини і функціональною вказівкою живій системі на необхідність змінити рівень самореалізації.

Часто людина намагається реалізувати свої задуми, не маючи для цього бази - інтелектуальної, матеріальної, соціально-економічної та ін. Зазвичай психологи говорять, що рівень домагань такої людини неадекватно високий. Сам індивід про це, як правило, не знає і натрапляє на масу перешкод, здолати які опиняється не в силах. В результаті він потрапляє в ситуацію фрустрації і депривації своїх потреб, що саме по собі відгукнеться переживанням самотності, як ми визначили його спочатку. Людина відчуває неприйнятність з боку оточення, тобто порушується той самий зворотний зв'язок зі світом, без якого в нім неможливо нормально існувати. Особливо

важливим тут виявляється те, що, хоча Фландерс не називає самотність станом, суть цього підходу полягає саме в такому його розумінні. Стан неблагополуччя функціонування системи, яке виражається в порушенні взаємодії її елементів і зв'язків із зовнішнім оточенням, стосовно людини набуває форми гострої негативної душевно переживаної самотності.

1.3. Сучасний етап розвитку дослідження самотності

Упереджаючи розмову про сучасні погляди на проблему самотності і дослідження в цій області, необхідно ввести деяку інформацію, що уточнює постановку і змістовну сторону питання дослідження. З урахуванням історичних часових рамок буде правильно виділити чотири періоди у вивченні феномену.

Перший - з моменту, умовно кажучи, існування людини до перших публікацій статей європейських філософів екзистенціального напрямку. Цей період відрізняється уривчастими уявленнями про самотність в основному на рівні приватних міркувань і уривчастими згадками в теологічній і художній літературі.

Другий бере точку відліку від початку XIX століття до початку XX століття. Він може бути названий періодом формування філософських основ вивчення феномену самотності. У цей період тема самотності набуває стійкого характеру в художній літературі (Э. Золя, Ф. Достоевський та ін.).

Третій - активного інтересу до феномену самотності з боку психологів і представників соціальних наук - доводиться на кінець 30-х - середину 80-х років. Він може з відомою долею умовності, називатися періодом фундаментальних досліджень в області психології самотності. У цей період відбувається закладка концептуальних підстав феноменологічного дослідження. На цей же період доводиться велике число творів художньої літератури, центральною темою яких є самотність людини (А. Камю, Г. Гессе, Э. М. Ремарк, Г. Г. Маркес та ін.). На відміну від двох попередніх, третій період має чітку початкову координату - 1938 рік - публікація

результатів дослідження Зілбурга [15] і його колег у рамках психодинамічної парадигми.

Четвертий період, що бере свій початок в другій половині 80-х р. ХХ століття і що триває по теперішній час, т. е. що включає лише останні 15 років, може носити назву періоду приватних теорій і прикладних розробок. З позицій сьогодення безумовна більшість авторів, освітлюючих проблему самотності, сходяться на тому, що самотність пов'язана з переживанням людиною її відірваності від людей, історії, сім'ї, природи, культури. Нерідко вказується, що сучасна людина відчуває самотність найгостріше в ситуаціях інтенсивного примусового спілкування.[19]

Велика увага приділяється розробці, аналізу, оцінці ефективності соціально-психологічних і психотерапевтичних методів допомоги людям, що гостро переживають самотність. Крім того, частина досліджень зачіпає і загальні, соціально-філософські аспекти самотності. Попри те, що на сьогодні у рамках наукової літератури існує достатнє різноманіття уявлень про самотність, підходів до його розгляду, єдиного, цілісного уявлення про феномен немає. Не існує, незважаючи на наявне уявлення про особливості проживання самотності в різні вікові періоди, і зв'язного уявлення про вікові закономірності. Більше того, в такій постановці питання не звучить практично ні в одному дослідженні.

Таким чином, відмічаючи тенденцію до розширення і поглиблення вивчення самотності як предметної області, передусім у рамках вітчизняної психологічної і соціальної науки (за останні десять років число робіт, присвячених не просто констатації того або іншого факту, описи стану або процесу у зв'язку з самотністю, але що дійсно вивчають його у рамках різноспрямованої проблематики, збільшилося в рази), необхідно констатувати факт, що психологія самотності як особлива галузь наукового дослідження знаходиться на початкових стадіях свого розвитку.

Говорячи про західну наукову думку в контексті психологічних досліджень сьогодення, важливо констатувати, що істотних змін в

порівнянні з періодом поглиблених досліджень 40-х - почала 80-х р., не сталося. Отримали своє доповнення і певний розвиток гіпотези і припущення з позицій когнітивного підходу.[24] Активно формувалася емпірична база досліджень у рамках соціологічних теорій. Було продовжено опис проблем спілкування, що стосуються вікових груп.[46]

Окремої згадки заслуговують напрями досліджень, пов'язані з вивченням самотності в просторово-часових рамках. Так, Карл Голдберг [49] у своїй статті «Самотність як порушення сприйняття часу» виходить з того, що основними складовими нашого усвідомлення часу є прагнення до турботи, вихованню кого-небудь іншого. На його думку, самотність - це порушене сприйняття часу : потреба в турботі, не задоволена впродовж довгого часу.

Серед сучасних дослідників самотності, найбільш послідовно розробляючи екзистенціальну методологію, Н. Е. Покровський виділяє Карла Мустакаса і Ірвіна Ялома і відмічає, що за кордоном ці дослідники стали відомими завдяки своїм популярним книгам про самотність.

П. Хартоколис [32, С. 24] також відмічає, що самотність є порушене усвідомлення часу, розглядаючи, проте, цей факт у рамках екзистенціальних представлень.

Розглядаючи схильність до самотності з позицій гуманістичної психології, Дж. Коен [28] продовжуючи лінію досліджень А. Маслоу, відмічає, що самотність є не що інше як похідна серії незадоволення суб'єкта стосунками з важливими іншими.

З початку 90-х рр. дослідження російських авторів в області психології переживання самотності поступово приймають характер системи, відбувається їх поглиблення, актуалізація окремих аспектів досліджуваного феномену. У період з 1990 по теперішній час захищені більше десяти дисертаційних робіт в контексті проблематики, що вивчається, у тому числі дві докторські дисертації.

Упереджають роботи 90-х два дослідження, написані раніше, а саме - робота Г.Н. Колєснікова «Спілкування і відособлення особи як загально соціологічні категорії» написана у рамках класичних досліджень проблеми спілкування, носить характер організуючий, певною мірою систематизуючи сам процес спілкування і варіанти його порушення. Відособлення як категорія досліджується у світлі соціальних ситуацій і причинних атрибутів поведінки суб'єктів.

Захищена в 1987 р. Усманом Ахматом Ібрагімом дисертація на здобуття ступеня кандидата психологічних наук «Розвиток проблеми відособлення і відчуження як механізму онтогенезу особи у віковій психології» довгий час була єдиним дослідженням в цій проблемній області, що охоплює великий віковий період (дитинство – підлітковий вік- юність) і розглядає загальновікові закономірності формування цього стану.[8, С. 212]

Дисертаційне дослідження И.С. Дяченко порушує обговорювані тут питання в контексті аналізу якостей особи і ситуацій їх проявів. Дослідження С.В. Куртиян і Л.И. Старовойтовой присвячені аналізу самотності як соціального явища, остання дисертація доповнюється також детальним аналізом існуючих в контексті соціальної історії і філософії теорій, підходів і поглядів на проблему, що ціно з точки зору розробки онтологічних основ феноменологічного дослідження.[8, С. 217]

Окремо необхідно зупинитися на дисертаційній роботі, виконаною Н.Е. Покровським. Ця робота є єдиним фундаментальним дослідженням в області комплексного аналізу зарубіжних теорій і підходів до уявлення про самотність.[8, С. 219]

Дослідження проблеми самотності представляється у край актуальним в контексті особливостей розвитку суспільства ХХІ століття. Якісні зміни елементів культури, що протікають з високою швидкістю, висока міра розшарування суспільства, відокремленість людей у великих містах, недостатність глибоких емоційних контактів - на це і багато що інше обертають увагу автори, що досліджують передумови до розвитку самотності

Загальний висновок до розділу I

Аналіз теоретичної літератури, присвяченій феномену самотності надав можливість зробити наступні висновки.

У історії філософсько-психологічної думки феномен самотності трактується неоднозначно. . Існуюче протиріччя в оцінці характеру впливу самотності на життя людини виражається в тому, що, з одного боку, воно розуміється як деструктивне для особи, з іншої - вважається необхідним етапом самопізнання і самовизначення.

Сучасні дослідники виділяють різноманітні види, категорії самотності та визначають цей феномен через ставлення самої особи до нього. Будь-яке вивчення самотності поза феноменологічним виміром з неминучістю закінчується втратою його специфіки як психічного, екзистенціального стану і розпадом його структури на окремі складові. Визначним в самотності є її приналежність до психічних станів, все інше, головне з якого - суб'єктивність і суб'єктність, як приналежність конкретному носієві психіки, похідні.

В історії вивчення самотності створилися багато підходів до його розуміння. Серед найвідоміших – психодинамічний, соціологічний, когнітивний, інтеракціоністський, феноменологічний, приватний, екзистенціальний, гуманістичний та біологічний.

В сучасній психології та соціології ведеться активне дослідження феномену самотності. Велика увага приділяється розробці, аналізу, оцінці ефективності соціально-психологічних і психотерапевтичних методів допомоги людям, що гостро переживають самотність. Крім того, частина досліджень зачіпає і загальні, соціально-філософські аспекти самотності.

