

**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича**

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
САМОТНОСТІ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ**

**Магістерська робота
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)**

Виконала:
студентка 6 курсу, групи 603
спеціальності 053 Психологія

Гащук Катерина Григорівна

Керівник: к.псих.н., зав.каф.псих.
Андрєєва Я.Ф

Рецензент:

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від „__” _____ 20__ р.

зав. кафедри _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

ЗМІСТ	
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ.....	5
1.1. Аналіз теоретичних підходів щодо вивчення феномену самотності..	5
1.2 «Самотність», «Самота» та «Ізоляція» – співвідношення понять	10
1.3 Теорії самотності.....	13
Висновки до 1 розділу.....	17
РОЗДІЛ II. Характеристика вікових криз.	18
2.1 Основні проблеми дитячої самотності.....	25
2.2 Особливості самотності в юнацькому віці.....	28
2.3 Особливості самотності в зрілому віці.....	29
Висновки до розділу.....	31
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
3.1. Опис методик для проведення емпіричного дослідження.....	32
3.2 Статистичний аналіз отриманих результатів.....	58
ВИСНОВКИ.....	63

СПИСОК
ЛІТЕРАТУРИ.....65

ВИКОРИСТАНОЇ

ВСТУП

Актуальність. Самотність завжди є невід'ємною частиною існування людського суспільства, але не завжди свідома і часто неприпустима, оскільки наукова спільнота є символом метафізичних хвороб індивідуального існування. У сучасних умовах, під впливом соціально-економічної негаразди, що супроводжує кінець ХХ – початок ХХІ ст., коли єдине явище самотності стає поширеним, питання концептуальної уніфікації набуває особливої актуальності. У той же час існують відмінності в методах розуміння самотності, і потрібно звернути увагу на зміст цього поняття.

Парадокс полягає в тому, що незважаючи на стрімкий розвиток усіх комунікаційних мереж (телефони, мобільний зв'язок, ЗМІ, Інтернет тощо) та постійно зростаючу щільність міського населення, все більше людей відчують себе самотніми.

Тому вважаємо за доцільне детально вивчити поняття, фактори, види та причини самотності. Теоретико-емпіричні дослідження присвячені самотності в роботах К. А. Абульханової-Славської, К. А. Андерсона,

Мета дипломної роботи: теоретично і емпірично проаналізувати психологічні особливості прояву феномену самотності.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості феномену самотності.

Предмет дослідження: специфічність переживання самотності в різні вікові періоди.

Гіпотеза: наявність актуального переживання вікової кризи підвищує рівень самотності особистості.

Для досягнення поставленої мети визначенні наступні завдання:

- 1) Теоретично вивчити, узагальнити та систематизувати існуючі дані досліджень з проблеми самотності людини.
- 2) З'ясувати характеристику вікових криз.

3) Емпірично дослідити особливості переживання особистістю стану самотності у різні вікові періоди.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

1.1 Аналіз теоретичних підходів щодо вивчення феномену самотності.

У ХХ столітті проблема самотності набула небувалого філософсько-етичного статусу: її розглядають не лише як одне з вічних і смертельних джерел нещастя й відчаю людського існування, а й як одне з вічних джерел людської історії. З наукової точки зору самотність є одним із найменш розроблених соціально-психологічних понять.

У демографічній літературі є статистичні дані щодо абсолютної кількості та частки неодружених. Тому в деяких розвинених країнах (Нідерланди, Бельгія та ін.) самотні люди становлять близько 30% всього населення. У Сполучених Штатах станом на 1986 рік кількість холостяків становила 21,2 мільйона. У порівнянні з 1960 роком ця цифра зросла втричі. До 2000 р. до них очікується «приєднання» ще 7,4 млн. осіб [3, с.101].

В Україні за переписом 1989 року 10 126 000 осіб були неодруженими, з них 6 805 000 жінок. Це особливість української самотності, в основному через високу смертність чоловічого населення та смертність від неприродних причин (за оцінками, кожна третина матерів має шанс вижити своїх дітей). Крім того, поширений соціальний і сімейний хаос, відсутність передових технологій, що допомагають самотнім перетворити самотність у «злорякісне соціальне захворювання» [7, с.79].

У загальному розумінні самотність – «відчуття розриву з оточуючими, боязнь наслідків самотнього способу життя, важке переживання, пов'язане із втратою життєвих цінностей або близьких

людей, постійне відчуття покинутості, непотрібності власного існування» [1, с. 24].

Л.Ю. Айвазян вважає, що «самотній спосіб життя і самотність – це поняття близькі, але не тотожні. Вважається, що самотній спосіб життя – це фізичний стан, який активно обирається самою особистістю в силу своїх характерологічних особливостей і психічного здоров'я. Це перш за все, прагнення відокремитись від оточуючих, бажання захистити свій внутрішній світ, незалежність від вторгнення сторонніх і навіть близьких родичів В свою чергу, самотність – це соціальний стан, який відображає психофізичний статус людини, утруднюючи їй встановлення нових і підтримування старих контактів та зв'язків» [2, с. 12].

У теоретичній спадщині, згідно з А.А. Артемоною, «глибокого осмислення проблеми самотності існує кілька підходів, однак число моделей самотності не представляють собою повного і систематичного пояснення. Більшість теоретичних міркувань про самотність пов'язані з клінічною практикою чи впливали з уже існуючих теорій. Перший психологічний аналіз самотності опублікував Зілбург (1938 р.). Він розглядав феномен самотності та усамітнення. Усамітнення — це стан, що виникає в результаті відсутності конкретного «когось». Самотність — це нездоланне постійне відчуття самотності. Неважливо, чим людина зайнята, але самотність, як «черв'як», роз'їдає її серце. Згідно теорії Зілбурга, самотність є відображенням характерних рис особистості нарцисизму, манії величності, ворожості. Зілбург простежив походження самотності, починаючи з дитячої віку. Дитина пізнає радість бути любимим і викликати захоплення разом з потрясінням, породженим тим, що вона — маленька слабка істота, змушена чекати задоволення своїх потреб від інших. Це і є, за Зілбургом, зародження відчуженості, ворожості та агресивності самотнього» [3, с.102].

Г. Салліван також вважав, що причини самотності дорослого приховані в дитинстві. В пубертатному періоді потреби в міжлюдській близькості набувають форми потреби в друзях, з якими можна обмінюватися своїми думками. У підлітків, що відчують себе обмеженими у розвитку соціальних навичок через неправильні взаємини з батьками в дитинстві, як правило, виникають складнощі при побудові дружніх взаємин з однолітками. Ця неспроможність задовольнити наявну потребу в інтимності може мати наслідки у вигляді переживання глибокої самотності в дорослому віці.

Ф. Фромм-Рейхман (1959 р.) в поясненні даної проблеми робить акцент на шкідливих наслідках «передчасного відлучення від материнської ласки» [27, с. 17].

Таким чином, в аналізі проблеми самотності представники психодинамічних теорій виходять головним чином з їх клінічної практики і схильні вважати самотність результатом ранніх дитячих впливів на особистісний розвиток.

Аналіз К.Роджерса «заснований на «Я-концепції» особистості. Роджерс вважав, що суспільство змушує індивіда діяти відповідно до соціально визначених стандартів, обмежуючи волю її дій певними зразками. Це призводить до протиріччя між внутрішнім (істинним) «Я» індивіда і проявами «Я» у відносинах з іншими людьми. Згідно теорії Роджерса, впевненість у тому, що істинне «Я» індивіда відкинуто іншими, "тримає людей замкнутими у своїй самотності". Аналіз самотності, представлений Роджерсом, впливає з його клінічної практики, тобто роботи з пацієнтами. Роджерс розглядає самотність як прояв слабкої пристосованості особистості, причина якого знаходиться всередині індивіда, у феноменологічних невідповідність уявлень індивіда про власне «Я». Відповідно до його концепції, зміст досвіду самотності особистість набуває під впливом різних життєвих чинників» [27, с.246].

Представники екзистенційного підходу вважають, що люди протягом всього свого шляху самотні: «Ніхто інший не може розділити з нами наші почуття і думки; роз'єднаність є сутнісний стан наших переживань». Прихильники даної точки зору найчастіше зосереджуються на питанні про те, як люди можуть жити, будучи самотніми. К.Мустакас – представник даного напрямку і автор кількох популярних книг, виділяє значення розходження між "суєтою самотності" та істинною самотністю. «Суєта самотності — це система захисних механізмів, що відокремлює людину від вирішення важливих життєвих питань і яка постійно спонукує його прагнути до активності. Істинна самотність виникає з конкретної реальності самотнього існування, а також викликана різними життєвими ситуаціями (смерть, життєві зміни, трагедія), пережитими наодинці» [28, с. 157]. Відтак, екзистенціалісти вважають, що людина може подолати власний страх самотності й набути навичок для позитивного його використання.

Д. Рісмен та Ф. Слейтер «не стільки оцінюють самотність як нормальний чи ненормальний стан, скільки вважають самотність нормативним — загальним статистичним показником, що характеризує суспільство. Причину самотності Д. Рісмен і Ф. Слейтер розміщують поза індивідом (наприклад, вплив засобів масової інформації, що сприяють соціалізації, роблять негативний постійний вплив на особистість). У визначенні причин самотності робиться акцент на значення подій, що відбуваються в житті людини в зрілому віці (наприклад, розлучення)» [5, с. 29].

Р. Вейс підкреслює, «що самотність — це не тільки функція фактора ситуації, а й продукт їх комбінованого (чи інтерактивного) впливу. Вейс описує самотність, маючи на увазі соціальні відносини, такі, як прихильність, керівництво та оцінка. Тобто самотність з'являється в

результаті недостатньої соціальної взаємодії індивіда, взаємодії, що задовольняє лише основні соціальні потреби особистості.

Р. Вейс також встановлює два типи самотності, що, на його думку, мають різні передумови і різні афективні реакції. Емоційна самотність є результатом відсутності тісної інтимної прихильності, такої, наприклад, як любовна чи подружня. Емоційно самотня людина повинна відчувати щось на зразок занепокоєння покинутої дитини: неспокій, тривогу і порожнечу. Соціальна самотність - це відсутність значимих дружніх контактів. Соціально самотня людина переживає тугу і почуття соціальної маргінальності» [3, с.123].

Р. Вейса цікавить «звичайна самотність — стан, що переживає більшість людей протягом усього їхнього життя. Він розглядає самотність як нормальну реакцію. Вейс особливо підкреслює поточні події в житті особистості як ключовий фактор формування самотності. Що стосується причин виникнення подібного стану, то тут Вейс допускає можливість участі у формуванні інстинкту самотності» [10, с. 331].

Дерлега і Маргуліс “використовують терміни «інтимність» і «саморозкриття», щоб пояснити самотність. Як і Вейс, вони вважають, що соціальні відносини, безсумнівно, сприяють реалізації їхніх справжніх цілей. Самотність виникає через відсутність належного соціального партнерства, яке може допомогти досягти цих цілей. Самотність виникає, коли в міжособистісних стосунках людини бракує інтимності, необхідної для довіри та спілкування. В основі методу інтимності лежить припущення, що індивід прагне підтримувати баланс між бажаним і досягнутим рівнями соціального контакту. Дерлега і Маргуліс розглядають самотність як нормальний досвід сучасного суспільства. Їхня увага до поточного процесу збалансування очікувань і досягнутих рівнів соціальної взаємодії підкреслює поточні детермінанти особистої самотності. Ці дослідники вважають, що як внутрішні індивідуальні фактори, так і

фактори зовнішнього середовища можуть призвести до самотності”.[7, с.31].

Дж.Фландерс запропонував загальносистемний підхід до проблеми самотності. Він ґрунтується на «розумінні системи як сукупності елементів, які взаємодіють між собою, обумовлюють один одного та утворюють єдине ціле. Поведінка живих організмів відбиває переплетення впливів декількох рівнів, що діють одночасно як система. Рівні розташовуються від клітинного до міжнаціонального. З цього погляду самотність представляє собою механізм зворотного зв'язку, що допомагає індивіду зберегти стійкий оптимальний рівень людських стосунків. Фландерс розцінює самотність як потенційно патологічний стан, але вважає його також і корисним механізмом зворотного зв'язку, що у кінцевому результаті може сприяти благополуччю індивіда» [25, с.162].

Відтак, самотність є психологічним явищем яке потребує подальшого дослідження, оскільки все ще залишається недостатньо вивченим. Є різні підходи до розуміння та пояснення поняття «самотність», його детермінованості та наслідків, до яких воно призводить. Залишаються відкритими питання механізмів формування даного почуття, його значення, а також відмінності у вікових та гендерних аспектах переживанні даного феномену. Ці та інші питання потребують подальшої розробки та детального вивчення з боку дослідників особливо у сфері психології.

