

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Специфіка психологічних чинників самотності у юнаків та дівчат»

ХАІ.704.7-96п1.24О.053.10693555 КР

Виконав: здобувач (ка) 6 курсу групи № 7-96п1
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне
консультування та психотерапія»
(найменування)

Анна МАРЦЕНЮК

(ім'я та прізвище)

Керівник: Світлана ЖАРІКОВА
(ім'я та прізвище)

Рецензент: Дмитро ПРИХОДЬКО
(ім'я та прізвище)

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет _____ Гуманітарно-правовий факультет _____
Кафедра _____ психології _____
Рівень вищої освіти _____ другий магістерський _____
Галузь знань _____ 05 «Соціальні та поведінкові науки» _____
(код і найменування)
Спеціальність _____ 053 «Психологія» _____
(код і найменування)
Освітня програма _____ «Психологічне консультування та психотерапія» _____
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Юрій ГУЛИЙ

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«10» вересня 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Марценюк Анни Геннадіївни

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи _____ «Специфіка психологічних чинників самотності у юнаків та дівчат» _____

керівник кваліфікаційної роботи _____ Жарікова Світлана Борисівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри 704 _____

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету № 2043-уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» лютого 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи _____ вивчення психологічних чинників самотності у юнаків та дівчат _____

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) _____

1. Проаналізувати стан проблеми самотності, її вікові та гендерні аспекти в психологічній науці. 2. Визначити взаємозв'язки видів самотності з толерантністю до невизначеності та факторами прийняття рішень у молоді. 3. Виявити взаємозв'язки видів самотності з рефлексивністю та психологічною розумністю у юнаків та дівчат. 4. Виявити взаємозв'язки видів самотності з перфекціонізмом у юнаків та дівчат.

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. 10

Табл. 11

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Жарікова С.Б., доцент кафедри 704	22.09.23	15.10.23
2	Жарікова С.Б., доцент кафедри 704	18.10.23	23.10.23
3	Жарікова С.Б., доцент кафедри 704	14.12. 23	20.12.23

Нормоконтроль _____ Світлана КУЗЬМІНОВА «10» січня 2024 р.
(підпис) (ім'я та прізвище)

7. Дата видачі завдання «10» вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	10.09.23-17.09.23	
2.	Складання плану роботи.	18.09.23-21.09.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	22.09.23-15.10.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	18.10.23-23.10.23	
5.	Проведення дослідження.	24.10.23-31.11.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	01.12.23-13.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	14.12. 23-20.12.23	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	21.12. 23-25.12.23	
9.	Передзахист.	26.12.2023	
10.	Внесення коректив до роботи.	27.12.23-30.12.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	02.01.24-06.01.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	07.01.24-09.01.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	10.01.24	
14.	Захист.	16-19, 22.01.24	

Здобувач

_____ (підпис)

А.Г. Марценюк

_____ (ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (підпис)

С.Б. Жарікова

_____ (ініціали та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 96с., 11 табл., 10 рис., 1 дод., 59 джерел.

Ключові слова: САМОТНІСТЬ, ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ, РЕФЛЕКСІЯ, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, РІШЕННЯ, ПСИХОЛОГІЧНА РОЗУМНІСТЬ.

Об'єкт дослідження – самотність.

Предмет дослідження – психологічні чинники самотності у юнаків та дівчат.

Мета роботи – вивчення психологічних чинників самотності у юнаків та дівчат.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення наукової літератури, опитувальник для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної; «Шкала психологічної розумності»; опитувальник «Диференційний тип рефлексії»; новий опитувальник толерантності до невизначеності; багатовимірний шкала перфекціонізму Х'юїтта-Флетта; мельбурнський опитувальник прийняття рішень; особистісні фактори прийняття рішень, кореляційний аналіз Спірмена.

Висновки: за результатами дослідження виявлено значущі прямі взаємозв'язки видів самотності з рівнем перфекціонізму у юнаків та дівчат, проте з іншими критеріями дослідження значущих взаємозв'язків не виявлено. У юнаків та дівчат із збільшенням рівня перфекціонізму заглиблюється рівень самотності, і навпаки.

Abstract

Qualification work: 96 p., 11 tabl., 10 figs., 1 app., 59 sources.

Keywords: LONELINESS, TOLERANCE TO UNCERTAINTY, REFLECTION, PERFECTIONISM, DECISION, PSYCHOLOGICAL REASONABLENESS.

The object of research is loneliness.

The subject of research is psychological factors of loneliness in boys and girls.

The purpose of the work is studying the psychological factors of loneliness in boys and girls.

Research methods: analysis, synthesis of scientific literature, questionnaire for determining the type of loneliness by S.G. Korchagina; "Psychological Intelligence Scale"; questionnaire "Differential Type of Reflection"; new questionnaire of tolerance to uncertainty; Hewitt-Flett Multidimensional Perfectionism Scale; Melbourne Decision Making Questionnaire; personal factors of decision making, Spearman's correlation analysis.