РОЗДІЛ II. ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИЙ І ХАРАКТЕРОЛОГІЧНИЙ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Індивідуально-типологічний підхід

Психологічна типологія - система індивідуальних установок і поведінкових стереотипів, утворена з метою пояснення різниці між людьми.

Проблема типології була висунена К.Г. Юнгом у фундаментальній праці «Психологічні типи».[48] Типологія особи надає ключ до фундаментальних відмінностей в психологічних теоріях. І, нарешті, типологія – «істотний засіб для визначення особового рівняння практичного психолога».

Нині проблема типології залишається не менш важливою для психологічної науки, як і в часи Юнга, але не більше розробленою. На жаль, так і не створено єдиний загальновизнаний типології особи, хоча кількість типологій по найрізноманітніших підставах, безумовно, збільшилася. Як відмічає К.А. Абульханова-Славская, «типологічні дослідження можна розділити на два основні напрями, які зрештою виявляються нерозривно взаємозв'язаними: одно з них має на меті побудова типології (по тих або інших апіорних підставах) і інше - теоретико-феноменологічне виявлення і узагальнення існуючих в реальності типів» [1, С. 35].

Ключовими проблемами в кожному випадку є висунення і опис основи класифікації, тобто певної ознаки. Не менш важливо обґрунтувати вибір саме цієї ознаки (чи ознак). Зразками таких досліджень можуть бути роботи К. Г. Юнга або Г.Ю. Айзенка.

Уся історія дослідження людини з системно-класифікаційних позицій з'являється ареною боротьби двох протилежних методологічних напрямів, мета яких:

3. «уловити» центральну організуючу ланку, свого роду мотор усієї конструкції, і розподілити людей, виходячи з якісної своєрідності цих центральних ланок;

4. розкласти психіку на складники, зрозуміти роботу частин і створити класифікацію на основі різниці в складі і якості частин.[35]

На сьогодні існує декілька тисяч найрізноманітніших психологічних класифікацій, які означають ті або інші відмінності між людьми або психічними властивостями (якостями, характеристиками).

Класифікації розрізняються масштабом узагальнень, мірою внутрішньої узгодженості, класифікаційними підставами і т. д.

Логіка розвитку психологічних класифікацій диктувала паралельний рух двох великих наукових напрямів: одно дістало назву «Психологія типів», а інше – «психологія рис». З часом обидва напрями рухалися один назустріч одному: психологія типів - в спробі зрозуміти структуру психічних властивостей кожного з типів, психологія рис - в спробі більших і системних узагальнень.

Розділяють формальні типології і динамічні типології.[27]

Класифікації, в яких є стійкі типи, виділені на основі якої-небудь психологічної або анатомо-фізіологічної властивості, відносяться до формальних типологій. Формальні типології можуть мати самий різний масштаб. Часто це типології, що стосуються особливостей поведінки в якій-небудь діяльності. Наприклад, Герман Віткін в 1954 році виділив типи людей на основі полезалежності і полenezалежності.[49] Полезалежні не виділяють просту фігуру із складного геометричного фону. Полenezалежні уміють виділяти просту фігуру із складного геометричного фону.

Динамічні типології пов'язані зі зміною і трансформаціями людини, з проходженням стадій або етапів у своєму розвитку (біологічному, психологічному, соціальному). З точки зору психоаналізу, дитина проходить у своєму розвитку ряд психосексуальних стадій - це створює особливий склад душі, свого роду психологічний тип. Людина у своєму розвитку виступає як автоеротична істота, тобто отримує чуттєве задоволення від стимуляції еrogenних зон свого тіла батьками або іншими людьми під час

нормального ходу виховного процесу. Фрейд вважав, що для кожної такої стадії характерна своя ерогенна зона.[43]

У моделюванні психологічних систем велике місце займає систематика і класифікація.

У зв'язку з розвитком статистики в описі вираженості ознаки (чи типу) в соціумі дуже важливий характер розподілу ознаки (типу). Важливо також, чи носять відмінності в ознаках кількісний або якісний характер. Чим фундаментальніша (глибинна) психічна характеристика, тим розподіл стійкіше і не залежить від культурних особливостей. Більшість вимірювальних інструментів (тестів) побудована так, щоб ознака могла пронормуватися відповідно до нормальної кривої розподілу, якщо відмінності носять кількісний характер.

Також виділяють наступні види типологій:

- Зі строгими множинами (якщо характеристики мають не кількісні, а якісні відмінності).
- З нестрогими множинами (точніше відбивають реальний характер розподілу)
- Комплексні моделі (можуть зустрічатися як кількісні, так і якісні відмінності ознак)
- Приватні класифікації (відсутність чіткої межі між класами, людина може переходити з одного класу в інший під дією зовнішніх і внутрішніх причин, число класів залежить від установки автора класифікації).
- Змішані класифікації (Автори сучасних системних концепцій намагаються максимально узагальнити результати емпіричних досліджень індивідуальних особливостей людини у рамках єдиної типологічної моделі. Така модель, як правило, є центром конструкції, що об'єднує загальні, типологічні і індивідуальні психологічні характеристики людини).[3]

Особливу увагу при вивченні індивідуально-типологічних особливостей особи приділяли темпераменту. Темперамент - індивідуальні властивості психіки, що визначають динаміку психічної діяльності людини, особливості поведінки і міру урівноваженості реакцій на життєві дії.

Характерними особливостями темпераменту є:

1. порівняно цілісна постійність індивідуально-психологічних властивостей особи (швидкість сприйняття, швидкість розуму, швидкість перемикання уваги, темп і ритм мови, прояв емоцій і вольових якостей та ін.).
2. властивості темпераменту, об'єднані в певні структури (типи темпераменту), адекватні основним типам вищої нервової діяльності (ВНД).[4]

Прийнято вважати, що темперамент у людей формується в онтогенезі. У дорослої людини властивості темпераменту в основному стабільні, але можуть змінюватися в певних межах під впливом психічних станів і життєвих колізій.[34]

У вивченні темпераменту виявилися два підходи до його дослідження:

- Структурний підхід - представники структурного підходу описують темперамент через набір ознак, характерологічних рис особи. Таким чином, кожен з чотирьох типів темпераменту (у класичному його варіанті) має певні ознаки, які в структурованому виді описані Г. Айзенком.
- Типологічний підхід - представники типологічного підходу вважають, що існує ряд типів темпераменту, хоча також розходяться в думці про їх число. У чистому вигляді типи темпераменту (сангвінік-екстраверт, холерик-екстраверт, флегматик-інтроверт, меланхолік-інтроверт) не існують. Між чотирма типами темпераменту розташовуються (за оцінками деяких психологів) до 16 проміжних форм, як варіації основних типів. [32]

Темперамент має певний набір психічних характеристик, таких як:

- ✓ активність – інтенсивність взаємодії з навколишнім світом;
- ✓ реактивність - рівень інтенсивності реакції як відповідь на певні подразники; -
- ✓ темпові характеристики - швидкість виконання будь-яких дій (мови, рухів, ходьба і тому подібне);
- ✓ емоційна стійкість - емоційна нестійкість;
- ✓ екстраверсія - інтроверсія;
- ✓ ригідність - пластичність;
- ✓ підлеглість - домінантність (схильність підкорятися або підпорядковувати собі);
- ✓ чутливість - тонкість сприйняття зовнішнього світу; тривожність та ін.[26]

Співвідношення темпераменту і характеру. Як відмічають А. Г. Ковальов [18] і В. Н. Мясищев [31], питання про співвідношення темпераменту і характеру ставився багатьма психологами. Автори виділили чотири групи думок:

1. ототожнення темпераменту і характеру;
2. протиставлення темпераменту характеру, встановлення між ними антагоністичних стосунків;
3. визнання темпераменту елементом характеру;
4. визнання темпераменту основною природою характеру.

Складність остаточного вирішення цього питання полягає в тому, що немає чіткого розуміння того, що є і темпераментом, і характером, які властивості відносяться до того і іншого. Наприклад, в представленнях польського психолога Я. Стреляу про темперамент відсутні характеристики емоційності.[41] Головними для нього є реактивність і активність. Реактивність відбиває величину відповідних реакцій організму людини на дії, активність характеризується інтенсивністю і тривалістю поведінкових актів, що забезпечують оптимальний рівень активації. Обидві ці властивості

знаходяться в антагоністичних відношеннях: чим більше одно, тим менше інше.

2.2.. Характерологічний підхід

Характер - це сукупність стійких індивідуальних особливостей особи, що складається і проявляється в діяльності і спілкуванні, обумовлюючи типові для індивіда способи поведінки. Характер - це завжди індивідуально-своєрідне поєднання рис. Немає двох людей з однаковим характером. Якщо форми поведінки не випадкові для цієї людини, а просто і стійко проявляються у визначених, типових, обставинах, означає вони характерологічні.

У сучасній західній психології використовують різні підстави для виділення характерологічних особливостей особи. Однією з найбільш популярних є психологічна модель особи і її характерологічних особливостей швейцарського психолога К. Юнга. Він ввів поняття «екстраверсія» і «інтроверсія» для позначення переважної спрямованості особи (функції «виходу»).[48, С. 294]

К. Юнг запропонував типологію характерів, засновану не лише на екстра-, інтроверсії, але і з урахуванням своєрідності прояву інших психічних функцій людини : відчуття, інтуїції, мислення і почуття. Кожна з цих функцій (чи типу орієнтації і ухвалення рішення) може діяти або екстравертним, або інтровертним способом.

Представляє інтерес типологія характерів, запропонована німецько-американським психологом, психіатром, соціологом Е. Фроммом.