1.2 «Самотність», «Самота» та «Ізоляція» – співвідношення понять

Для виокремлення самотності як психологічного феномена слід відмежувати його від схожих понять. Більшість дослідників розглядаючи феномен самотності підкреслює відмінності його від понять «самота» та «ізоляція». Ізоляція – це локалізація людини від соціального оточення що більше визначається зовнішньою ситуацією ніж внутрішнім переживанням

На відміну від ізоляції самотність відображає розлад зі світом і з самими собою супроводжуючий при цьому стражданням кризами.

«Ізоляція та самотність не є однаковими поняттями ще й тому, що можна бути самотнім і не ізолюваним від суспільства, а можна бути ізолюваним і не переживати самотність. Самота як добровільна ізоляція також відрізняється від самотності. Люди можуть бути щасливі на самоті й не обов'язково перейматися емоційним станом самотності Вони вважають що«...самотність – це складне відчуття що опановує особистістю в цілому – її почуттями думками вчинками» [10 с 169]

Самотність більш особистісна, ніж ізоляція, і має внутрішній, власне психологічний контекст, крім зовнішніх проявів. С.Г. Корчагіна «визначає «самотність» як «...психічний стан людини, що відбиває переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми». Звідси проглядається, що самотність визначається як зовнішніми чинниками, так і внутрішніми причинами. В історії філософсько-психологічної думки самотність трактується неоднозначно» [7, с. 45].

Якщо коротко, то можна виділити дві області. З одного боку, самотність розуміється як деструктивне явище для особистого життя, з іншого — як необхідна умова, етап розвитку, що сприяє самопізнанню та самовизначенню. Ця різниця свідчить про недостатність досліджень феномену самотності. Н.В.Хамітов «Самотність поділяється на внутрішню і зовнішню. У людей, які вважають себе дуже самотніми, можна спостерігати внутрішню самотність. Такі люди ніби не ізолювані від інших, а відчують себе самотніми, в контексті об'єктивного втручання особистості в міжособистісні стосунки. Вниз, суб'єктивно переживати ізоляцію від інших. Самотність реальна, тому що немає поруч конкретних родичів, а соціальна взаємодія з іншими об'єктивно ізолювана».[22,с 43].

Таким чином, ми бачимо, що можна бути самотнім, перебуваючи серед особистостей, тобто самотність пов'язана не тільки з проблемою спілкування та міжособистісних взаємин, також й із властивостями особистості. Звідси випливає, що необхідно розрізняти поняття бути самотнім і перебувати наодинці з самим собою. Особистість – соціальна істота, та іноді їй потрібно перебувати на і з собою для розвитку с «Я», для особистісного зростання.

Залежно від тривалості знаходження у стані самотності Е. Фромм розглядає його як «універсальне, стійке переживання, притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку» [23, с. 88], а Е. Еріксон як «тимчасове виникаюче відчуття власної автономності, й тому його не варто розглядати як феномен, що має універсальний статус» [16, с. 8]. Це стан, що може переживатися особою лише в певні періоди, наприклад, під час переживання особистісних або вікових криз. Обидві точки зору не є взаємозаперечними, а навпаки - є взаємодоповнюючими. Вони наводять на думку, що самотність є єдиним переживанням, яке в різні періоди життя виникає внаслідок різних вікових чинників та обставин. Напевно, лише у немовляти немає жодного прояву почуття самотності. Пізнавати навколишній світ дитина повинна самостійно, вона навіть бажає усамітнитися для дослідження довколишнього світу.

«У підлітковому віці самотність набирає форми невжиття в групу, розчарування у друзях, усвідомлення своєї несхожості на інших тощо. В юнацькому віці самотність пов'язана з особистим життям, у зрілому – з проблемою безшлюбності, в літньому – з виходом на пенсію, з втратою близьких людей. У кожному віці почуття самотності має свої відтінки. Для глибшого аналізу феномена самотності слід розглянути процес розвитку суспільства, в якому чітко виділяються передумови виникнення проблеми самотності. Так, Ю.М.Швалб і О.В.Данчева розглядають різні історичні епохи» [21].

У минулому столітті перемогла ідея рівності для всіх, поширилася ілюзія можливості братерства. «Свідомість індивіда є колективною і цілком визначається приналежністю до соціальної групи: раси, племені, громади тощо, що виражається у формі «нашої свідомості». У його рамках конкретна людина є лише носієм і представником ідей, норм і цінностей колективного племені. Тому одна людина ніколи не протиставляла іншій людині як особистість. Тільки наші «ми» — «вони» інших — можуть протистояти. Природно, що в цьому випадку індивід не відчужений від своєї соціальної групи, тому самотність не існує як соціальне чи психологічне явище. Лише в давнину почалася поступова зміна структури свідомості, з'явилася особлива форма - «Я-свідомість», яка ще не є самосвідомістю індивіда.[1, с. 148]. Тільки в епоху Відродження починають виокремлювати індивідуальність як психологічну характеристику людини та її самосвідомість. Наявність унікальних, неповторних властивостей та якостей стає самоцінною та визначальною рисою «Я-свідомості». Саме в цей час виникає проблема самотності, яка трактувалась як благо та необхідна умова становлення творчості та індивідуальності людини. Й тільки в Новий час – останні 300 років, коли відбулося відокремлення особистості від соціуму, «Я-свідомість» стала домінуючою» [4, с. 137].

В сучасному науковому світі перетворення самотності в наукове мислення. Технології замінили людині безпосереднє спілкування з людьми, бо в більшості випадків співрозмовника уособлює якесь технічний засіб, який віддаляє людину від оточуючих.

1.3 Теорії самотності

Взагалі в процесі розвитку будь-якої теорії можна виділити три етапи:

1) Положення, погляди, що роблять упор на важливості феномена самотності, що показують його значимість як для психології, так і для життя в цілому.

2) Вивчення цього феномена, а також спроба порівняння його сутності з іншими подібними феноменами, щоб виявити специфіку.

3) Власне теоретичний етап, коли теорія постає в закінченому вигляді.

Що стосується теорій самотності, то більшість з них не йдуть далі другої стадії.

Існуючі теорії самотності часто носять епізодичний, системний характер. Їх можна класифікувати на 8 основних груп.

1. Психодинамічні.
2. Феноменологічні.
3. екзистенційні-гуманістичні.
4. Соціологічні.
5. Інтеракціоністичні.
6. Когнітивні.
7. Інтимні.
8. Теоретико-системні.

1. Психодинамічна модель, а точніше моделі, що включають в себе погляди психоаналізу.

Фрейд вивчав самотність не саме по собі, а в контексті вивчення страху смерті і формування Его. У його концепції самотності постійно, починаючи з раннього дитинства, присутній в переживанні людини. Страх самотності в принципі виконує позитивну функцію, так як змушує людей спілкуватися. За великим рахунком, самотність згуртовує суспільство в цілому.

Ці ж ідеї висловлював Бен Міюсковіч: самотність - явище, характерне для свідомості. Але ми самотні не завжди. Якщо існує альтернатива - спільність (дружба, любов). У той час, коли ми відчуваємо дружбу або любов, самотність не усвідомлюється, але створює можливості подальшої дружби і любові. Вейсс: самотність полягає у внутрішній природі людини, його конституції. Ми ніколи не «вилікуємо» самотність: людина психологічно і фізіологічно самотня.

Дж. Ховард: людина – єдина самоусвідомлююча істота в тваринному світі. У цьому сенсі вона самотня. Тому завжди намагається розірвати цю оболонку, об'єднуючись. Вона намагається або «увібрати» в себе іншого, або вирватися за власні межі. І те й інше ніколи повністю не можливо. Тому протягом життя ми з допомогою спілкування, дотику, самовираження, дії зовні прагнемо до об'єднання з тим, щоб вийти за власні межі, щоб не бути самотнім.

Фромм: моральна самотність визначається як нездатність людей співвідноситися не тільки з іншими людьми, але і з цінностями, ідеалами взагалі. Людина, досягнувши рівня індивідуальної самосвідомості і встановивши свою унікальну тотожність (особистісне), несподівано стикається зі своєю абсолютною самотністю. Адже вона ніколи не зможе повністю прийняти цінності, ідеали, внутрішній світ інших людей. Таким чином виникає проблема: з одного боку, людина прагне до відділення від аморфної області, але з іншого, здійснивши це, людина відчуває себе самотньою, а як наслідок - тривожною. Тому починається шлях зворотний (спроби досягти спільності), але ніколи не здійснений. Всі спрямовані зовні інтереси - спроба втечі від неминучого самотності. У кожної людини в процесі життя складається індивідуальна стратегія втечі, яка відображається в характері. Тому Фромм виділяє наступні типи характерів:

- 1) садист («вбирає» в себе особистості інших: вони для нього і не є особистостями, швидше стають частинами його власного «Я».)
- 2) мазохіст (включає себе в іншого. Входить складовою частиною в потреби, інтереси іншого. Живе в постійній самоті)
- 3) конформіст (зливається з усіма, некритично розділяє всі бажання і думки групи. Повністю втрачає самоідентичність).

Це неконструктивні шляхи втечі від самотності, так як вони руйнують самосвідомість, руйнують особистість і її самоідентичність. Більш вдалим способом розуміння страху, пов'язаного з самотністю, може бути розвиток

почуття спільності, тобто з'єднання себе з іншими, знову-таки, в дружбі і в коханні.

Ще одна, дуже схожа з попередніми, концепція належить Мартіну Буберу: рятуючись від постійної тривоги і страху, людина біжить:

- 1) в індивідуалізм;
- 2) в колективізм.

У першому випадку знецінюється існування інших. У другому відповідальність замінюється колективною. Колектив забезпечує тотальну безпеку (панує тільки зовнішня реальність). Але це тільки ілюзія, позбавлення від самотності, та як колектив не забезпечує справжньої близькості.

А тільки коли людина зустріне іншу в усій її індивідуальності, позбудеться від власної самотності. Такий процес, на думку автора, можливий тільки коли особистість зазнала «потрясіння зустрічі» з іншою людиною. У колективі ж особистість відмовляється від себе. Вона не здатна здійснити прорив до іншого, так як справжнє ставлення існує тільки між справжніми особистостями.

Висновки до 1 розділу

Таким чином, ми з'ясували, що в наявних теоретичних джерелах до глибинного осмислення проблеми самотності існує кілька підходів, однак кількість теоретичних моделей самотності не представляють собою до кінця повного і систематизованого пояснення. Самотність – це той соціальний стан, який відображає психофізичний статус особистості, утруднюючи її встановлення нових і підтримування старих контактів та зв'язків.

Нами було розглянуто співвідношення понять «Самотність», «Самота» та «Ізоляція». Існуючі теорії самотності часто носять епізодичний, системний характер. Їх можна класифікувати на 8 основних груп:

1. Психодинамічні.
2. Феноменологічні.
3. екзистенційні-гуманістичні.
4. Соціологічні.
5. Інтеракціоністичні.
6. Когнітивні.
7. Інтимні.
8. Теоретико-системні.

Можемо підсумувати, що самотність є розповсюдженим феноменом, який містить психологічні причини виникнення, та впливає на особистісні характеристики людини, яка є одинокою.

РОЗДІЛ 2. Характеристика вікових криз.

Характеристика вікових криз на різних етапах життєвого шляху людини. Складові соціуму нерівноцінні і неоднаково впливають на людину в різні періоди його становлення.

Різні періоди життєвого шляху особи відбуваються зміни в психіці. Вони також мати повільний і поступовий перебіг. У періоди кризових зрушень, розвитку і становлення індивіда ці зміни раптово вибухають, розвиваються динамічно і швидко, тягнучи за собою складні та важливі психосоціальні наслідки. Цей психологічний парадокс позначений поняттям «вікові кризи».

Також за традицією виділяють кризи дитинства, підліткового, юнацького, похилого віку, зрілості. Окрім актуальності кризових періодів розвитку особи, психологічна наука вивчає кризові стани, в яких теж побутують різні погляди.

Л. Орбан–Лембрик «виокремлює такі кризові стани у підлітковому віковому періоді: філософська інтоксикація (інтенсивна інтелектуальна діяльність, спрямована на самостійне розв'язання «вічних» питань – сенсу життєвого шляху, призначення людства тощо); вікова криза втрати сенсу життєвого

шляху (супроводжують її висновки про безглуздість життєвого шляху, що підвищує ризик суїциду); афективно–шокові реакції (виникають у відповідь на зовнішню психотравмуючу ситуацію – напад бандитів, смерть родичів, тривають недовго і можуть спричинити реактивну депресію або посттравматичний стрес» [20, С. 55–65.]

Періодизація психічного розвитку особистості враховує насамперед психофізіологічні зміни в організмі людського індивіда, а періодизація соціального розвитку опирається на особливості взаємодії людини з соціумом на різних етапах його життя, тобто на міру активності в суспільній діяльності та соціальних контактах, особливості засвоєння соціального досвіду і відтворення соціальних зв'язків. Тому вона має дещо інші вікові межі.

Наприклад, відповідно до періодизації психічного розвитку, старший підлітковий вік і ранній юнацький вік належать до різних вікових періодів, а відповідно до періодизації соціального розвитку – до єдиного перехідного періоду соціалізації особистості.

«Погляд Е. Еріксона на ідентичність як досить важливий момент у розвитку особи в соціумі виводить на питання загальнолюдського та групового та індивідуального рівнів ідентифікації. Насамперед в учених не існує думки про успішність соціалізації через ідентифікацію. Саме успішне становлення людини у соціумі зумовлюються історичним розвитком суспільства та індивідуальним часом» [8].

У розвитку індивіда відіграє важливу роль криза, у різні вікові періоди, а також вони характеризуються специфічними особливостями. Підлітковий вік – це пора якій властиві аспекти внутрішнього світу особистості, а також сфера його міжособистісних відносин.

Особистісне самоствердження є важливим віковим етапом яке вимагає потребу у спілкуванні, збільшення інтенсивності контактів, переосмислення переконань та уявлень, також формування світогляду, засвоєння, норм та

цінностей. У міжособистісних відносинах підліток з'ясовує яке ставлення маають оточуючі до нього.

«У ранній юності в індивіда на основі прагнення до автономії формується структура самосвідомості, яка дає змогу оцінювати свої здібності, особистісні якості та займатися самовдосконаленням. Посилення інтересу до своєї особистості у цей період є умовою цілеспрямованої самоосвіти. Для юнаків центром розвитку стає особистісне самовизначення, а центром життєвої ситуації, навколо якого починають обертатись уся їх діяльність та інтереси, вибір життєвого шляху особистості» [20].

Високого ступеня зрілості, диференціації досягає моральна свідомість, яка характеризується переходом на конвенційний рівень: вони починають усвідомлювати морально–етичні питання, над якими замислюються дорослі, їх моральне самовизначення зумовлене не лише пізнавальними процесами, а й міжособистісними стосунками, входження в інтимні стосунки з особами протилежної статі та ін.

«Соціалізуючись, юнак розвиває світогляд, самосвідомість, ставлення до дійсності, характер, особистісні та комунікативні якості, психічні процеси, накопичує соціально–психологічний досвід, набуває самостійності, впевненості у собі, стійкості до стресів. Діяльність його як суб'єкта освіти наділена іншим змістом, ніж у середніх класах, адже поряд із внутрішніми пізнавальними мотивами засвоєння знань з предметів, що мають особистісну цінність, у юнака з'являються соціальні й особистісні зовнішні мотиви, насамперед мотиви досягнення. «Поряд з освітим провідною стає особлива діяльність із встановлення інтимно–особистісних стосунків – діяльність спілкування» [12].

Середня зрілість пов'язана з пошуком відповідей на питання про сенс життєвого шляху, людський індивід намагається здійснити свої мрії. Супроводжують його і сумніви щодо продовження обраного життєвого шляху, страх зниження працездатності, пошук нових цінностей. Відчутними

для особи стають відмінності між реальністю та прагненнями, вона постає перед вибором. Від її вибору буде залежати її подальший життєвий шлях та особистісний розвиток.

«Для успішного подолання вікової кризи особистої дороги середнього віку важливо проаналізувати власні цілі (самоаналіз), переоцінити власні ресурси, розширити кругозір, вивчити та скорегувати життєвий шлях із нових перспектив. Друга половина життя людини вона має бути дуже змістовною, інакше вона нічим не відрізнятиметься від першої половини життя. У цей період люди повинні виконувати свої зрілі обов'язки, забезпечувати належний рівень життя, розвивати найкраще спосіб проведення дозвілля; допомогти дітям усвідомити свою життєву відповідальність; поглибити особистий аспект подружніх стосунків; уважно сприймати фізіологічні зміни, пристосовуватися до них, 17 пристосовуватися до взаємодії з батьками, які перебувають «в старості». На стадії зрілості особистість починає присвячувати суспільству те, що він здобув у своєму житті. Цей процес діалектичних умов є запорукою соціального та особистісного розвитку» [20].

Тому соціалізація людських індивідів у різні періоди розвитку має специфічні особливості, пов'язана з циклом психологічного та соціального розвитку, переважно з урахуванням психологічних і фізіологічних змін організму. Основою розв'язання криз на різних етапах розвитку є характеристики соціальної взаємодії, тобто ступінь інтеграції соціальної діяльності та соціальної взаємодії, характеристики відтворення соціальних зв'язків, ступінь засвоєння соціального досвіду.

2.1 Основні проблеми дитячої самотності

Проблема самотності грає важливу роль у кожному віці. Зміст, та значення самотності, впливає на особистість та суттєво змінюються впродовж розвитку особистості.

У новонароджених і немовлят ми не знайдемо проявів почуття самотності. Проте множинні спостереження і дослідження переконують нас, що діти цього віку відчують самотність внаслідок ізоляції. Для прикладу, якщо дитину віком до дванадцяти місяців розлучають з матір'ю, в лікарні, у малюка може розвинути явище госпіталізму, тобто дитина стає сумною, боязкою, плаксивою. Якщо розлучення повторюється, дитина перестає гратися, сидить нерухомо або лежить упродовж багатьох годин з широко відкритими очима, не сприймаючи оточуючого. Спілкування з малюком стає дедалі складнішим, а з часом взагалі неможливим. Психічний розвиток дитини різко уповільнюється, дитина втрачає вагу, сон, знижується імунітет. Для виникнення такого стану достатньо одного-двох місяців розлучення з матір'ю.

Головною потребою в цьому віці є потреба в емоційному спілкуванні. Якщо ця потреба в емоційному спілкуванні задовольняється, в неї формується важливе психологічне утворення — базисна довіра до світу. Це фундамент відношення до себе і ставлення до інших людей.

У дитини формується позитивне ставлення до себе, самовпевненість, адекватна самооцінка, ініціативність, а також здатність вступати і підтримувати тривалі стосунки з іншими людьми. При відсутності цього утворення процес соціалізації ускладнюється.

Однак варто зауважити, що надмірна любов до дитини, яка позбавляє особистого простору, як і нехтування нею, призводять до відчуженості особистості, неможливості знайти себе у світі.

В 3 роки настає етап відокремлення особистості. В умовах самостійної діяльності в дитини формується самосвідомість, що забезпечує подальший повноцінний розвиток особистості.

Потреба в самостійності та самотності – лише один із аспектів розвитку самосвідомості дітей дошкільного віку. Не менш важливим аспектом є поява досвіду відчуження дорослих. Цей досвід відчуження може бути виражений у

двох формах. Перший — це своєрідна «самотність» — ставлення до себе як до особистості і до певної цінності. По-друге, переживання відчуження можна виразити як відчуття самотності. Звичайно, дитяча самотність дещо відрізняється від самотності дорослих, але основний досвід той самий.

Як і дорослі, коли вони незадоволені колом спілкування, маленькі діти можуть відчувати власні непотрібні, покинуті, сумні й незначні хвороби. Тому до самотності дітей слід ставитися з таким же розумінням і співчуттям, як і до самотності дорослих.

Якщо дошкільник не замислюється і навіть не намагається з'ясувати, що не так з його світом, то діти молодшого шкільного віку частково усвідомили причину своєї самотності. Дітям цього віку необхідно спілкуватися з однолітками, схожими на них, тобто однолітками.

Насправді, одна з головних причин їхньої самотності – відсутність дружби або неможливість включення до референтної групи. Є багато типів дітей без друзів. Вони живуть у дуже віддалених місцях і не мають шансів завести друзів. Деякі діти уникають спілкування через серйозні фізичні, психічні чи емоційні розлади. На певному етапі деякі люди не відчують потреби в дружбі взагалі.. Нас цікавлять найпоширеніші групи, в тому числі діти, які хочуть розширити чи покращити дружні стосунки. У своєму дослідженні Зік Рубін класифікував «дітей без друзів» на три типи.

Перший тип — це діти, яким важко завести друзів через відсутність навичок спілкування. Для того щоб завести друзів, діти мають вміти включитись у групову діяльність, проявити доброзичливе ставлення до іншого, вміти вирішувати конфліктні ситуації. Оволодіння цими навичками іноді викликає труднощі у дитини. Часто діти вчать на навичкам спілкування по прикладах своїх однолітків. Але буває необхідна і допомога дорослих іноді у формі демонстрації подібних навичок, пояснень і відгуків про них.

Другий тип— діти, які втратили друзів через зміну місця проживання або школи. Втрата друзів, звичного кола спілкування викликають почуття

самотності, депресію, роздратування. Також важкість складає необхідність стати частиною соціального оточення. Збільшення віку дитини утруднює реалізацію цього феномену.

Третій тип — відносяться діти які вимушені переривати спілкування внаслідок поступового виникнення психологічної ізоляції. Вельми рідко вдається владнати цей конфлікт завжди хтось кидає і хтось залишається покинутим. Тому часто це призводить до виникнення кризи. Особливість досвіду самотніх дітей, вплине на те, як ці діти зустрінуться з розрив або втратою в зрілому віці. Якщо дитина отримує позитивний досвід подолання власної самотності цілком може бути, що їй буде значно легше вийти з подібної ситуації в майбутньому.

Переживання самотності дітьми 11 — 14 років має поверховий характер, і сама проблема досить гіперболізована. Позитивно і негативно забарвлене спілкування виступають як ситуативні переживання, а й також як стійкі утворення, як емоційна діяльність, котра сигналізує про благополуччя чи неблагополуччя у системі стосунків. Одним із головних чинників деструктивної поведінки виступає почуття самотності.

Самотність — досить важке та складне почуття для дитини середнього віку, щоб вимагати серйозного ставлення з боку науковців. Задля вирішення проблеми слід виявити причини та фактори, що сприяли їх виникненню. Найвпливовішими для виникненні дитячої самотності є сімейні фактори, але ситуація може бути складнішою спочатку. Особистості постійно зустрічаються з оточуючими на виробництві, в побуті, на відпочинку і т. ін. І якщо дорослі можуть пристосуватися до обставин, відчуваючи втому, роздратування, то на дитина може потерпати від цієї ситуації. Зустрічаючись з різною кількістю людей, дитина не може самоідентифікуватися в натовпі і зосередити на ній свою увагу навіть на невеликий проміжок часу. Дитина не може сфокусуватися на іншій особі.

Зазвичай перцепція щодо потоку людей замість індивідуальності стає підґрунтям майбутнього її відчуження та зумовлює переживання самотності.. Кожне нове покоління втрачає зв'язок, і також зростає непорозуміння передачі соціального досвіду.

2.2 Особливості самотності в юнацькому віці

На етапі формування юності — виникає необхідність у відокремленні. Визначивши та оцінити себе, особистість підлітка набуває «закінченості». Цей перехід переходить від системи зовнішнього управління до самоуправління.

Останнє в поєднанні з високою самосвідомістю старшокласників, критичною оцінкою своїх здібностей і прагненням до самоствердження благотворно впливає на самоосвіту. Необхідною умовою самовдосконалення є самотність. У підлітковому віці йому потрібен близький гетеросексуальний партнер, і не можна виключати можливість переживання сильної самотності. Всі молоді люди борються за справжню дружбу і любов, але мало хто усвідомлює необхідність розуміти інших.

Уміння розуміти іншу людину – найважливіша умова існування любові та дружби. Але психологічне життя підліткового віку характеризується егоцентризмом, що свідчить про те, що розуміння світу і самих себе має надзвичайну цінність у повному відкиданні інших. Цей молодий чоловік потребує постійної уваги. Якщо таке ставлення проходить через весь період, то потреба розуміти іншу сторону повністю відпаде.

Життя в юнацькому віці характеризується центричністю на власному Его, що може бути свідченням надзвичайної цінності та піднесення власного світогляду і себе самого при абсолютному неприйнятті оточуючих. З позиції егоцентризму впливає і специфіка стосунків з іншими. Особистість потребує постійної до себе уваги. Така установка зберігається протягом всього періоду, втрачає потребу в розумінні інших, виявляється нездатність

до найдосконаліших форм міжособистісної комунікації. Комунікація не набуває повноцінного змісту, що переживається юнаком як самотність.