Е. Фромм [45] запропонував наступні основні типи індивідуальних характерів:

- *Мазохіст-садист*. Це тип особи, який бачить причини своїх успіхів і невдач, соціальних подій не в обставинах, а в людях.
- *Руйнівник*. Це тип людини, яка бачить причини своїх успіхів і невдач не в людях, а в обставинах, предметах, засобах і тому

подібне (імпунітивна орієнтація особини). І тому такі люди прагнуть змінити (наприклад, перетворити природу), усунути, зруйнувати обставини, об'єкти (суспільний устрій, наприклад).

- *Конформіст-автомат*. Це тип особи з яскраво вираженою, домінуючою конформною орієнтацією; людина, що не має власної позиції, думки. Такі люди беззаперечно підкоряються будь-яким вимогам, обставинам, нормам і правилам, легко їх засвоюючи. Для них правда там, де сила і більшість. Це «хороший» людський матеріал для різного роду політичних авантюристів і провокаторів, оскільки конформіст швидко міняє свої переконання (часто не маючи їх взагалі), не особливо замислюється над моральною стороною своїх вчинків, виправдовує свої дії наказом, розпорядженням зверху, поведінкою інших. У цих людей з особливою силою проявляється стадність, лінощі, інертність мислення і навіть безумність поведінки.

Разом з представленим підходом Е. Фромм вводить поняття «соціальний характер». Соціальний характер визначається способом існування цього суспільства і включає вибірку рис вдачі більшості членів групи, які сформовані в результаті основного досвіду і способу життя, загального для цієї групи. Е. Фромм розділив людей на два типи: особи з плідною і неплідною орієнтаціями. До числа неплідних типів соціальних характерів він відносить особі з рецептивною, експлуаторською, користолюбною і ринковою орієнтаціями.

Свою модель типів особи і її характерологічних особливостей запропонував американський психіатр і психолог Е. Берн [5]. Він виділив в Я-свідомості людини три Я-свідомості: Я-дитяче, Я-батьківське і Я-доросле.

У психології використовуються і інші біологічно обумовлені пояснення характерологічних особливостей людей. Так, наприклад, німецький психіатр і психолог Е. Кречмер [23] зв'язував своєрідність характеру з особливостями

будови тіла людини. Э. Кречмер виділив і описав чотири основні типи будови тіла, конституції людини, кожному з яких властивий відповідний тип особи зі своїми характерологічними особливостями: атлетичний, астенічний, пікнічний і диспластичний.

Е. Кречмер виявив зв'язок психічних захворювань особи з типом статури людини. Так, наприклад, на маніакально-депресивний психоз частіше хворіють люди з явно вираженою пікнічною статурою. До шизофренічних захворювань більше схильні атлетики і особливо астеніки. Тих, хто по своїх проявах нагадує хворих з маніакально-депресивним психозом, Е. Кречмер назвав циклотиміками, а тих, хто нагадує шизофреніків - шизотиміками. Відповідно виділені психотипи особи: циклотипний і шизотипний. Змішаний, гармонійний психотип дістав назву віскозного.

2.3. Зміст сучасних досліджень особи з позицій індивідуально-типологічного і характерологічного підходів

Сучасні дослідження розвитку в психології індивідуальних відмінностей, що розташовують для перевірки гіпотез даними багаторічних епідеміологічних лонгітюдів, починають формулювати закономірності зміни діапазону індивідуальних відмінностей і структури психологічних рис в процесі розвитку і інволюції. Природне для вивчення цієї проблематики звернення до генетичних джерел індивідуальних відмінностей не обмежується констатацією наявності або відсутності генетичного впливу. Зміни теорії рис виявляються глибше - міняється статус самого поняття «риса». Пов'язано це передусім з тим, що генетичний аналіз включається в структурний аналіз (для пошуку латентних змінних, що лежать в основі приватних психологічних характеристик).

Згідно з уявленнями сучасних динамічних теорій, центральними характеристиками для розуміння поведінки є процесуальні характеристики - мотиви, прагнення, драйви і так далі. Вони дозволяють інтерпретувати не лише типову (модальне) поведінку, але і його варіативну, причому

варіативна в цьому контексті є закономірним наслідком взаємодії динамічної характеристики і ситуації, а не помилкою виміру. Завдяки взаємодії з динамічними теоріями, «ситуація», нарівні з «рисом», увійшла до числа її базових понять, а уявлення про риси стало значно складніше

У сьогоденній психології індивідуальних відмінностей, разом з традиційним підходом до виділення рис, існує і принципово інший. З'явилося, наприклад, поняття прототипів рис, а пізніше - значно ускладнилося і розуміння самої риси. Разом з елементарними рисами і ієрархічними структурами їх організації (які не втратили значення досі), стали розглядатися констеляції (комплекси) рис, синдроми рис, що включають, і комплекси «Риса - середовище розвитку». Комплексні риси є n- факторні структури, що не мають ієрархічної структури і не зводяться до одного загального чинника.

В сучасних дослідженнях часто піднімається питання комплексних рис. Одним з прикладів комплексної риси є самомоніторинг, що є характеристикою індивідуальних відмінностей, яка визначає, по-перше, здатність відстежувати через самоспостереження і самоконтроль свою експресивну поведінку і самопрезентацію в соціальних ситуаціях і, по-друге, вміння користуватися цією здатністю для соціальної адаптації.

Дослідження комплексних характеристик отримало визнання і поширення у зв'язку з вивченням успішності діяльності. Є цілий напрям досліджень, що розглядає академічну успішність в контексті представлень вчителя і різних характеристик Я-концепції учня.

З точки зору комплексних характеристик і їх зв'язку з учбовою діяльністю перевірялася теорія співвідношення уявлень про власні можливості і значущість цілей. Результати демонструють значущість для шкільної успішності як уявлень про свої можливості, так і особових рис. Що ж до важливості мети, то її вклад в академічну успішність виявився незначним.

Визначною увагою користується дослідження розвитку особистості. Традиційні дослідження онтогенезу індивідуальних відмінностей ґрунтуються на структурно-онтогенетичному підході і орієнтовані на оцінку дисперсії в різних віках і на аналіз траєкторій розвитку і вікової зміни структури зв'язків. Емпіричну базу традиційних досліджень складають результати тривалих лонгітюдів, що дають можливість зіставити різні відрізки онтогенезу і виявити наслідки віддалених в часі причин сьогоденних проблем і успіхів.

В останнє десятиліття предмет дослідження психології індивідуальних відмінностей все більше і більше притягає еволюційну антропологію і еволюційну психологію, що має очевидні наслідки для дослідження розвитку. Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами, що розглядають еволюційні причини індивідуальних відмінностей, виключно значимі для інтерпретації психологічних даних і можуть призводити до серйозного перегляду психологічних теорій. Зокрема, постулати еволюційної психології припускають, а емпіричні дані демонструють вплив біологічних передумов на формування не лише формальних характеристик, не пов'язаних зі змістом діяльності (як це традиційно передбачалося в психології), але і на складні поведінкові патерни (аж до ролевої поведінки).

Важливо також те, що еволюційно-психологічні дослідження виявляються значимі для аналізу розподілу і діапазону психологічних характеристик в популяції і вказують на ризики, пов'язані з соціальними змінами.[14]

Висновок до розділу II

Аналіз теоретичної літератури, присвяченій індивідуально-типологічним і характерологічним особливостям особистості надав можливість зробити наступні висновки.

Психологічна типологія - система індивідуальних установок і поведінкових стереотипів, утворена з метою пояснення різниці між людьми.

На сьогодні існує декілька тисяч найрізноманітніших психологічних класифікацій, які означають ті або інші відмінності між людьми або психічними властивостями (якостями, характеристиками). Особливу увагу при вивченні індивідуально-типологічних особливостей особи приділяли темпераменту. Темперамент - індивідуальні властивості психіки, що визначають динаміку психічної діяльності людини, особливості поведінки і міру урівноваженості реакцій на життєві дії.

Характер - це сукупність стійких індивідуальних особливостей особи, що складається і проявляється в діяльності і спілкуванні, обумовлюючи типові для індивіда способи поведінки. Характер - це завжди індивідуально-своєрідне поєднання рис. Немає двох людей з однаковим характером. Якщо форми поведінки не випадкові для цієї людини, а просто і стійко проявляються у визначених, типових, обставинах, означає вони характерологічні. У сучасній західній психології використовують найрізноманітніші підстави для виділення характерологічних особливостей особи.

Сучасні дослідження розвитку в психології індивідуальних відмінностей, що розташовують для перевірки гіпотез даними багаторічних епідеміологічних лонгітюдів, починають формулювати закономірності зміни діапазону індивідуальних відмінностей і структури психологічних рис в процесі розвитку і інволюції. Природне для вивчення цієї проблематики звернення до генетичних джерел індивідуальних відмінностей не обмежується констатацією наявності або відсутності генетичного впливу.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНОГО І ХАРАКТЕРОЛОГІЧНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

3.1. Цілі і задачі дослідження

Нами були виділені наступні задачі дослідження:

1. Аналіз літератури по проблематиці самотності.
2. Аналіз літератури, присвяченої індивідуально-типологічним або характерологічним особливостям.
3. Підбор методик для проведення дослідження.
4. Формування полігону дослідження і організація його проведення.
5. Аналіз отриманих результатів.
6. Формування висновків про проведену роботу.
7. Написання випускної кваліфікаційної роботи.

3.2. Організація дослідження

Етапи проведення дослідження:

1. Уточнення змістовного апарата дослідження (аналіз літературних джерел, класифікація, узагальнення). На цьому етапі дослідження ми підібрали змістовний апарат дослідження, що дозволило конкретизувати цілі, задачі та гіпотезу емпіричного дослідження.
2. Підбір методик. На цьому етапі ми підібрали методики, які дозволяють виконати поставлені перед роботою цілі і задачі.
3. Формування полігону дослідження. Формування відповідного для цілей та задач роботи полігону респондентів.
4. Проведення польового дослідження. Отримання результатів по методиками.
5. Обробка результатів.
6. Оформлення випускної кваліфікаційної роботи.