2.3 Особливості самотності в зрілому віці.

Закінчення юнацького періоду розвиток особистості не завершується, але припиняється становлення типу особистості і оформлення його в сталу структуру. У зрілості можна спостерігати розквіт вже оформлених структур особистості, подолання труднощів які мали свій початок в юнацькому віці, втілення життєвих цілей.

Самотності виникає, тоді коли людина виявляється неспроможною для самореалізації у значущій для особистості сфері. Відчуття самотності є не стільки критичним а є відчуття нездатності самореалізації, нереалізованості, як події яка вже сталася, і втрата щодо перспектив у даній сфері.

Поразка в одній із сфер може компенсуватися досягненням успіху в іншій. Подібна ретроспективна оцінка часто змінює пріоритетність самореалізації в різноманітних сферах життєдіяльності. І якщо різні сфери реалізації є дійсно цінними і важливим для людини.

Найсамотнішим періодом в житті завжди вважали-старість, оскільки асоціювалася з захворюваннями, обмеженням соціальних зв'язків, зниженням матеріальних статків, зростаючою залежністю. Переважно самотність частіше являється проблемою молодих про це свідчать багаточисленні дослідження спеціалістів які переконливо доводять це. Безперечно старші люди переважно оцінюють свої дружні зв'язки позитивно, ніж молоді хоча приділяють значно менше часу для комунікації з ними.

Здебільшого явище старості це втрата близьких людей та знайомих через смерть. Але більшість душевно та фізично здорових людей здатні відновити пропавші зв'язки, замінити їх на нові спілкування або активніше спілкуватися з тим хто залишився. Фізіологічна нездатність, душевний

розлад і бідність показують нам на зниження соціальної активності, таким чином, пов'язане не з віком.

Самотність літніх людей врешті це прояв і наслідок певних життєвих позицій також психологічна старість є насамперед завершенням власного життєвого шляху. І самотність людей похилого віку — це переважно прояв і наслідок певних життєвих та світоглядних установок щодо власної особистості і навколишнього світу.

Висновки до 2 розділу

Ми з'ясували характеристику вікових криз.

1 Вікові кризи – особливі періоди розвитку людського індивіда, які характеризуються психологічними змінами.;

2.Вікова криза є природним явищем, оскільки протягом життєвого шляху її переживають усі особи. За суттю вона є внутрішнім конфліктом з приводу життєвого шляху, його смислу, цілей і шляхів їх досягнення. ;

3. Традиційно виокремлюють вікові кризи дитинства, підліткового, юнацького, похилого віку, зрілості, старості.

4. Переходи між періодами і фазами відзначаються кризами розвитку особистості, серед яких найбільш значущими для періоду дорослості визнаються криза молодості, що визначає перехід до самостійного дорослого життя, та криза зрілості, яка пов'язана з виходом на пенсію і переходом до самодіяльності людини поважного віку.

5. Під час перехідних періодів здійснюється зміна провідних видів діяльності та соціальних ситуацій розвитку, завдяки чому особистість переростає попередні і переходить у наступні провідні діяльності і спільноти, набуваючи важливих особистісних новоутворень.

6. Самотність у підлітковому віці – це певний психологічно-соціальний стан ізоляції особистості, відчуження, що супроводжується тривожністю, відчуттям непотрібності, депресіями та фрустрацією.

3 РОЗДІЛ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ.

Вибірку досліджуваних склали студенти вищого професійного училища №5 м. Чернівці. Стать - юнаки, вік - 17-19 років, та дорослі вік - 30-45 років.

Для здійснення дослідження ми використовували такі методики:

1. Методика діагностики переживання самотності (Є.Є. Рогова).
2. Опитувальник для визначення виду самотності (С.Г. Корчагін).
3. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д.Рассел, М. Фергюсон).
4. Методика виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1).

5. Шкала тривоги Спілбергера

Також на етапі емпіричного дослідження було використано метод математичної обробки даних, а саме комп'ютерну програму STATISTICA.

3.1. Опис методик для проведення емпіричного дослідження

Методика діагностики переживання самотності (Є.Є. Рогова)

Опитувальник, розроблений Є.Є. Роговою, допоможе оцінити рівень переживання особистістю самотності.

Випробуваному пропонується відповісти «Так» або «Ні» на ряд запитань, які допоможуть визначити типологічні особливості його особистості.

Отримані результати зіставляються із ключем методики, і за кожен збіг нараховується один бал. Максимальна кількість балів за кожним видом самотності становить 10 балів. За сумою отриманих балів можна розрізнити такі рівні переживання самотності:

- ❖ 0-3 балів – низький рівень;
- ❖ 4-6 балів – середній (адаптивний) рівень;
- ❖ 7-10 балів – високий рівень самотності.

Методика діагностики переживання самотності Є.Є. Рогової передбачає визначення декількох видів самотності.

Тимчасова самотність – найрозповсюдженіша форма самотності, яка вважається короткочасним станом самотності. Такий стан іноді може наставати як наслідок серйозних стресових ситуацій, які відбуваються в житті людини, наприклад, смерть близької людини або її руйнування певних взаємостосунків. При цьому самотня людина після не дуже тривалого періоду дистресу зазвичай пристосовується до життя зі своєю втратою і таким способом долає самотність.

Постійна самотність – психоемоційний стан, який може розвиватися за умов, коли людина протягом досить тривалого часу не може встановити значимих для неї соціальних зв'язків і внаслідок цього не може задовольнити своєї потреби у психосоціальній взаємодії.

Емоційна самотність – стан, який може бути наслідком відсутності бажаної для людини прихильності з будь-якою особою або руйнування таких емоційних зв'язків, якщо такі вже були (позитивні або негативні емоції та почуття, пов'язані з почуттям самотності; прийняття або неприйняття самотності особистістю, яка переживає такий стан). Такий вид самотності може виникати за наявності емоційної холодності батьків до дитини і оточуючих дорослих, відкидання з боку однолітків у період дитинства та пубертатного періоду.

Поведінкова самотність – це вид самотності, який проявляється під час конфлікту, втрати будь-яких зв'язків з оточуючими, за умови відсутності або нестачі доступного кола соціального спілкування (відсутність значимих дружніх зв'язків або почуття спільності та єдності, виключеність із референтної групи і т. ін.). Така самотність може виражатися як за допомогою активних проявів (прагнення, уникнення, приналежність, залученість), так і за допомогою пасивних поведінкових проявів.

Когнітивна самотність – стан, який переживається особистістю як результат усвідомлення нею наявності ситуації власної депривації (переживання внутрішнього відчуття самотності, спустошеності, відчуженості). Когнітивна самотність може бути наслідком різкої зміни пріоритетних установок та ціннісних орієнтацій особистості у взаємостосунках з оточуючими людьми, розбіжність поглядів, інтересів, прагнень.

Відчуття самотності, як правило, супроводжується емоціями роздратування, відчуження та різноманітних депресивних проявів.

Отримані результати за методикою діагностики переживання самотності (Є.Є. Рогова) ми наводимо у наступній таблиці.

Таблиця 2.1

**Результати методики діагностики переживання самотності за
Є.Є.Роговою**

№	Опитуваний	Тимчас.	Постійна	Емоц.	Повед.	Когніт.
1	ДК	5	4	4	0	2
2	МЯ	7	7	5	7	9
3	АП	4	3	7	4	1
4	ДБ	3	2	8	2	1
5	АД	3	2	8	2	2
6	КД	5	2	7	3	1
7	ОГ	3	1	3	3	1
8	ІР	7	2	4	3	2
9	РП	4	2	6	3	2
10	НГ	4	1	4	4	3
11	НК	7	1	0	6	4
12	ПГ	7	7	3	4	5
13	ЮС	8	5	8	4	5
14	СС	7	4	6	4	1
15	ВЦ	4	2	8	3	3
16	ВР	5	3	7	1	6

17	УС	6	4	5	3	1
18	ГТ	3	1	8	4	1
19	ДД	5	1	6	4	1
20	ВВ	4	1	4	4	0
21	ДН	5	4	4	4	2
22	ББ	5	1	5	4	1
23	ЕП	6	4	5	3	6
24	ВС	8	4	5	7	5
25	АО	5	1	5	2	2
26	ВЛ	5	1	7	4	5
27	АМ	5	4	4	4	2
28	РВ	7	1	1	6	4
29	ОК	4	2	6	4	3
30	НІ	3	2	7	4	2

Інтерпретація отриманих результатів

Середній бал за показником тимчасового виду самотності становить 5,4; за показником постійної самотності – 2,7; за показником емоційної самотності – 5,4; за показником поведінкової самотності – 3,7; за показником когнітивної самотності – 2,9. Тобто ми можемо говорити про те, що найвищими балами за результатами нашої вибірки належать тимчасовому та емоційному видам самотності, а найнижчими – когнітивному виду самотності [13].

Представлені вище результати можна зобразити у відсотковому вираженні за допомогою наступної діаграми.

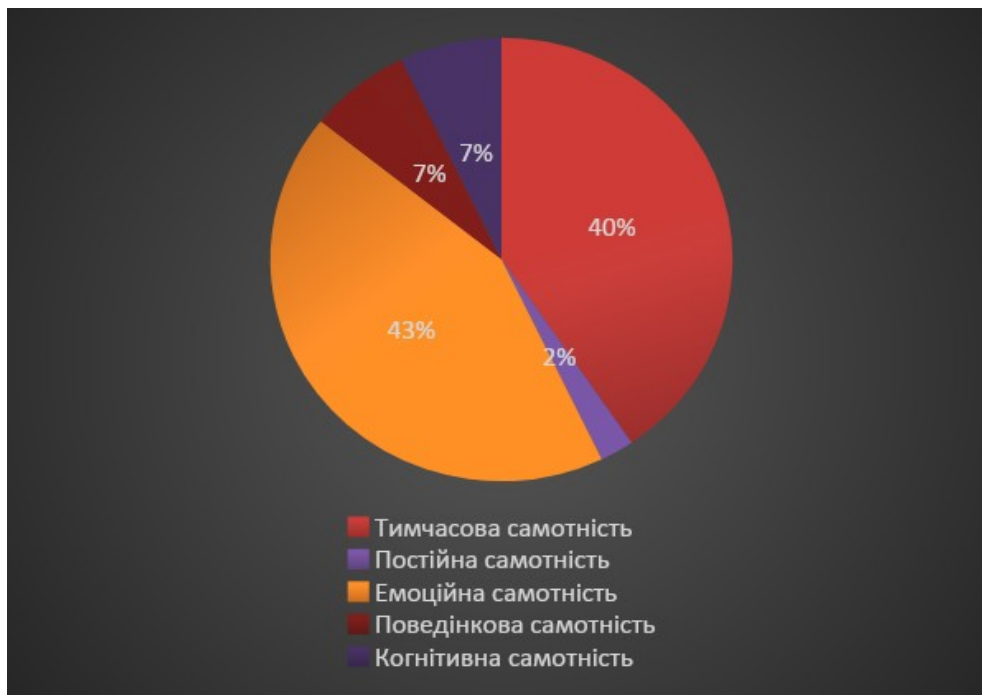


Рис.1. Види самотності за методикою Є.Є. Рогової (групові тенденції у відсотковому вираженні)

Діаграма показує, що 43% опитаних нами респондентів переживають емоційну самотність. 41% вибірки притаманне переживання тимчасової самотності. 7% представникам нашої вибірки властиве переживання самотності поведінкового виду. Також 7% респондентів мають схильність до когнітивної самотності. Якщо говорити про постійну самотність, то лише 2% опитаних нами респондентів потерпають від такого стану.

Більш детально вищенаведені результати можна спостерігати на наступній діаграмі.



Рис.2. Співвідношення видів самотності у респондентів за методикою Є.Є. Рогової

На даній діаграмі можна побачити співвідношення у окремих респондентів різних видів самотності. Вона знову підтверджує найвищий рівень за показниками емоційної та тимчасової самотності.

Опитувальник для визначення виду самотності (С.Г. Корчагін)

Методика спрямована на визначення виду та інтенсивності переживання самотності.

Опитуваному пропонується 30 запитань або тверджень і два варіанти відповідей на них (так або ні). Досліджуваний має обрати ту відповідь, яка найбільше відповідає його уявленню про самого себе.

Обробка проводиться згідно до ключа методики: кожен вид самотності передбачає підсумок балів за певним переліком тверджень.