3.3. Підбір методичного матеріалу

З метою виявлення і вивчення залежності почуття самотності від індивідуально-типологічних та характерологічних особливостей особи ми провели ряд досліджень. Для цього використовувалися наступні методи дослідження:

В роботі були використані такі методики:

1. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). (Додаток А)

Методика включає 20 тверджень, прочитавши які випробовуваному необхідно оціните з точки зору частоти прояву у своєму житті представлених подій за допомогою чотирьох варіантів відповідей:

- "часто" (3 бали), - "іноді" (2 бали), - "рідко" (1 бал),
- "ніколи" (0 балів).

При інтерпретації отриманих даних традиційно використовуються такі критерії: випробовуваний, що набрав до 20 балів, характеризується низькою мірою вираженості соціальної ізолюваності; від 20 до 40 балів середньою мірою вираженості соціальної ізолюваності; від 40 до 60 балів, характеризується високою мірою вираженості соціальної ізолюваності.

Обробка результатів припускає підрахунок отриманий даних з метою визначення індексу соціальної ізолюваності, як показника міри самотності. Загальний час обстеження - близько 7 хвилин.

2. Діагностичний опитувач "Самотність" С.Г. Корчагіної. (Додаток Б)

Цей тест спрямований на визначення глибини переживання самотності. Складається з 12 питань або тверджень і чотирьох варіантів відповідей на них. Цей тест може пред'являтися випробовуваному або списком, або як набір карток з твердженнями. У рамках цього дослідження використовувався перший варіант. Відповідям випробовуваного приписуються наступні бали: завжди - 4, часто - 3, іноді - 2, ніколи - 1. Оцінка результатів включає

підрахунок кількості відповідей випробовуваного. Кількість балів підсумовується.

При інтерпретації отриманих даних використовуються такі критерії: випробовуваний, який, що набрав 12-16 балів - не переживає зараз самотності; від 17 до 27 балів - виявлено неглибоке переживання можливої самотності; від 28 до 38 - виявлено глибоке переживання актуальної самотності; від 39 до 48 - виявлено дуже глибоке переживання самотності, занурення в цей стан. Загальний час обстеження -7 хвилин.

3. Опитувальник Спілбергера-Ханіна. (Додаток В)

Опитувальник Спілбергера-Ханіні призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Опитувальник Спілбергера-Ханіна складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваєте в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваєте звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

4. Опитувальник Шмішека для діагностики типу акцентуації особистості. (Додаток Г)

Методика складається з 88 питань, на які потрібно відповісти «так» або «ні». Розроблено також скорочений варіант опитувальника. З допомогою даної методики визначаються 10 типів акцентуації особистості (за класифікацією К. Леонгарда). Максимальний показник по кожному типу акцентуації - 24 бали. Ознакою акцентуації вважається показник вище 12 балів. Отримані дані можуть бути представлені у вигляді «профілю особистісної акцентуації»

5. Опитувальник структури темпераменту В.М. Русалова (Додаток Г)

Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) використовується для діагностики властивостей «предметно-діяльнісного» і «комунікативного» аспектів темпераменту.

Складається з 105 питань. Для підрахунку балів по тій або іншій шкалі використовуються ключі. Спочатку необхідно перекодувати деякі відповіді, зазначені в ключі для даної шкали. Кожний збіг відповіді досліджуваного з ключом оцінюється в один бал. Підрахунок балів проводиться шляхом підсумовування всіх балів по даній шкалі.

6. Тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка. (Додаток Д)

Тест дозволяє оцінити деякі не адаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність).

3.4. Учасники емпіричного дослідження.

Вибірка нашого дослідження є гетерогенною по фактору статі та соціальному статусу та гомогенною по віку учасників. В дослідженні взяло участь 80 осіб різного соціального статусу віком 40-55 років, 40 із них чоловічої статі, 40 – жіночої.

Представимо графічно вибірку дослідження в залежності від статі і віку.



Таким чином, у вибірці опинилися 14 чоловік віком 40-45 років, 17 чоловік віком 45-50 років і 9 чоловік віком 50-55 років.



У вибірці також наявні 16 жінок віком 40-45 років, 14 жінок віком 45-50 років і 10 жінок віком 50-55 років.

3.5. Результати емпіричного дослідження та їх аналіз

3.5.1. Результати по методиці діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

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

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

Стан самотності має ряд модальностей від нормального свого прояву до патології і може бути зв'язано з іншими психічними проявами, такими як тривожність, нудьга, спустошеність, депресія. У пограничних формах стан самотності викликає різку актуалізацію потреби в спілкуванні, що може виражатися у відірваності від дійсності, змішуванні реальних і ілюзорних подій і ситуацій, навіть персоніфікації предметів..

Представимо результат у вигляді таблиці:

Таблиця 3.5.1.1.

Результати тестування по методиці діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон).

Низький рівень самотності (0-20 балів)	Середній рівень самотності (20-40 балів)	Високий рівень самотності (40-60 балів)
22 респондента	38 респондентів	20 респондентів

Представимо цей результат графічно:

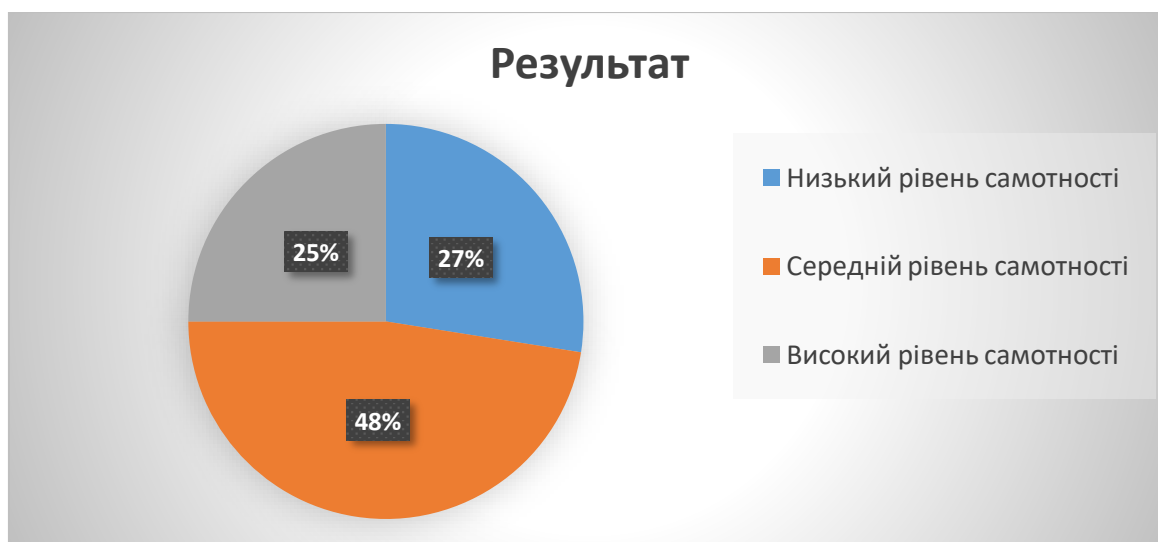


Рис. 3.5.1.1. Графічний результат дослідження по методиці діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності.

Аналіз даних показав, що майже половина опитуваних на даний момент відчуває середній рівень переживання самотності, четверть опитуваних – високий рівень відчуття самотності, і 27% - низький рівень відчуття самотності.

Представимо графічний результат дослідження по методиці діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності з урахування гендерного фактору.



Рис. 3.5.1.2. Графічний результат дослідження чоловіків по методиці діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності.



Рис. 3.5.1.3. Графічний результат дослідження жінок по методиці діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності.

Гендерний аналіз показав, що жінки більше схильні переживати високий рівень самотності. У чоловіків більш розповсюджений низький рівень самотності. Прояв середнього суб'єктивного відчуття рівня самотності у представників чоловічої та жіночої статті приблизно однаковий. За методикою Д. Рассела та М. Фергюсона, виявлено, що рівень (частота та інтенсивність) суб'єктивного переживання почуття самотності має специфічний прояв: - особи з низьким рівнем переживають почуття самотності дуже рідко, лише у форс-мажорних ситуаціях, або це почуття їм взагалі не відоме. - особи з середнім рівнем переживають почуття самотності інколи, за певних ситуацій.

3.5.2. Результати по діагностичному опитувачу «Самотність» С.Г. Корчагіної

Самотність пов'язана з основними процесами і феноменами самосвідомості, впливає на формування ставлення до себе (емоційні прояви самотності), уявлень про себе (когнітивні прояви самотності), на характерологічні особливості і вибір способів поведінки (поведінкові прояви самотності). Самотність пов'язано з основними життєвими подіями особистості (відділення від сім'ї, розширення контексту соціальних відносин, планування свого майбутнього, встановлення інтимно-особистісних відносин) і завданнями розвитку особистості.

Представимо результат у вигляді таблиці:

Таблиця 3.5.2.1.

Результати тестування по діагностичному опитувачу «Самотність» С.Г. Корчагіної.

Не переживає самотність	Неглибоке переживання	Глибоке переживання	Дуже глибоке переживання
-------------------------	-----------------------	---------------------	--------------------------

	можливої самотності	актуальної самотності	самотності, занурення в цей стан
15 респондентів	27 респондентів	21 респондент	17 респондентів

Представимо отриманий результат графічно:



Рис. 3.5.2.1. Графічний результат дослідження по діагностичному опитувачу «Самотність» С.Г. Корчагіної.

Більшість респондентів, а саме 34% діагностують у себе неглибоке переживання самотності. Лише 19% з вибірки не відчують самотності у своєму житті.

Представимо графічний результат дослідження по опитувачу «Самотність» С.Г. Корчагіної в залежності від гендерного фактору.



Рис. 3.5.2.2. Графічний результат дослідження чоловіків по по діагностичному опитувачу «Самотність» С.Г. Корчагіної.



Рис. 3.5.2.3. Графічний результат дослідження жінок по діагностичному опитувачу «Самотність» С.Г. Корчагіної.

У психологічній літературі відсутнє єдине розуміння сутності самотності та її проявів. Більшість дослідники розрізняють та описують основні аспекти самотності – об’єктивний та суб’єктивний. Об’єктивний аспект самотності – це ті умови, що сприяють самотності. Суб’єктивна сторона самотності (або - власне самотність) – це переживання особистості, обумовлене деформацією її зв’язків з різними аспектами дійсності, відносно

незалежне від об'єктивних умов і таке, що має як позитивний, так і негативний потенціал. Результати діагностики підтверджують цю думку в статевому аспекті.

3.5.3. Результати по опитувальнику Спілбергера-Ханіна

Вимірювання тривожності, як властивості особистості, дуже важлива, оскільки багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього суттєвим компонентом самоконтролю та самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відбиває схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати ситуації як загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів і розцінюється людиною як небезпечна для самооцінки, самоповаги.

Ситуативна або реактивна тривожність, як стан, характеризується емоціями, які переживає суб'єкт: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Особистості, які відносяться до категорії високої тривожності, схильні сприймати загрозу своєї самооцінки й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати досить вираженим станом тривожності.

Представимо отриманий середньогруповий результат у вигляді таблиці:

Таблиця 3.5.3.1.

Середньо групові результати тестування по опитувальнику Спілбергера-Ханіна:

Середній рівень ситуативної тривожності	Середній рівень особистісної тривожності
33,3	37,4

Помірний рівень тривожності дорівнює результату від 30 до 44, тобто у нашому випадку ми діагностуємо помірний рівень ситуаційної та особистісної тривожності.

Представимо результат дослідження по опитувальнику Спілбергера-Ханіна з урахування гендерного фактору.

Таблиця 3.5.3.2.

Середній результат тестування чоловіків по опитувальнику Спілбергера-Ханіна

Середній рівень ситуативної тривожності у чоловіків	Середній рівень особистісної тривожності у чоловіків
31,4	35,6

Таблиця 3.5.3.3.

Середній результат тестування жінок по опитувальнику Спілбергера-Ханіна

Середній рівень ситуативної тривожності у жінок	Середній рівень особистісної тривожності у жінок	
35,3	39,2	

Провівши гендерний аналіз по опитувальнику Спілбергера-Ханіна, ми виявили, що рівень ситуативної та особистісної тривожності вище у жінок, ніж у чоловіків, але знаходиться у помірній зоні.

3.5.4. Результати по опитувальнику Шмішека для діагностики типу акцентуації особистості

Дана методика дає змогу проаналізувати типи акцентуації особистості у вигляді абсолютних та середніх значень по слідуючим шкалам.

Гіпертимний тип. Відрізняється майже завжди хорошим, навіть злегка піднесеним настроєм, високим життєвим тонусом.

Збудливий тип. Підвищена дратівливість, нестриманість, агресивність.

Емотивний тип (емоційний). Надмірна чутливість, вразливість, глибоко переживає найменші неприємності.

Педантичний тип. Високі оцінки говорять про ригідність, інертності психічних процесів, про довгий переживання травмуючих подій, уважності до деталей та старанності в роботі.

Тривожний тип. Знижений фон настрою, побоювання за себе, близьких, боязкість, невпевненість у собі.

Циклотимний тип. Зміна гіпертимічній і дістимній фаз поведінки. Товариськість циклічно змінюється (висока в період підвищеного настрою і низька в період пригніченості) .

Демонстративний тип. Виражено прагнення бути в центрі уваги і домагатися своїх цілей за всяку ціну: сльози, неприємність, істерики. В обранні методів привернення до себе уваги не соромиться.

Неврівноважений тип. Основна риса цього типу - надмірна стійкість емоцій, що поєднується зі схильністю до формування надцінних ідей.

Дістимічний тип. Цей тип є протилежним гіпертимічній типу, характеризується зниженим настроєм, фіксацією на похмурих сторонах життя, загальмованістю.

Екзальтований тип (лабільний). Особам цього типу властивий великий діапазон емоційних станів, вони легко приходять в захват від радісних подій і в повний відчай від сумних.

Представимо середній результат усіх респондентів у вигляді таблиці.

У таблиці будуть представлені середні показники респондентів по усім акцентуаціям:

Таблиця 3.5.4.1.

Середні результати всіх респондентів по шкалам акцентуації характеру.

Акцентуація характеру	Середній результат вибірки
Демонстративність	13,9
Застраювання	11,8
Педантичність	10,4
Збудливість	7,6
Гіпертимність	11,8
Дистимність	12,3
Тривожність	11,4
Екзальтованість	8,3
Емотивність	9,2
Циклотимність	8,8

Можемо стверджувати, що у респондентів є тенденція до демонстративної та дистимної акцентуації. Але сума балів в діапазоні від 15 до 19 може говорити лише про тенденції до того чи іншого типу акцентуації.

Представимо цей результат у графічному вигляді:

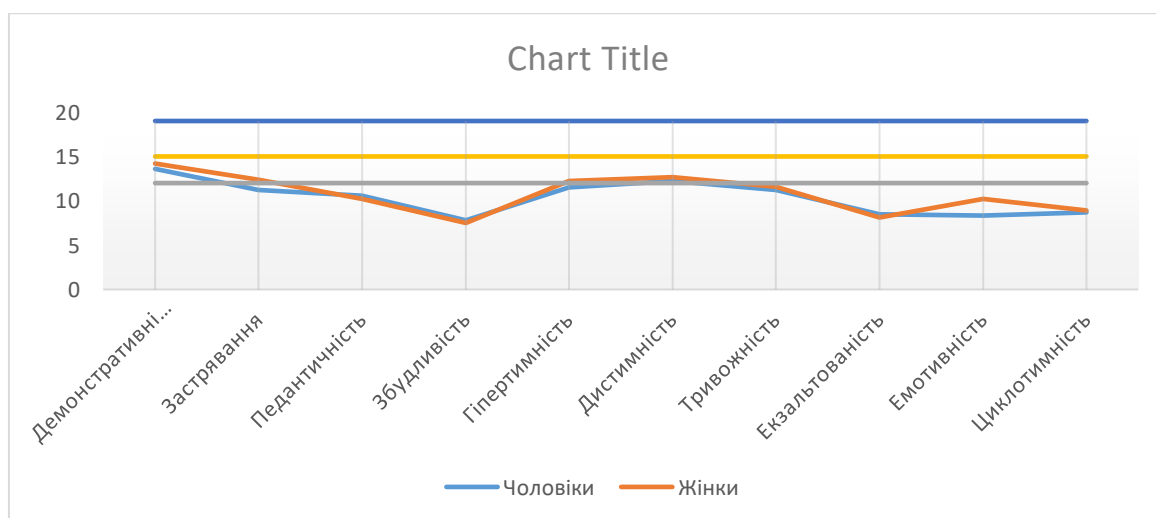


Рис. 3.5.4.1. Графічний середній результат всіх респондентів по шкалам акцентуації характеру.

Таким чином, в діапазон тенденцій потрапив тільки демонстративний тип акцентуації.

Представимо результат тестування з урахуванням гендерного фактору.

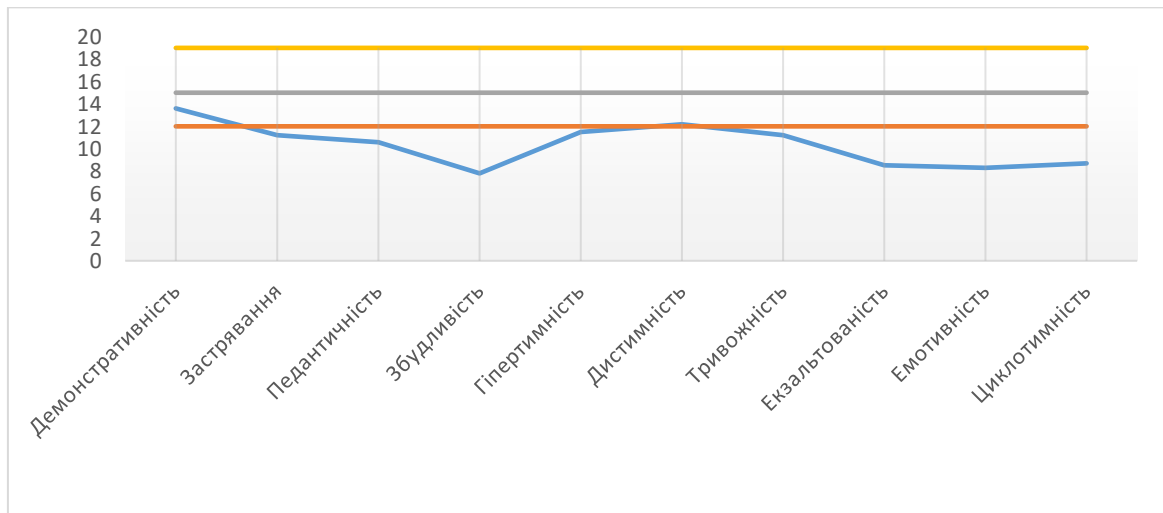


Рис. 3.5.4.2. Графічний середній результат чоловіків по шкалах акцентуації характеру.