Дифузна самотність	«+»: 4, 6, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 25, 26.
	«-»: 2, 24, 27.
Відчужуюча самотність	«+»: 1, 2, 5, 16, 22, 24, 27, 29.
	«-»: 11, 13, 14, 23, 25, 26, 30.

Дисоційована самотність	«+»: 1, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 19, 28.
	«-»: 17, 20, 27, 30.
Стан самотності (без визначення виду)	«+»: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22.
	«-»: 13, 14, 24, 30.

Автор методики на фоні загального стану самотності визначає ще 3 його види.

Дифузна самотність. Людей, які переживають таку форму самотності, характеризує підозрілість у взаєминах з іншими. Їм притаманні суперечливі особистісні і поведінкові характеристики: поведінка опору і пристосування у конфліктних ситуаціях, наявність всіх рівнів емпатії, збудливість, тривожність як ситуативний поведінковий прояв або як стала риса особистості, надмірна емоційність, комунікативна спрямованість. Подібні протиріччя можна пояснити тим, що така людина ідентифікує себе з іншими людьми, які володіють різними психологічними особливостями.

У стані гострого та інтенсивного переживання дифузного виду самотності особистість прагне до інших людей та взаємодії з ними, сподіваючись віднайти у спілкуванні з ними підтвердження своєї власної значущості. Але їй це не вдається, оскільки така особистість не вступає у взаємодію у власному розумінні, не відкриває свої переживання, а лише приміряє на себе образ іншого, тобто ідентифікує себе з ним, стаючи його відображенням.

Такі люди дуже гостро реагують на стресові ситуації, обираючи для себе стратегію пошуку співчуття та підтримки від інших, і таким чином у переважній більшості випадків будь-який стрес для такої особистості переходить у форму дистресу. Інтуїтивно відчуваючи свою приховану екзистенційну самотність, така людина відчуває величезних страх: вона намагається «втекти» від своїх переживань та почуттів до людей і обирає ту стратегію взаємодії з ними, яка, на її думку, забезпечить їй хоча б тимчасове

прийняття – ідентифікацію. Вона постійно проявляє абсолютну незгоду із думками, поглядами, світоглядом, цінностями та вподобаннями тих, із ким контактує. Можна сказати, що така людина починає жити психічними ресурсами об'єкта ідентифікації, тобто починає жити за рахунок ототожнення себе з іншим. Тяжіючи до справжнього спілкування з іншими людьми, вона чинить так, що не залишає собі жодного шансу здійснити це прагнення. Наслідком такої поведінки є дуже інтенсивне переживання стану глибокої самотності, що супроводжується постійним переживанням страху, розчарування та відчуттям беззмістовності власного існування.

Відчужуюча самотність – психоемоційний стан, який супроводжується збудливістю, тривожністю, циклічним спрямуванням характер, низьким рівнем емпатії, нездатність до співпраці та компромісу, підозрілістю і залежності від міжособистісних стосунків (схильність до залежних стосунків).

Така тенденція спонукає людину до відокремлення – і власне відчуження – від інших людей, від норм та цінностей, загальноприйнятих у суспільстві та від світу в цілому. При цьому властивими є втрата значущих зв'язків і контактів, приватності та інтимності спілкування, здатності до встановлення близьких стосунків з оточуючими. Людина, яка переживає такий стан, відчуває себе покинутою, нікому не потрібною, втраченою, неприйнятною іншими. Вона не може знайти необхідне розуміння, емоційну близькість та зворотній зв'язок, її переймає усвідомлення нестерпної неможливості бути вислуханою і часто ці всі обставини призводять до укорінення почуття власної непотрібності та марності власного існування. Коли людина усвідомлює це, то вона втрачає інтерес до окремих аспектів життя та втрачає сенс життя загалом. Таке ставлення до життя стає для неї таким нестерпним, що дуже часто її починають навідувати думки про самогубство. Як правило, ми спостерігаємо у таких людей недовіру, підозрілість, проекцію власних почуттів та емоцій на інших, очікування від

інших поганих вчинків, нерідко у них можна виявити ознаки туги, відчаю та депресивних станів. Це відбувається тому що така людина цілком усвідомлює своє перебування у стані депресії, але не має реальної можливості поділитися з ким-небудь своїми переживаннями, тому що у її баченні поруч немає таких людей, яким можна було би довіритися та до яких можна би було звернутися по допомогу.

Відчужуючий характер такої форми депресії передбачає протяжність даного процесу і перебування у такому стані у часу з одного боку, а з іншого – полярний характер відчуження, тобто з тривалістю часу об'єкти відчуження набувають статусу його суб'єктів і самі проявляють це по відношенню до людини, що переживає такий вид самотності.

Дисоційована самотність – найбільш складний стан самотності як за глибиною та інтенсивністю переживань, так і за походженням та проявами. Його протікання визначається дуже яскравими процесами ідентифікації та відчуження, різкою їх зміною навіть у стосунках з одними і тими ж людьми. Спочатку така людина ототожнює себе з іншою, приймаючи її спосіб життєдіяльності за власний і слідує йому. Після цілковитої ідентифікації слідує різке відчуження від тієї ж людини, котра спочатку поставала прикладом, але насправді це відчуження характеризує ніщо інше, як ставлення людини, котра переживає стан дисоційованої самотності, до самої себе. Тобто одні сторони, властивості та особливості своєї особистості приймаються людиною, а інші – категорично заперечуються та відкидаються. Як тільки проекція таких «відкинутих» якостей знаходить своє відображення в особистості людини, з якою вона себе ідентифікує, то ця людина відразу ж відкидається повністю, таким чином відбувається різке та інтенсивне відчуження. Почуття самотності при цьому дуже гостре, чітке, абсолютно усвідомлене та дуже болюче.

Дисоційована самотність супроводжується тривожністю, збудливістю, демонстративністю характеру, поєднанням високого та низького рівня

емпатії (при відсутності переживання середнього рівня емпатійних проявів), егоїстичними міжособистісними відносинами та схильністю до підкорення, що є абсолютно протилежними тенденціями.

Загальний стан самотності (без визначення якогось певного виду) може поєднувати у собі різні ознаки окремих видів самотності або утворюватися як наслідок переживання якогось одного виду. Переживання самотності може перетікати із однієї форми в іншу, але в будь-якому випадку людині, що переживає стан самотності, властиві тривожність, емоційна або й особистісна відчуженість від інших людей, нездатність встановлювати близькі психоемоційні взаємини з оточуючими, незадоволеність своїх екзистенційних потреб, а припинити такий стан без допомоги інших людей вкрай складно, практично неможливо [24].

Нами була досліджена наявність тих чи інших видів переживання стану самотності у вибірці здобувачів освіти і отримані нами результати ми навели у таблиці, яка є в Додатках

Таблиця 2.2

Результати методики для визначення виду самотності (С.Г. Корчагін)

№	Опитуваний	Дифузна	Відчужуюча	Дисоційована	Заг. стан самотності
1	ДК	6	4	8	6
2	МЯ	2	8	5	5
3	АП	5	4	6	6
4	ДБ	6	5	4	4
5	АД	4	5	6	7
6	КД	6	6	4	5
7	ОГ	6	5	6	8
8	ІР	6	7	7	8
9	РП	5	4	6	6
10	НГ	4	8	7	6
11	НК	6	9	9	8

12	ПГ	8	3	9	6
13	ЮС	6	5	6	8
14	СС	6	11	9	12
15	ВЦ	5	6	6	7
16	ВР	4	8	7	6
17	УС	6	6	7	8
18	ГТ	6	8	11	9
19	ДД	5	6	9	8
20	ВВ	6	6	7	8
21	ДН	6	4	9	6
22	ББ	7	5	5	8
23	ЕП	5	9	9	8
24	ВС	7	5	5	9
25	АО	6	6	4	5
26	ВЛ	4	7	11	9
27	АМ	4	5	6	7
28	РВ	5	6	7	5
29	ОК	5	5	6	7
30	НІ	5	7	10	8

Середній бал за показником дифузної самотності становить 5,4; за показником відчужуючої самотності – 6,1; за показником дисоційованої самотності – 7,1; за показником виявлення загального стану самотності (без визначення окремого виду) – 7,1. Ми можемо говорити про те, що найвищий показник належить дисоційованій формі переживання самотності, а також загальному показникові переживання самотності (без визначення окремої форми). В свою чергу найнижчий показник належить дифузному виду самотності.

Отримані нами результати можна зобразити у наступній діаграмі.

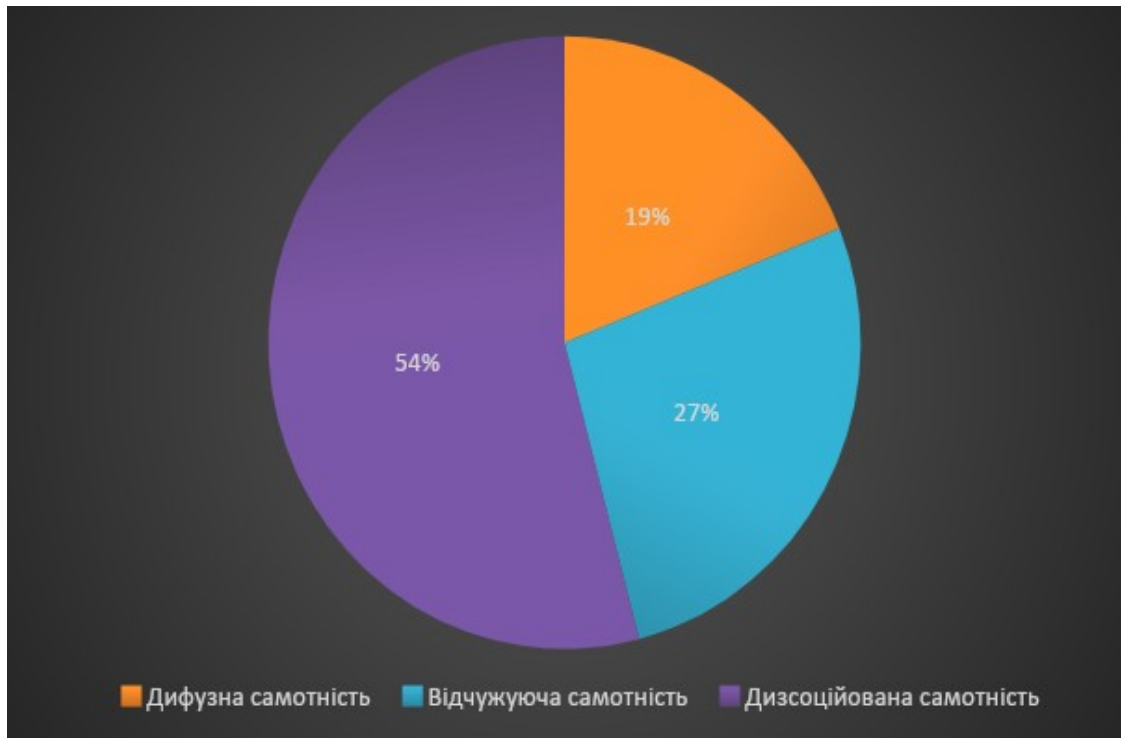


Рис.3. Групові тенденції за результатами методики для визначення виду самотності за С.Г. Корчагіним (у %)

У даній діаграмі ми упустили показники загальної самотності, оскільки вона включає в себе кожен із вищезгаданих видів самотності. Таким чином 54% вибірки переживає стан дизсоційованої самотності, 27% вибірки переживає стан відчужуючої самотності, а дифузна самотність притаманна 19% вибірки.

Більш детально отримані нами результати та співвідношення показників за методикою дослідження переживання стану самотності та окремих її видів можна продемонструвати за допомогою наступного зображення.