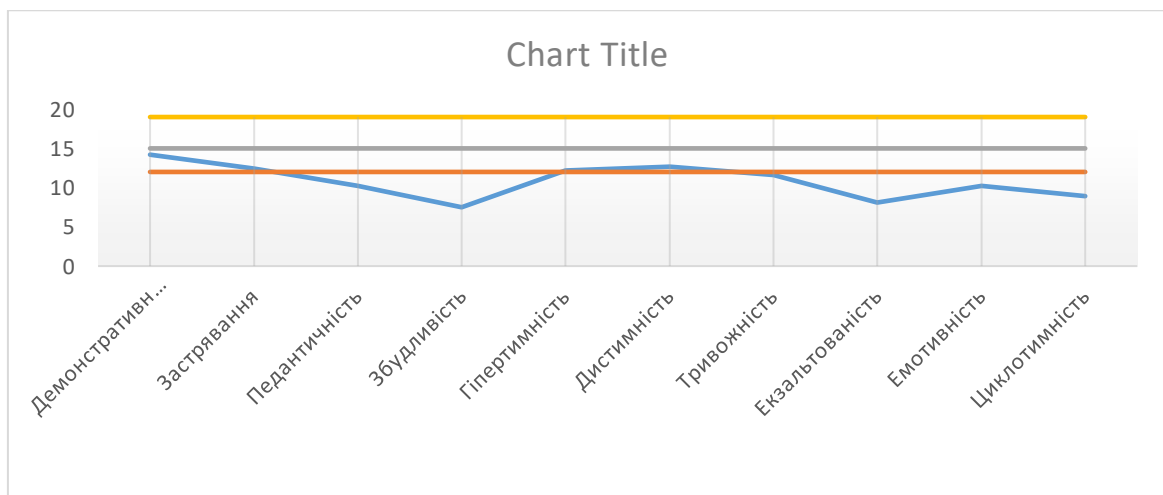


Рис. 3.5.4.3. Графічний середній результат жінок по шкалах акцентуації характеру.

Провівши аналіз, виявлено, що і у чоловіків, і у жінок є тенденція до утворення демонстративного типу акцентуації. Всі інші акцентуації знаходяться на межі або нижче мінімальної ознаки акцентуації характеру.

3.5.5. Результати по опитувальнику структури темпераменту В.М. Русалова

Представимо середній результат усіх респондентів у вигляді таблиці.

Таблиця 3.5.5.1.

Середній результат всіх респондентів по опитувальнику структури темпераменту В.М. Русалова.

Назва шкали	Середній результат
Ергічність	7,8
Соціальна ергічність	6,2
Пластичність	5,2
Соціальна пластичність	6,5
Темп	4,6
Соціальний темп	5,5
Емоційність	4,1
Соціальна емоційність	5,3

Представимо результат тестування з урахуванням гендерного фактору.

Таблиця 3.5.5.2.

Середній результат чоловіків по опитувальнику структури темпераменту В.М. Русалова.

Назва шкали	Середній результат чоловіків
Ергічність	8,3
Соціальна ергічність	5,8
Пластичність	4,3
Соціальна пластичність	6,2
Темп	4,1
Соціальний темп	5,6
Емоційність	3,5

Соціальна емоційність	4,8
-----------------------	-----

Таблиця 3.5.5.3.

Середній результат жінок по опитувальнику структури темпераменту В.М. Русалова.

Ергічність	7,3
Соціальна ергічність	6,7
Пластичність	6,2
Соціальна пластичність	6,9
Темп	5,2
Соціальний темп	5,4
Емоційність	4,7
Соціальна емоційність	5,9

Представимо результати респондентів у графічному вигляді.

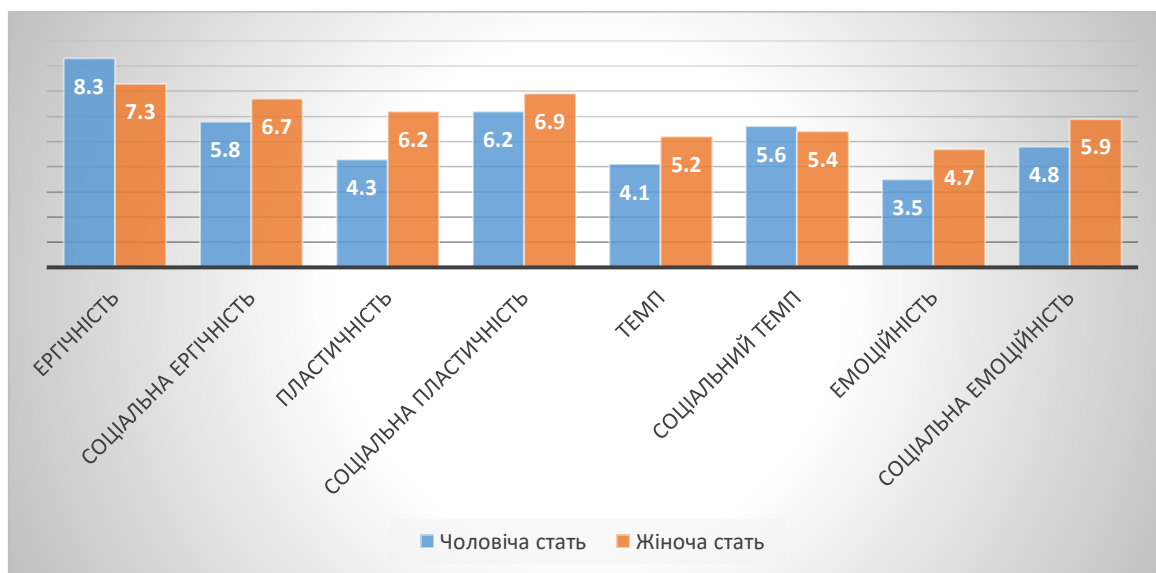


Рис. 3.5.5.1. Графічний середній результат всіх респондентів по опитувальнику структури темпераменту В.М. Русалова.

У чоловіків результат вище тільки по шкалі ергічності і соціального темпу. Результат всіх інших шкал вище у жіночій статі.

3.5.6. Результати по тесту самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Представимо середній результат всіх респондентів по тесту самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Таблиця 3.5.6.1.

Середній результат всіх респондентів по тесту самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Назва стану	Середній результат
Тривожність	11,9
Фрустрація	6,7
Агресивність	9,9
Ригідність	13,5

Представимо результат тестування з урахуванням гендерного фактору.

Таблиця 3.5.6.2.

Середній результат чоловіків по самооцінці психічних станів Г. Айзенка.

Назва стану	Середній результат чоловіків
Тривожність	11,2
Фрустрація	6,6
Агресивність	10,8
Ригідність	13,6

Таблиця 3.5.6.3.

Середній результат жінок по самооцінці психічних станів Г. Айзенка.

Назва стану	Середній результат жінок
Тривожність	12,7
Фрустрація	6,9
Агресивність	9,1

Ригідність	13,4
------------	------

Представимо результат тестування у графічному вигляді.

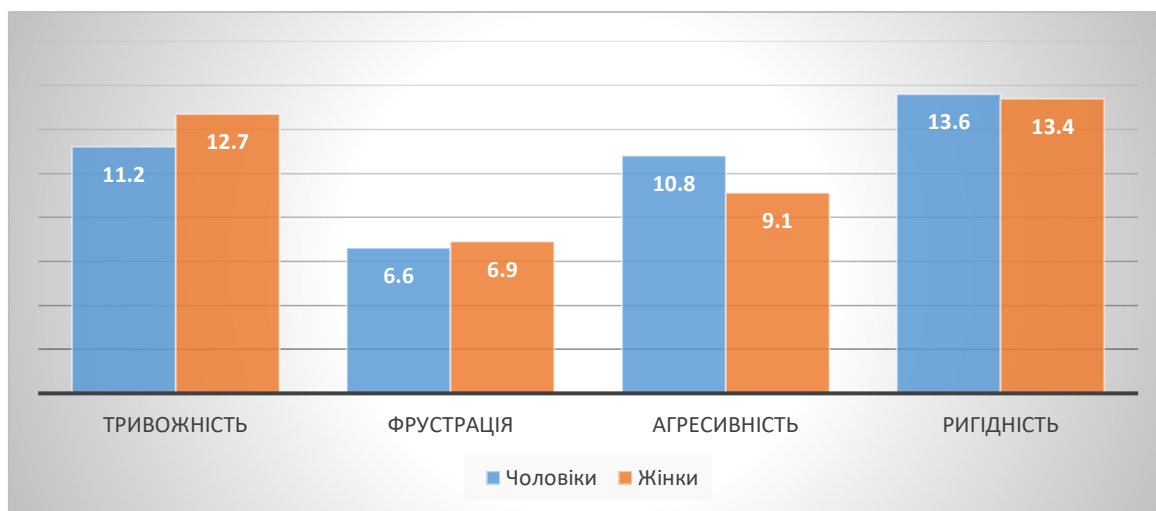


Рис. 3.5.6.1. Графічний середній результат всіх респондентів по тесту самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Таким чином, можемо стверджувати, що у всіх респондентів було діагностовано середній рівень по шкалам тривожності, агресивності та ригідності. Шкала фрустрації знаходиться на низькому рівні, що говорить про високу самооцінку та стійкість до невдач.

3.6. Комплексний аналіз емпіричних даних.

Провівши аналіз всіх методик ми можемо об'єднати їх і зробити комплексний аналіз.