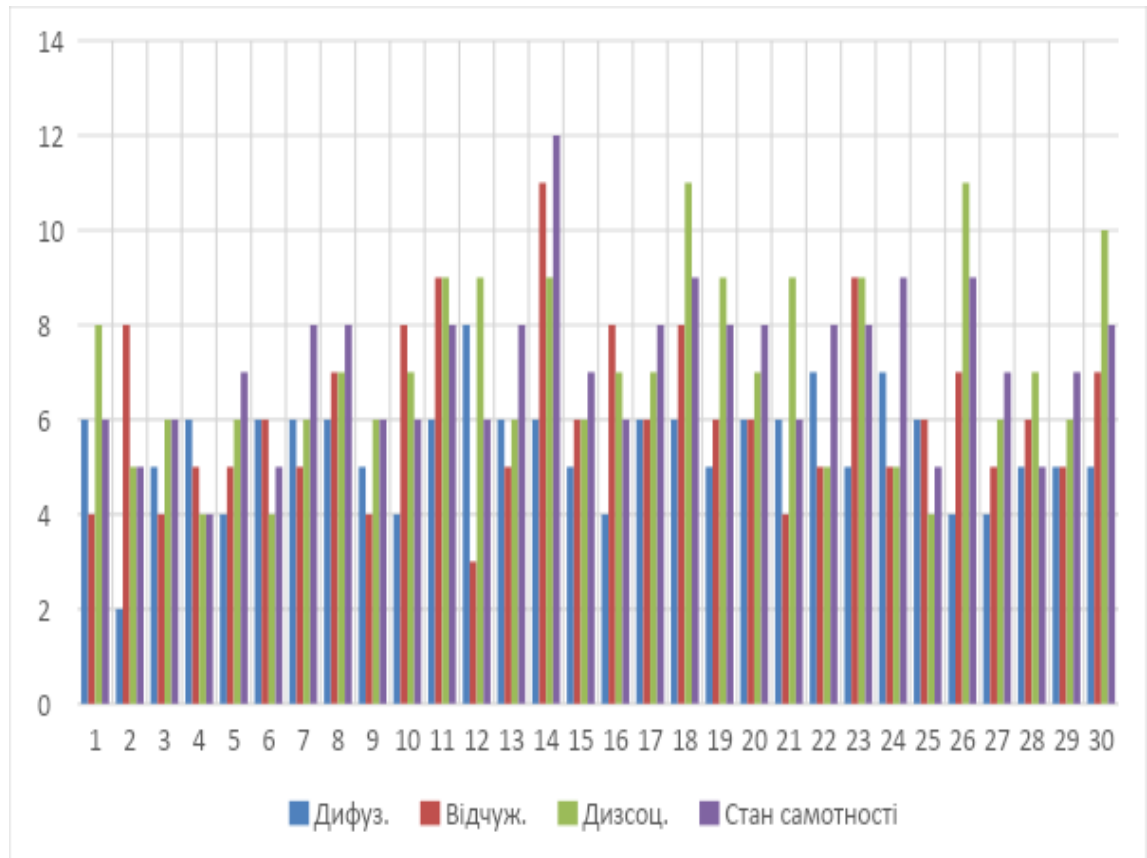


Рис.4. Співвідношення результатів за методикою С.Г. Корчагіна

Дане зображення підтверджує зроблені нами підсумки дослідження щодо найвищих показників загального стану самотності (без виокремлення певного виду) та дизсоціюваної самотності.

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

Даний діагностичний опитувальник призначений для виявлення рівня самотності, наскільки особистість почуває себе самотньо.

Опитуваному пропонується ряд тверджень, який треба розглянути послідовно кожне твердження і оцінити його з точки зору частоти їх прояву у житті опитуваного. Оцінка відбувається за допомогою варіантів «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Обраний варіант позначається у бланку відповідей знаком «+».

Отримані результати підраховуються кількістю кожного з варіантів відповіді. Сума відповідей «часто» множиться на 3, «іноді» - на 2, «рідко» -

на 1 і «ніколи» - на 0. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності становить 60 балів.

«Інтерпретація результатів

- ❖ 0-20 балів – низький рівень самотності;
- ❖ 20-40 балів – середній рівень самотності;
- ❖ 40-60 балів – високий рівень самотності» [6].

Почуття, які можуть супроводжувати переживання стану самотності, можна поділити на декілька груп:

1) Перша група включає в себе відчай, паніку, безпомічність, боязливість, втрата надії, покинутість, відторгнутість, вразливість.

2) Друга група включає депресивні прояви, тугу, подавленість, спустошеність, ізолюваність, жалість до себе, меланхолію, тугу за конкретною людиною.

3) Третя група включає в себе нестерпну нудьгу, нетерпеливість, бажання змін, скутість, дратівливість, нездатність опанувати себе.

4) Четверту групу складають самознищення, відчуття власної не привабливості, нікчемність, відчуття власної меншовартості, сором'язливість, незахищеність, відчуженість.

Серед переживань та станів, які зумовлюють стан самотності, можна виокремити п'ять груп:

1) Першу групу складають свобода від прив'язаності до інших, відсутність близької людини, розрив значущих стосунків.

2) Другу групу складають відчуженість, відчуження себе не таким, як інші, нерозуміння з боку інших, нікчемність, відсутність близьких друзів.

3) Третю групу складають усамітненість, почуття непотрібності, відсутність близького кола спілкування.

4) До четвертого фактору складають вимушена ізолюваність, прив'язаність до дому, прикутість до ліжка, відсутність матеріальних благ.

5) П'яту групу складають зміна звичних умов проживання або роботи, перебування далеко від дому, занадто часті переїзди, часті роз'їзди.

Крім цього різні люди по-різному реагують на те, що їм доводиться переживати стан самотності. Ці реакції можна також поділити на декілька груп:

1) Першу групу становлять печальна пасивність, плач, постійний сон, впадання у роздуми, бездіяльність, переїдання, приймання транквілізаторів, поява згубних звичок та залежностей.

2) Другу групу становлять активне усамітнення, трудоголізм, зацікавлення музикою, спортом, прогулянками і т. д.

3) Третю групу становлять шопінг, марнотратство, шопоголізм.

4) До четвертої групи належать соціальний контакт, посилений зв'язок із друзями, розширення власного кола спілкування.

Таблиця 2.3

Результати методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон)

№	Опитуваний	К-сть балів	Рівень самотності
1	ДК	13	Низький
2	МЯ	31	Середній
3	АП	23	Середній
4	ДБ	32	Середній
5	АД	10	Низький
6	КД	4	Низький
7	ОГ	12	Низький
8	ІР	10	Низький
9	РП	14	Низький
10	НГ	13	Низький
11	НК	15	Низький
12	ПГ	4	Низький
13	ЮС	7	Низький
14	СС	7	Низький

15	ВЦ	12	Низький
16	ВР	4	Низький
17	УС	10	Низький
18	ГТ	12	Низький
19	ДД	10	Низький
20	ВВ	7	Низький
21	ДН	7	Низький
22	ББ	23	Низький
23	ЕП	10	Низький
24	ВС	27	Середній
25	АО	19	Низький
26	ВЛ	14	Низький
27	АМ	12	Низький
28	РВ	18	Низький
29	ОК	25	Середній
30	НІ	11	Низький

Середній показник за даною методикою становить 13,9.

Отримані нами результати можна продемонструвати за допомогою наступної діаграми.

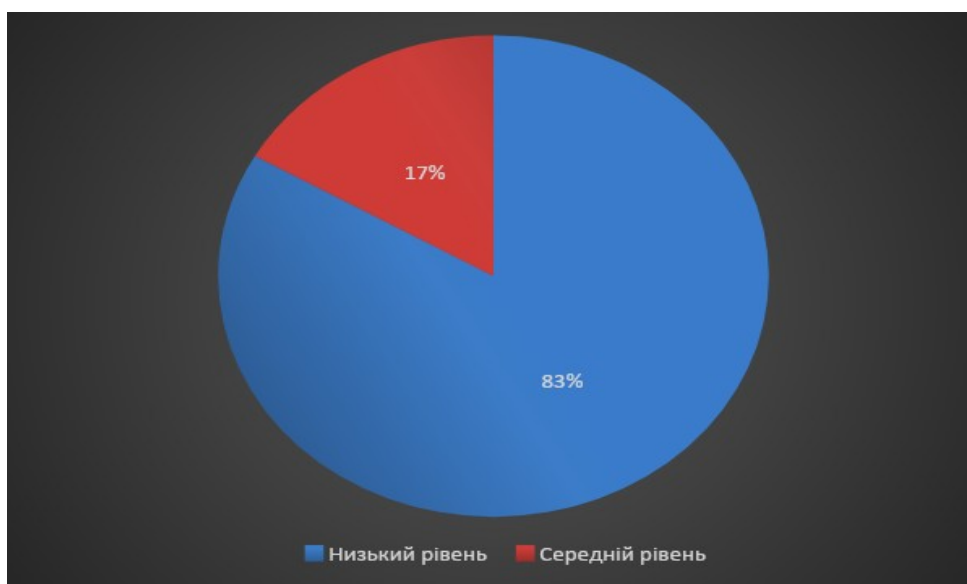


Рис.5. Рівні суб'єктивного відчуття самотності за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона

Ми можемо побачити, що 83% нашої вибірки властивий низький рівень переживання суб'єктивного відчуття самотності, а 17% вибірки притаманний середній рівень переживання суб'єктивного відчуття самотності.

Показники окремих респондентів за даною методикою можна побачити у наступному зображенні.

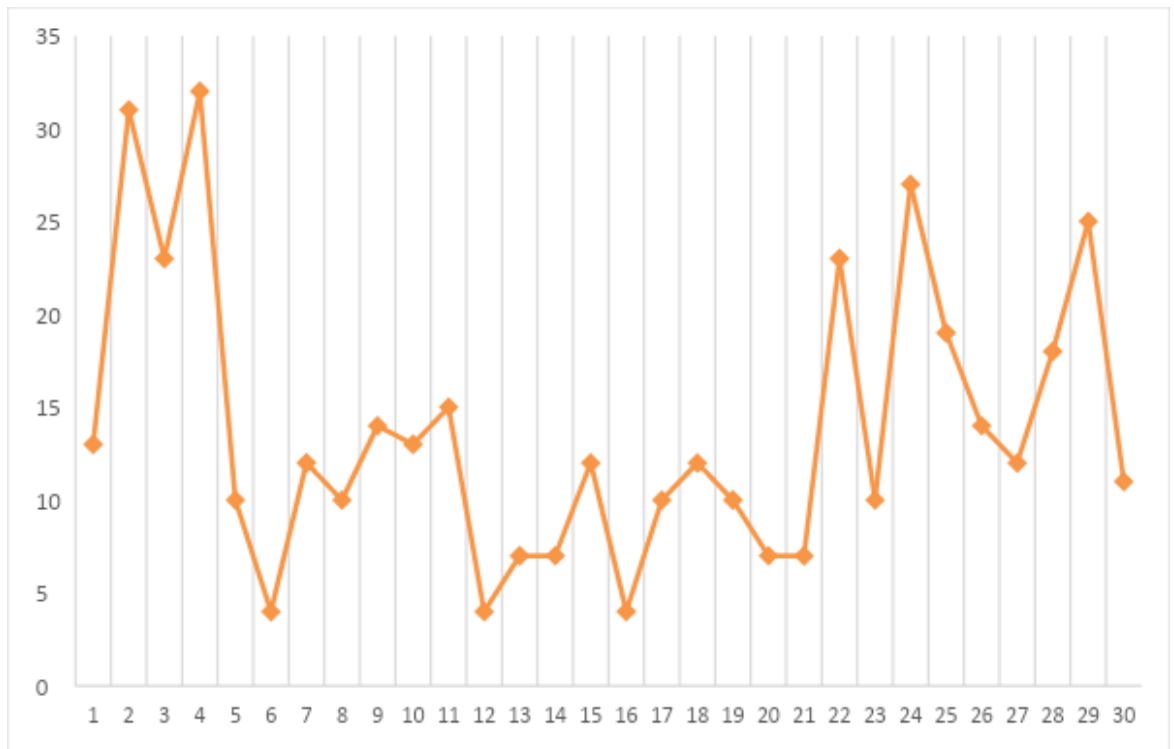


Рис.6. Результати окремих респондентів за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон)

Методика виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1)

Випробуваному пропонується відповісти «Так» або «Ні» на ряд запитань, які допоможуть визначити комунікативні та організаторські схильності особистості (вміння чітко та швидко налагоджувати ділові та товариські контакти з людьми, бажання розширювати контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людей і т.д.).

Обробка проводиться згідно до ключа методики:

Комунікативні схильності	«+»: 1,5,9,13,17,21,29,33,37.
	«-»: 3,7,11,15,19,23,27,31,35,39.

Організаторські схильності	«+»:2,6,10,14,18,22,26,30,34,38
	«-»:4,8,12,16,20,24,28,32,36,40.

Коефіцієнт комунікативних або організаторських схильностей (К) - це відношення кількості відповідей, що збігаються з ключем, до числа 20.

Показники, отримані за даною методикою, можуть коливатися від 0 до 1.

Інтерпретація результатів

- ❖ близькі до 1- високий рівень комунікативних чи організаторських схильностей.
- ❖ близькі до 0 - про низький рівень.

Оціночний коефіцієнт К - це первинна кількісна характеристика матеріалів дослідження. Для якісного оцінювання результатів дослідження використовуються шкали оцінок, в яких тому чи іншому діапазону К відповідає визначена оцінка.

Інтерпретація результатів за шкалою комунікативних схильностей

- ❖ 1 бал-низький;
- ❖ 2 бали нижче середнього;
- ❖ 3 бали– середній рівень;
- ❖ 4 бали-високий;
- ❖ 5 балів-дуже високий.

Інтерпретація результатів за шкалою організаторських схильностей. 1 бал-низький;

- ❖ 2 бали нижче середнього;
- ❖ 3 бали– середній рівень;
- ❖ 4 бали-високий;
- ❖ 5 балів-дуже високий.

1) Перша група з балом 1 властивий низький рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності.

2) Друга група включає, розвиток комунікативних та організаторських схильностей є на рівні нижче середнього. Немає прагнення до спілкування, почуття скутості в новій в новій компанії, ізольованість, жалість до себе, мало ініціативність, уникнення самостійного рішення.

3) Третя група включає в себе прагнення до контакту з людьми, відстоювання своєї думки, планування роботи але маленька стійкість.

4) Четверту групу складають високий рівень комунікативних та організаторських схильностей. прийняття самостійного рішення в новій ситуації, виявлення ініціативи в спілкуванні, розширення постійного кола спілкування.

5) П'ята групу складають швидку орієнтацію у складних ситуаціях, невимушена поведінка в новому колективі, ініціативність, прийняття самостійного рішення, відстоювання своєї думки.

Таблиця 2.4

Результати методики діагностики виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1).

№	Опитуваний	Комунік. схильності	Рівень	Організаційні схильності	
1	ДК	2	Нижче середнього	1	Нижче середнього
2	МЯ	3	Середній	3	Середній
3	АП	3	Середній	2	Низький
4	ДБ	3	Середній	3	Нижче середнього
5	АД	2	Нижче середнього	4	Середній
6	КД	2	Нижче середнього	1	Низький
7	ОГ	2	Нижче	2	Нижче

			середнього		середнього
8	IP	3	Середній	3	Нижче середнього
9	РП	1	Нижче середнього	3	Середній
10	НГ	1	Низький	1	Низький
11	НК	3	Середній	4	Нижче середнього
12	ПГ	4	Високий	3	Нижче середнього
13	ЮС	3	Середній	3	Нижче середнього
14	СС	3	Середні	3	Нижче середнього
15	ВЦ	3	Середній	3	Середній
16	ВР	1	Низький	1	Низький
17	УС	2	Нижче середнього	3	Середній
18	ГТ	4	Високий	2	Нижче середнього
19	ДД	2	Нижче середнього	3	Середній
20	ВВ	2	Нижче середнього	2	Нижче середнього
21	ДН	5	Низький	2	Нижче середнього
22	ББ	4	Високий	4	Високий
23	ЕП	2	Нижче середнього	3	Середній
24	ВС	4	Високий	4	Високий
25	АО	3	Середні	4	Високий
26	ВЛ	2	Низький	2	Нижче

					середнього
27	AM	2	Низький	2	Нижче середнього
28	PB	3	Середній	1	Низький
29	OK	4	Високий	4	Високий
30	HI	3	Середній	3	Нижче середнього

Середній бал за показником комунікативних схильностей 2,8.

Середній бал організаційних схильностей 2,5.

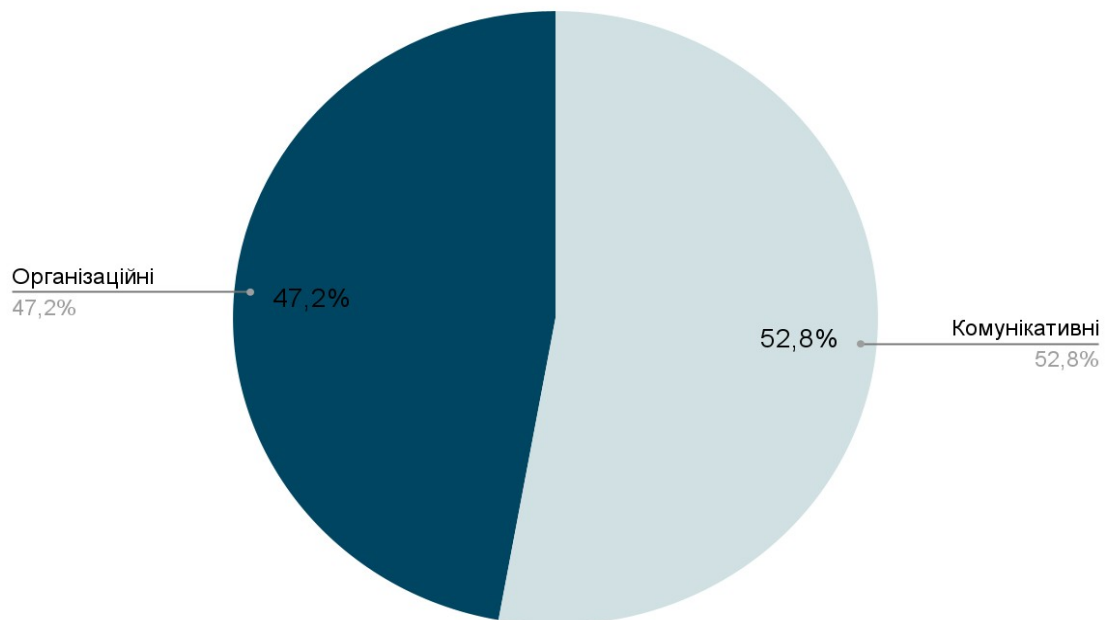


Рис.6. Методика діагностики виявлення та оцінки комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1).

Діаграма показує нам, що 47,2% респондентів складають організаційний стиль, та 52,8% складають комунікативні схильності.

Більш детально ми зобразили це в наступній гістограмі.

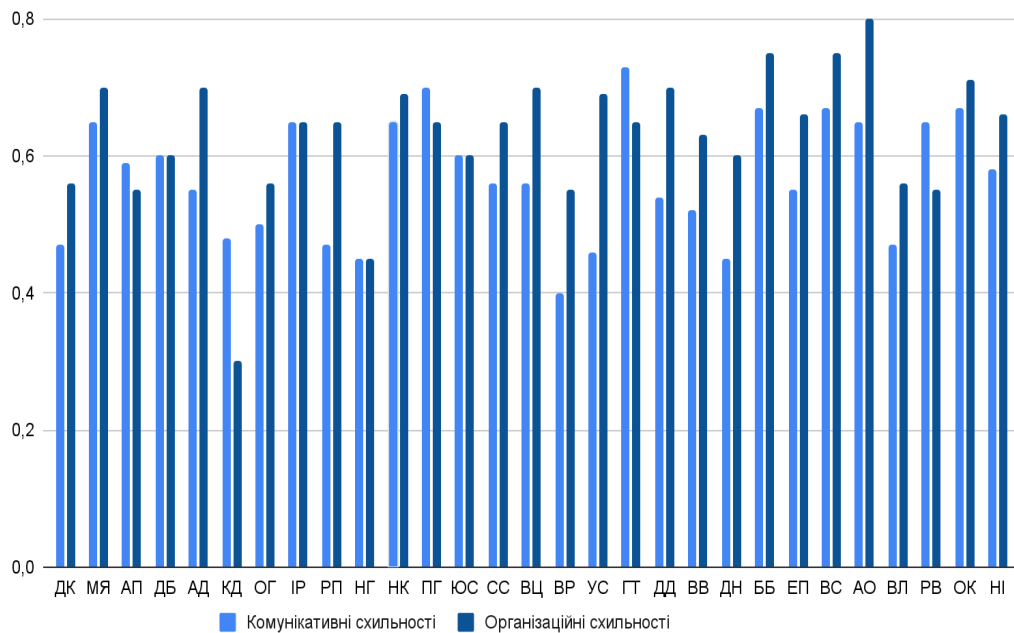


Рис.7. Порівняння шкал за методикою діагностики виявлення та оцінки комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1).

Дане зображення підтверджує зроблені нами підсумки дослідження щодо найвищих показників з методики виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей.

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривоги» Ч.Д.Спілбергера

«Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним» [9].

«У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала ситуативної тривожності, оцінює актуальний стан тривоги, визначаючи, як опитувані відчувають себе «тут і зараз», використовуючи власні відчуття страху, напруження, занепокоєння та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як психо-емоційний стан особистості характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю. Цей стан з'являється як

емоційне відреагування на стрес і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Друга, шкала особистісної тривожності, оцінює відносно стійкі аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну властивість, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього схильності до перцептивного сприйняття досить широкого спектру ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожен з них певною реакцією.

Особистісна тривожність представляє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для людини і викликає у неї виражену тривогу.

Як характерологічна риса, особиста тривожність активізується при перцептивному пізнанні певних стимулів, що сприймаються людиною як такі, що є небезпечними (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Люди, які належать до групи з високим рівнем тривожності, схильні сприймати загрозу своїй самоцінності й життєдіяльності у широкому діапазоні ситуацій та реагувати значним і вираженим станом тривожності.

При аналізуванні результатів самооцінки треба звертати увагу на те, що загальний підсумковий показник по кожній із підпорядкованих шкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є сумарний показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної) властивий людині» [29].

«Інтерпретація результатів

- ❖ до 30 балів – низька;
- ❖ 31-44 бали – помірні;
- ❖ 45 і більше – висока» [29].

Ситуативна тривожність(СТ) визначається по ключу:	«+»: (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18)
	«-»: (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20)
Особистісна тривожність визначається по ключу:	«+»: (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20)
	«-»: (1,6,7,10,13,16, 19)

Порівняння результатів за двома підшкалами дає змогу оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для опитуваного.

№	Опитуваний	СТ	ОТ
1	ДК	31	30
2	МЯ	30	30
3	АП	22	30
4	ДБ	31	40
5	АД	34	33
6	КД	33	29
7	ОГ	40	33
8	ІР	21	28
9	РП	33	22
10	НГ	30	30
11	НК	30	29
12	ПГ	38	29
13	ЮС	38	27
14	СС	44	39
15	ВЦ	29	32
16	ВР	20	22
17	УС	33	33
18	ГТ	45	45
19	ДД	33	33
20	ВВ	44	29
21	ДН	30	22
22	ББ	33	30

23	ЕП	19	25
24	ВС	33	40
25	АО	25	33
26	ВЛ	40	39
27	АМ	44	32
28	РВ	39	41
29	ОК	33	44
30	НІ	40	38

Середній бал за показником ситуативна тривожність (СТ)-36,5.

Середній бал за показником особистісної тривожності (ОТ)-35,9.Тобто ми можемо говорити про те що орієнтована оцінка тривожності помірна що свідчить про схильність активізується при перцепції певних стимулів, що визначаються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Величина ОТ характеризує попередній досвід індивіда, тобто наскільки часто він відчував СТ.

Більш детально вищенаведені результати можна спостерігати на такій діаграмі.

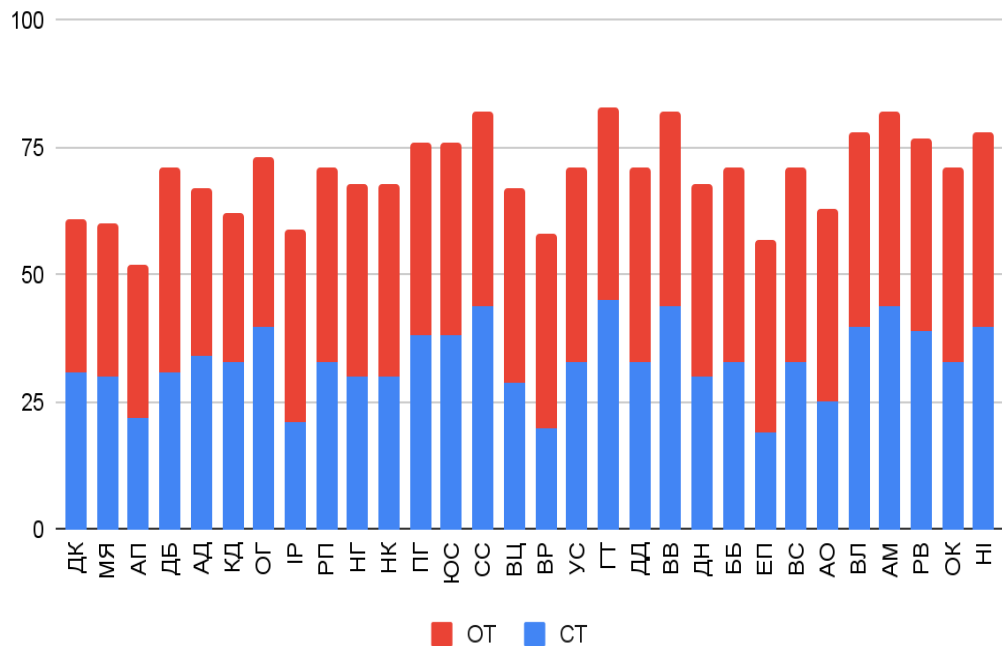


Рис.7. Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривоги» Ч.Д.Спілбергера

На даній діаграмі можна побачити співвідношення у окремих респондентів особистісної тривожності та ситуативної тривожності.