Поєднавши результати по методикам «Діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона і опитувальнику Спілбергера-Ханіна, ми виявили, що при низькому рівні самотності та при низькому рівні ситуаційної та особистісної тривожності присутня негативна кореляція або зворотна кореляція, при якій зменшення показника самотності

супроводжується зменшенням показника ситуаційної та особистісної тривожності.

При високому рівні самотності та при високому рівні ситуаційної та особистісної тривожності кореляція не була виявлена, що говорить про відсутність зв'язку між змінними.

Представимо отримані результати у вигляді таблиці:

Таблиця 3.6.1.

Результат кореляції з низьким показником самотності між методикою Д. Рассела і М. Фергюсона і опитувальником Спілбергера-Ханіна.

	Низький показник самотності		Показник ситуаційної тривожності	Показник особистісної тривожності	Результат кореляції
Жіноча стать			31	35	-0.7
Чоловіча стать			35	39	

Таблиця 3.6.2.

Результат кореляції з високим показником самотності між методикою Д. Рассела і М. Фергюсона і опитувальником Спілбергера-Ханіна.

	Високий показник самотності		Показник ситуаційної тривожності	Показник особистісної тривожності	Результат кореляції
Жіноча стать		4	31	35	0.18
Чоловіча стать		6	45	39	

Поєднавши результати по методикам «Самотність» С.Г. Корчагіної та по опитувальнику Спілбергера-Ханіна, ми виявили, що при низькому рівні самотності та при низькому рівні ситуаційної та особистісної тривожності присутня негативна кореляція або зворотна кореляція, при якій зменшення показника самотності супроводжується зменшенням показника ситуаційної та особистісної тривожності.

При високому рівні самотності та високим показником ситуаційної та особистісної тривожності була виявлена пряма кореляція, тобто при збільшенні показника самотності збільшується і показник ситуаційної та особистісної тривожності.

Представимо отриманий результат у вигляді таблиці:

Таблиця 3.6.3.

Результат кореляції з низьким показником самотності між методикою С.Г. Корчагіної та опитувальником Спілбергера-Ханіна.

	Низький показник самотності		Показник ситуаційної тривожності	Показник особистісної тривожності	Результат кореляції
Жіноча стать	8	17	31	35	-0.6
Чоловіча стать	7	9	35	39	

Поєднавши результати по методикам «Діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона і опитувальнику Шмішека для діагностики типу акцентуації особистості ми виявили, що найбільша кількість респондентів має тенденцію до демонстративного типу акцентуації. Більша частина респондентів з таким типом акцентуації має середній рівень самотності.

Результат по методикам «Самотність» С.Г. Корчагіної і опитувальнику Шмішека для діагностики типу акцентуації виявив такий самий результат.

Можемо зробити висновок, що особи з тенденцією до демонстративного типу акцентуації найбільше схильні до переживання самотності.

Таблиця 3.6.4.

Результат по методикам «Діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона і опитувальнику Шмішека для діагностики типу акцентуації

	Низький рівень самотності	Середній рівень самотності	Високий рівень самотності
Демонстративність	5 респондентів	11 респондентів	8 респондентів
Застраювання	2 респондента	3 респондента	4 респондентів
Педантичність	2 респондента	4 респондента	2 респондента
Збудливість	1 респондент	1 респондент	—
Гіпертимність	2 респондента	2 респондента	1 респондент
Дистимність	3 респондента	4 респондентів	3 респондента
Тривожність	3 респондента	6 респондентів	2 респондента
Екзальтованість	1 респондент	3 респондента	—
Емотивність	2 респондента	2 респондента	—
Циклотимність	1 респондент	2 респондента	—

Таблиця 3.6.5.

Результат по методикам «Самотність» С.Г. Корчагіної і опитувальнику Шмішека для діагностики типу акцентуації

	Низький рівень самотності	Середній рівень самотності	Високий рівень самотності
Демонстративність	4 респондентів	10 респондентів	6 респондентів
Застривання	4 респондента	3 респондента	7 Респондентів
Педантичність	2 респондента	4 респондента	1 респондента
Збудливість	1 респондент	1 респондент	—
Гіпертимність	2 респондента	2 респондента	2 респондентів
Дистимність	4 респондента	4 респондентів	3 респондента
Тривожність	3 респондента	6 респондентів	2 респондента
Екзальтованість	1 респондент	4 респондента	—
Емотивність	—	2 респондента	—
Циклотимність	1 респондент	2 респондента	—

При поєднанні методик «Діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона, опитувальнику «Самотність» С.Г. Корчагіної і опитувальнику структури темпераменту В.М. Русалова ми виділили такі показники: соціальна ергічність, соціальна пластичність, соціальний темп, соціальна емоційність. Були виявили наступні кореляції:

При високих соціальних показниках і низькому рівні самотності виявлена середня пряма кореляція. Тобто при збільшенні соціальних показників зменшується тенденція до самотності.

При низьких соціальних показниках і низькому рівні самотності виявлена негативна кореляція. Тобто при збільшенні тенденції до самотності зменшуються соціальні показники.

При низьких соціальних показниках і високому рівні самотності виявлена кореляція, у чоловіків – слаба кореляція, у жінок – висока кореляція. Тобто при зменшенні соціальних показників збільшується тенденція до самотності.

При високих соціальних показниках і високому рівні самотності виявлена негативна кореляція, тобто при збільшенні соціальних показників зменшується тенденція до самотності.

Представимо отримані результати у вигляді таблиці:

Таблиця 3.6.6.

Результат по методикам Діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона, опитувальнику «Самотність» С.Г. Корчагіної і опитувальнику структури темпераменту В.М. Русалова

	Кореляція у представників чоловічої статі	Кореляція у представників жіночої статі
Високі соціальні показники і низький рівень самотності	0,7	0,9
Низькі соціальні показники і низький рівень самотності	-0,6	-0,7
Високі соціальні показники і середній рівень самотності	0,5	0,3
Низькі соціальні показники і середній рівень самотності	-0,5	-0,6
Низькі соціальні показники і високий рівень самотності	0,4	0,8
Високі соціальні показники і високий рівень самотності	-0,5	-0,8

За допомогою методики Г. Айзенка для самооцінки психічних станів ми визначили, що у респондентів домінує показник тривожності і ригідності. Визначимо взаємозв'язок цих двох показників за допомогою коефіцієнта контингенції, який має наступний вигляд:

$$\chi^2 = \frac{(n_{ij} - n_{ij}^*)^2}{n_{ij}^*}$$

де n_{ij} – показники тривожності і ригідності.

Представимо у вигляді таблиці отримані дані по методиці Айзенка для самооцінки психічних станів.

Таблиця 3.6.7.

Результат по методиці Г. Айзенка для самооцінки психічних станів

	Чоловіча стать	Жіноча стать
Середній показник тривожності	11,2	12,7
Середній показник ригідності	13,6	13,4

Підставивши середній показники тривожності і ригідності, ми отримали наступний результат:

$$\frac{(24 - 17)^2}{17} = \frac{49}{17} = 2,88 < 3,84$$

Отже, розглядаючи залежність тривожності і ригідності респондентів ми виявили відсутність залежності між цими показниками, що говорить о впливі тривожності і ригідності на рівень самотності респондентів без залежності один від одного.

Загальний висновок до розділу III.

Провівши комплексний аналіз емпіричних даних, ми можемо зробити наступні висновки.

Ми виявили, що особистісна і ситуаційна тривожність має зв'язок з переживанням самотності. Чим менше у особи ситуаційна і особистісна тривожність тим менше спостерігається тенденція до переживання самотності.

Найбільшу тенденцію до переживання самотності мають особи з тенденцією до демонстративного типу акцентуації. Найменшу тенденцію до переживання самотності мають особи з тенденцією до збудливого типу акцентуації.

Об'єднавши соціальні показники по методиці В.М. Русалова, ми виявили, що особи, які мають низькі соціальні показники мають тенденцію до самотності. При високих соціальних показниках тенденція до самотності зменшується. При аналізі були виділені такі показники: соціальна ергічність, соціальна пластичність, соціальний темп, соціальна емоційність.

За допомогою коефіцієнта контингенції ми виявили, що такі показники, як тривожність і ригідність, які домінують у респондентів, ми виявили відсутність залежності між цими показниками, що говорить о впливі тривожності і ригідності на рівень самотності респондентів без залежності один від одного.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Перед дослідженням стояла наступна гіпотеза: переживання самотності пов'язане з індивідуально-типологічними або характерологічними характеристиками особистості і проявляється в міжособистісних стосунках і поведінці людини.

Також стояли завдання: дослідити особливості прояву самотності у осіб віку середньої дорослості у зв'язку з наявними у них індивідуально-типологічних і характерологічних особливостей.

Реалізуючи вищезазначені задачі з метою спростувати або довести гіпотезу емпіричного дослідження, ми отримали наступні висновки:

1. Особистісна і ситуаційна тривожність має зв'язок з переживанням самотності. Чим менше у особи ситуаційна і особистісна тривожність тим менше спостерігається тенденція до переживання самотності.
2. Найбільшу тенденцію до переживання самотності мають особи з тенденцією до демонстративного типу акцентуації. Найменшу тенденцію до переживання самотності мають особи з тенденцією до збудливого типу акцентуації.
3. Особи, які мають низькі соціальні показники мають тенденцію до самотності. При високих соціальних показниках тенденція до самотності зменшується. При аналізі були виділені такі показники: соціальна ергічність, соціальна пластичність, соціальний темп, соціальна емоційність.
4. Між показниками тривожність і ригідність, які домінують у респондентів, виявлена відсутність залежності, що говорить о впливі тривожності і ригідності на рівень самотності респондентів без залежності один від одного.