3.2 Статистичний аналіз отриманих результатів

За допомогою статистичного аналізу отриманих нами результатів, ми виявили значимі кореляційні зв'язки між показниками всередині кожної окремої методики та між показниками різних методик.

Всередині методики діагностики переживання самотності (за Роговою) нами було виявлено:

1. Прямий кореляційний зв'язок між показниками тимчасової та постійної самотності ($r=0,50$ при $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що людям, які часто переживають тимчасову самотність, властива схильність до

постійного переживання самотності як такої.

2. Прямий кореляційний зв'язок між показниками тимчасової та поведінкової самотності ($r=0,37$ при $p \leq 0,05$). Це може означати, що схильність до переживання поведінкової самотності, а саме до втрати будь-яких зв'язків із оточуючими, виключення із референтної групи, може спонукати переживання людиною стану тимчасової самотності.
3. Прямий кореляційний зв'язок між показниками тимчасового та когнітивного видів самотності ($r=0,67$ при $p \leq 0,05$). Тобто переживання тимчасового самотнього стану спонукає людину до усвідомлення нею наявності ситуації власної депривації, до первинного когнітивного стану самотності.
4. Прямий кореляційний зв'язок між показниками постійного та когнітивного видів самотності ($r=0,62$ при $p \leq 0,05$). Усвідомлення людиною своєї власної депривації, змін її установок, орієнтацій та цінностей, а також зміну якості її взаєностосунків із оточуючими людьми може бути причиною переживання нею постійної самотності як такої.

5. Прямий кореляційний зв'язок між показниками когнітивного та поведінкового видів самотності ($r=0,37$ при $p \leq 0,05$). Когнітивна самотність (усвідомлення людиною власних змін, переорієнтації, зміна цінностей та установок) може зумовлювати самотність поведінкового типу, тобто виключення людини із бажаних для неї соціальних груп, розрив взаємозв'язків із оточуючими, відсутність дружніх стосунків та близькості у спілкуванні.
6. Зворотній кореляційний зв'язок між показниками тимчасового та емоційного видів самотності ($r=-0,37$ при $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що переживання тимчасового виду самотності не спонукає до емоційної самотності.
7. Зворотній кореляційний зв'язок між показниками поведінкового та емоційного видів самотності ($r=-0,40$ при $p \leq 0,05$). Тобто емоційний та поведінковий види самотності не відчуються людиною одночасно.

Щодо результатів за методикою визначення виду самотності (С.Г. Корчагін), то нами було виявлено:

1. Прямий кореляційний зв'язок між загальним станом самотності та дисоційованим видом самотності ($r=0,54$ при $p \leq 0,05$). Такий зв'язок може

говорити про те, що дисоційована самотність, тобто найскладніша форма переживання людиною самотності, що характеризується дуже яскравими процесами ідентифікації та відчуження особистості, спонукає до переживання нею загального стану самотності.

2. Зворотній кореляційний зв'язок між дифузним та відчужуючим видами самотності ($r=-0,30$ при $p\leq 0,05$). Це може свідчити про те, що люди, які більш схильні до переживання дифузного виду самотності, менш схильні до відчужуючої самотності.

Щодо результатів за методикою виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1), то нами було виявлено наявність прямого кореляційного зв'язку між шкалою комунікативних здібностей та шкалою організаційних здібностей ($r=-0,41$ при $p\leq 0,05$). Це може свідчити про те, що чим вищий рівень комунікативних здібностей властивий особистості, тим вищу здатність до розвитку та прояву організаторських здібностей їй притаманний.

Щодо результатів за методикою методика «Шкала тривоги» Спілбергера, то нами було виявлено прямий кореляційний зв'язок між шкалою

ситуативної тривоги та особистісної тривоги ($r=-0,50$ при $p\leq 0,05$). Це може бути свідченням того, що чим вищий рівень особистісної тривоги характерний для людини як особистісної риси, тим вищий рівень прояву її ситуативної тривоги.

Щодо кореляційного зв'язку між показниками різних методик, то нами було виявлено:

1. Наявність зворотного кореляційного зв'язку між відчуттям суб'єктивного стану самотності за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) та дисоційованим видом самотності за методикою визначення виду самотності (С.Г. Корчагін) ($r=-0,45$ при $p\leq 0,05$). Тобто переживання дисоційованого виду самотності не завжди ідентифікується людиною як переживання самотності як такої, а можуть визначатися за допомогою суб'єктивного приписування собі інших психоемоційних станів або ж сприйматися за норму життєдіяльності та самопочуття.

2. Наявність прямого кореляційного зв'язку між шкалою загального стану самотності за опитувальником для визначення виду самотності (С.Г. Корчагін) та шкалою ситуативної тривоги за методикою Спілбергера ($r=-0,40$ при $p\leq 0,05$). В такому випадку ми можемо говорити про те, чим більше проявів

ситуативної тривоги властиві особистості, тим вищий рівень загального стану самотності вона відчуває.

3. Наявність прямого кореляційного зв'язку між відчуттям суб'єктивного стану самотності за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) та організаційними схильностями за методикою виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1) ($r=-0,36$ при $p\leq 0,05$). Це може свідчити про те, що чим вищий рівень суб'єктивного стану самотності відчуває особа, тим більше схильностей до розвитку та прояву організаційних здібностей вона може виявляти задля компенсування почуття самотності.

4. Наявність прямого кореляційного зв'язку між відчуттям суб'єктивного стану самотності за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) та шкалою особистісної тривоги за методикою Спілбергера ($r=-0,42$ при $p\leq 0,05$). В такому випадку ми можемо говорити про те, що чим вищий рівень особистісної тривони як особистісної риси властивий людині, тим вищий рівень суб'єктивного стану самотності вона відчуває.

5. Наявність прямого кореляційного зв'язку між шкалою поведінкової

самотності за методикою діагностики переживання самотності (Є.Є. Рогова) та шкалою комунікативних здібностей за методикою виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1) ($r=-0,41$ при $p\leq 0,05$). Це може свідчити про те, що чим вищий рівень прояву організаційних здібностей властивий для особистості, тим вищий рівень поведінкової самотності для неї може бути характерним.

6. Наявність прямого кореляційного зв'язку між шкалою дифузної самотності за методикою діагностики переживання самотності (Є.Є. Рогова) та шкалою комунікативних здібностей за методикою виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1) ($r=-0,47$ при $p\leq 0,05$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень організаторських здібностей властивий особистості, тим вищий рівень дифузної самотності вона переживає.

Отже, отримані нами результати та їх статистичний аналіз свідчать про те, що внаслідок переживання вікових криз підвищується рівень тривожності, а також рівень переживання самотності особистості.

ВИСНОВКИ

Таким чином, нарівні з історичними, культурними, соціальними передумовами виникнення самотності, як показав теоретичний аналіз літератури, визначну роль мають індивідуально-особистісні аспекти. Відтак, здійснивши теоретичний аналіз вже існуючих уявлень про сутність феномену самотності, можна зробити такі висновки:

1. Проблема самотності виступає актуальною, а також має серйозні масштаби. Суспільство обирає розвиток шляхом індивідуалізації, розвитку «Я-свідомості», тому почування самотності актуалізується.

2. Зараз збільшується спектр та глобалізується вивчення самотності у вітчизняній психології, але динаміка психології самотності як окремої галузі наукового дослідження перебуває лише на старті.

3. Наукове означення феномену самотності різниться складністю та неоднозначністю. Не зважаючи на широку розробку наукових досліджень із проблеми самотності науковці досі не визначили єдиного підходу до її розуміння.

4. Останнім часом велику роль відіграють не соціальні, а індивідуальні та особистісні детермінанти самотності, що спричиняє загрозу психічного здоров'я особистості та соціуму загалом.

5. Дослідники самотності стверджують, що самотність – не фактор, що спричиняє певний психо-емоційний стан, а, власне, сам стан психічного переживання.

6. Самотність має в собі як деструктивну силу для особистості, так і необхідну, визначальну детермінанту, етап розвитку, самопізнання та самовизначення особистості.

7. Самотність значно спричинюється екзогенними та ендогенними чинниками.

8. Наукові та прикладні дослідження самотності, як психологічного феномену, не охоплюють усього життя. Здебільшого здійснюються вивчення та окремі розробки щодо переживання самотності в певні вікові періоди,

пов'язані з тією чи іншою ситуацією та умовами життєдіяльності особистості.

9. Внаслідок переживання вікових криз підвищується рівень тривожності, а також рівень переживання самотності особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. Вісник Національного університету оборони України. 2013. №5. С. 147–151.
2. Айвазян Л.Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості . Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 13. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. С.12-21.
3. Артамонова А.А. Переживание одиночества как фактор развития личностного потенциала студентов-первокурсников. Автореф. дисс. канд. психол. наук. М., 2008. 177 с.
4. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. К. : Київський університет, 2005. 308 с.
5. Варава Л.А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації. Автореф. дис. канд. психол. наук, К., 2009. 22 с.
6. Возрастная психология: Учеб. пособие для высш. учеб, заведений / Под ред. В.Е. Ключко. Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 264 с.: ил.
7. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія. Вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2010. 256 с.
8. Зеньковский В.В. Психология детства / В.В.Зеньковский. – Москва : Академия, 1996. – 347 с
9. Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.

10. Коминко, С. Б. Кучер Г.В. Кращі методи психодіагностики: навч. посібник. Тернопіль : Карт-бланш, 2005. 406 с.
11. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., под общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. 289 с.
12. Ларцев В.С. Социокультурный генезис личности. Київ: Принт-Експресс, 2012. 360 с
13. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). URL: <https://studfile.net/preview/7278969/page:6/> (дата звернення: 04.04.2020).
14. Миронець Г. М. Психологічні особливості переживання самотності у підлітковому віці. Педагогіка і психологія. 2013. С. 48–55.
15. Музалев О. Психолого-педагогічні засади формування професійної культури у процесі навчально-виховної діяльності. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014. № 3. С. 166-176. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2014_3_20
16. Мухиярова Е.Н. Переживание одиночества в зрелом возрасте (гендерный аспект): Автореф. дис. канд. психол. н.. СПб., 2006. 19 с.
17. Настільна книга практичного психолога. Робота психолога з дорослими.
URL:https://stud.com.ua/17593/psihologiya/metodika_diaagnostiki_rivnya_sotsial_noyi_frustrirovannosti_vasserman (дата звернення: 10.03.2020).
18. Наталушко І.Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості. Практична психологія та соціальна робота. № 3. 2008. С. 13-17.
19. Неумоева Е.В. Одиночество как психологический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дис. канд. псих. наук. Тюмень, 2005. 27с.
20. Орбан-Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини

на процес її соціалізації у суспільстві. Психологія і суспільство. 2003. №2. С. 55–65.

21. Помазова О. В. САМОТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН. Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”. 2013. №23. С. 206–214.

22. Салій А.В. Екзистенціали самотності та відчуження в філософії Срібної доби: передвісники та завершувачі (історико-філософська ретроспектива): монографія. Полтава, 2017. 280 с.

23. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества. Психологическая наука и образование. 2007. № 3. С. 27-34.

24. Такмакова М. Ю. ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТИМНОСТІ У ДІВЧАТ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИХИЛЬНОСТІ: дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Харків, 2016. 197 с.

25. Учіння Ж. Піаже про інтелектуальний розвиток дитини. URL: <http://psylib.org.ua/books/obuhl01/txt05.htm> (дата звернення: 20.04.2020).

26. Фром, Э. Душа человека. М.: Прогресс, Универс, 1992. 422 с.

27. Хараш А.У. Психология одиночества. Новый век. 2000. № 4. С.7-16.

28. Швалб Ю. М., Данчева. О.В. Одиночество: Соц.-психол. пробл. К. : Україна, 1991. 270 с.

29. Шкала тривоги Спілберга. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> (Дата звернення: 20.11.2021).

30. Яньшин П.В. Клиническая психодиагностика личности. СПб.: Речь, 2007. 320 с.