На основі отриманих результатів ми можемо сказати, що гіпотеза нашого дослідження підтвердилась, нами були виконані всі завдання нашої кваліфікаційної роботи та досягнута мета дослідження.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагности : автореф. дис.на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.02 / І. Ф. Аршава. – К., 2017.
2. Альбер Камю [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
3. Артур Шопенгауер [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
4. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості / Г. Березюк // Психологічні студії Львівського ун-ту, 2019.
5. Білоус Р.М. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці / Р.М. Білоус, В.С. Лялюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 121 Т.1. – Чернігів : ЧНПУ, 2018. – № 118.– 228с.
6. Варава Л.А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Варава Людмила Анатоліївна. – Київ, 2016. – 167 с
7. Виноградна О. В., Гриб І.А. Психологічні особливості феномену самотності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2018. № 12.
8. Генрі Девід Торо [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
9. Галян О. Експериментальна психологія / О.І. Галян, І.М. Галян // Навчальний посібник. – Львів, 2019. – 436 с.
10. Голота Б.М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір : автореф. дис на здобуття ступ. канд філос наук : 09.00.04. «філософська антропологія, філософія культури» / Б.М. Голота – Харків, 2014.
11. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології, 2020.

12. Дифференциальный опросник переживания одиночества [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://psytests.org/ip1/dopo3k.html>
13. Диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://psylist.net/praktikum/00313.htm>
14. Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел и М. Фергюссон) [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://studref.com/571806/psihologiya/diagnostika_urovnya_subektivnogo_oschuscheniya_odinochestva_rassel_fergyusson
15. Диагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
16. Железнякова Ю.В. Теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття «самотність» // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2019. Вип. 39.
17. Коломієць Л.І., Григорук Є.В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис : зб. наук. пр. Київ. 2017. № 3 (7).
18. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення // Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.
19. Лашук В.Г. Особливості соціальних потреб та оцінок осіб юнацького віку з різним рівнем переживання самотності. // Психологія і суспільство. – № 6. – 2021.
20. Лаюк Д.А. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. Наук, К., 2021. – 176 с.
21. Любченко Л.Ю. Проблема самотності : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук : спец. 09.00.04 – «філософська антропологія, філософія культури» / Л.Ю. Левченко. – К., 2017. – 26 с.
22. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4.

23. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків. К.: Педагогічна думка, 2020. - 112 с.
24. Мовчан М.М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.04 – «філософська антропологія, філософія культури» / М.М. Мовчан. – К., 2018. – 29 с.
25. Овсяннікова Я.О. Самооцінка та самотність: залежність і взаємозв'язок / Я.О. Овсяннікова, Т.Ю. Довбій // Психологічні науки. – 2021. - № 46.
26. Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (34), Issue: 69, 2015. P.83–86
27. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М.Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с.
28. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 280 с.
29. Просандєєва Л.Є. Психологічні аспекти розвитку самоцінності особистості в юнацькому віці / Л. Є. Просандєєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. – 2015. – Вип. 126.
30. Проблема переживання відчуття самотності у підлітковому віці [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1345>
31. Проблема самотності в зарубіжних і вітчизняних дослідженнях [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://psih.pp.ua/15995_1_2.html
32. Скороходько К.В. Вплив суб'єктивного стану самотності на розвиток децентрації у ранньому юнацькому віці / К.В. Скороходько. – Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАНУ. – Випуск 8. [Електронний ресурс] – Режим доступу: www.psyh.kiev.ua
33. Сократ, Платон і Арістотель [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://litopys.org.ua/russel/rus04.htm>

34. Сёрен Кьеркегор и его экзистенциализм [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://tureligious.com.ua/s-ren-kerkehor-y-eho-kzystentsyalyzm/>
35. Фрідріх Ніцше: погляди та ідеї [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://dovidka.biz.ua/fridrih-nitsshe-poglyadi-ta-ideyi>
36. Хосе Ортега і-Гассет [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
37. Швалб Ю.М., Данчева О.В Самотність: соціально - психологічні проблеми / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. - Київ: Україна. 2016. – 264 с.
38. Cacioppo J.T. Individual differences in loneliness predict neural responses to social stimuli / J.T. Cacioppo, C.J. Norris, J. Decety, G. Monteleone, H. Nusbaum [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://psychology.uchicago.edu/>
39. Rokach A, Brock H. Loneliness and the effect of life changes. J Psychol 2021.
40. Hawkley L.C. From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: the Chicago health, aging, and social relations study / L.C. Hawkley, M.E. Hughes, L.J. Waite, C.M. Masi, R.A. Thisted, J.T. Cacioppo // Journal of Gerontology: Social sciences. – 2018. – Vol. 63B. – No. 6. – pp. 375–384.
41. Encyclopedia of the Philosophical Sciences [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.marxists.org/reference/archive/hegel/works/ol/encycind.htm>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д.Расел, М. Фергюсон)

ІНСТРУКЦІЯ. Вам пропонується низка тверджень. Розгляньте послідовно кожне й оцініть з погляду частоти їхнього прояву щодо вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

Текст опитувальника:

1. Я нещасливий, займаючись скількома речами поодиночі.
2. Мені немає з ким поговорити.
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, начебто ніхто дійсно не розуміє мене.
6. Я постійно очікую, що люди зателефонують чи напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. У мене зараз немає близьких людей.
9. Ті, хто мене оточують, не розділяють мої інтереси й ідеї.
10. Я відчуваюся покинутим.
11. Я не здатний розслаблятися і спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваюся зовсім самотнім.
13. Мої соціальні відносини і зв'язки поверхові.
14. Я вмираю від туги за компанією.
15. У дійсності ніхто як слід не знає мене.
16. Я відчуваюся ізольованим від інших.
17. Я нещасливий, тому що мною нехтують.
18. Мені важко заводити друзів.
19. Я відчуваюся виключеним і ізольованим від інших.
20. Люди навколо мене, але не зі мною.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» збільшується на три, «іноді» — на два, «рідко» — на один і «ніколи» на 0. Отримані результати складаються.

Максимально можливий показник самотності — 60 балів.

40-60 балів — високий ступінь самотності;

20-40 балів — середній рівень самотності;

0-20 балів — низький рівень самотності.

Методика Спілбергера-Ханіна

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.

19. Мені радісно.

20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.

22. Я швидко втомлююсь.

23. Я легко можу заплакати.

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.

26. Я відчуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я відчуваю себе в безпеці.

34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Методика представляється мовою оригіналу.

Опитувальник Шмішека для діагностики типу акцентуації особистості

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?

21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы ребенком из дома?

43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?
44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы-выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться под-, сказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?

64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?
75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?
76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносители вы злость длительное время?
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?

85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?

86. Трудно ли вам сдержаться, если вы разозлитесь?

87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?

88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Максимальная сумма баллов после умножения — 24. По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же на основании практического применения опросника считают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 19 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов черта характера является акцентуированной. Полученные данные могут быть представлены в виде “профиля личностной акцентуации”

Тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Інструкція. Вам пропонується опис різних психічних станів. Якщо цей стан вам підходить, то за відповідь ставте 2 бали; підходить, але не зовсім — 1 бал; якщо, зовсім не підходить — 0 балів.

Психічні стани	Бали
1. Не відчуваю в собі впевненості	
2. Часто через дрібниці червонію	
3. Мій сон неспокійний	
4. Легко поринаю в сум (сумую)	
5. Хвилююся навіть через уявні неприємності	
6. Мене лякають труднощі	
7. Люблю думати про свої недоліки	
8. Мене легко переконати	
9. Я підозрілий	
10. Важко переживаю очікування	
11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких можна знайти вихід	
12. Неприємності мене дуже засмучують, я падаю духом	
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх причин звинувачувати себе	
14. Нещастя й невдачі нічому мене не вчать	
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною	

16. Я нерідко почуваю себе беззахисним	
17. Інколи я втрачаю надію	
18. Почуваю розгубленість перед труднощами	
19. У важкі хвилини життя інколи веду себе як дитина, хочеться, щоб мені поспівчували	
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними	
21. Залишаю за собою останнє слово	
22. Нерідко перебиваю співрозмовника	
23. Мене легко розгнівати	
24. Люблю робити зауваження іншим	
25. Хочу бути авторитетом для оточуючих	
26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого	
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую	
28. Часто керую іншими	
29. У мене різка, груба жестикуляція	
30. Я можу помститися	
31. Мені важко змінювати звички	
32. Нелегко переключая увагу	
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового	
34. Мене важко переконати в будь-чому	
35. Нерідко в мене не виходять із голови думки, від яких необхідно було б звільнитися	
36. Важко зближуюся з людьми	

37. Мене дратують навіть незначні зміни в плані	
38. Нерідко я буваю впертим	
39. Не маю бажання ризикувати	
40. Важко переживаю зміни у прийнятому мною режимі	

Код опитувальника:

- тривожність (підрахувати суму балів запитань 1 —10);
- фрустрація (підрахувати суму балів запитань 11 —20);
- агресивність (підрахувати суму балів запитань 21—30);
- ригідність (підрахувати суму балів запитань 31—40).

Інтерпретація

Бали	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
0—7	Неспокійний	Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач, не боїтеся труднощів	Ви спокійні, стримані	Ригідність відсутня, легко переключається
8—14	Тривожність середня, допустима	Середній рівень, фрустрація має місце	Середній рівень	Середній рівень
15—20	Дуже тривожний	У вас низька самооцінка, боїтеся невдач	Ви агресивні, нестримані. Бувають труднощі в роботі з людьми	Висока ригідність. Вам протипоказана зміна місця роботи, зміни в сім'ї