Conclusions: the study revealed significant direct correlations between the types of loneliness and the level of perfectionism in boys and girls, but no significant correlations were found with other research criteria. As the level of perfectionism increases, the level of loneliness deepens in boys and girls, and vice versa.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ САМОТНОСТІ, ЇЇ ВІКОВИХ ТА ГЕНДЕРНИХ АСПЕКТІВ.....	5
1.1 Проблематика самотності в психологічній науці	5
1.2 Вікові особливості та чинники виникнення самотності	17
1.3 Гендерні аспекти самотності.....	26
РОЗДІЛ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	33
2.1 Загальна характеристика вибірки та організація дослідження	33
2.2 Характеристика методів та методик дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ САМОТНОСТІ У ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ.....	46
3.1 Особливості взаємозв'язків самотності з толерантністю до невизначеності та факторами прийняття рішень у молоді.....	46
3.2 Специфіка взаємозв'язків самотності з рефлексивністю та психологічною розумністю у юнаків та дівчат.....	58
3.3 Особливості взаємозв'язків самотності з перфекціонізмом у юнаків та дівчат.....	64
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	75
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

На сьогоднішній день у суспільстві дуже зросла значущість самотності у юнаків та дівчат. Отже, потребує особливої уваги профілактика самотності.

Сучасний український простір актуалізує проблему самотності. Якщо ми розглянемо коло своїх знайомих, то знайдемо обов'язково самотнього юнака чи дівчину. Самотність час від часу переживає кожна людина і цей стан знайомий кожному. Проте останні роки, які сколихнули трагічні наслідки від пандемії, негативні соціальні факти, нестабільність економіки, війна в Україні тощо, внаслідок дії означених чинників самотність набула гостроти, особливо для юнаків та дівчат, для яких всі ці фактори наклались одне на одне, й стала болючою проблемою українського сучасного суспільства. Означеній категорії юнаків та дівчат характерні соціальні, психологічні особливості, які продиктовані певним соціальним статусом.

Загалом, самотність ми розуміємо, як життя яке проживає одна людина, без нікого поряд, і яке вибирає для себе самотійно. Такий емоційний стан може бути у зв'язку із розлученням, втратою близьких людей з причин трагічного чи іншого характеру, непотрібності, самотійного вибору такого стану в залежності від зміни цінностей та ціннісних орієнтацій у житті, від внутрішньої порожнечі, спустошеності, нудьги, заниженої самооцінки, відчуженості, невизначеності, вимушеної ізоляції тощо.

Проаналізувавши дослідження науковців у царині самотності, виокремлюють два рівні, це – самотність негативного характеру, якій притаманний стан душевної туги, яка руйнує особистість людини, а інший рівень – це позитивний, де людина самотійно обирає розвиток своєї особистості у творчості, у відчутті свободи від соціальних рамок щодо стереотипних поглядів на життя (навчання, працевлаштування, створення сім'ї та ін.).

Зважаючи на окреслене й актуальність проблеми, нами обрана тема кваліфікаційної роботи: «Специфіка психологічних чинників самотності у юнаків та дівчат».

Класичні дослідження означеної проблеми представлені у працях Б. Ананьєва [1], Аристотеля, Д. Бромля, Е. Еріксона, І. Ялома.

Сучасні дослідження самотності жінки висвітлено у поглядах В. Мурті [16], О. Задорожної [11], С. Корчагіної, О. Помазової [30], В. Помилуйко [31], В. Сіляєвої [35], В. Чорнобай [38], А. Хараш [37].

Об'єкт дослідження – самотність.

Предмет дослідження – психологічні чинники самотності у юнаків та дівчат.

Мета: вивчення психологічних чинників самотності у юнаків та дівчат.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати стан проблеми самотності, її вікові та гендерні аспекти в психологічній науці.

2. Визначити взаємозв'язки видів самотності з толерантністю до невизначеності та факторами прийняття рішень у молоді.

3. Виявити взаємозв'язки видів самотності з рефлексивністю та психологічною розумністю у юнаків та дівчат.

4. Виявити взаємозв'язки видів самотності з перфекціонізмом у юнаків та дівчат.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення теоретичних та емпіричних досліджень даної проблеми, які представлені у науковій літературі.

- емпіричні: опитувальник для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної; «Шкала психологічної розумності»; опитувальник «Диференційний тип рефлексії»; новий опитувальник толерантності до невизначеності; багатовимірна шкала перфекціонізму Х'юїтта-Флетта; мельбурнський опитувальник прийняття рішень; особистісні фактори прийняття рішень.

- математико-статистичні метод - кореляційний аналіз Спірмена.

Вибірка дослідження представлена юнаками та дівчатами віком від 22 до 30 років. Загальна кількість респондентів становила 80, з яких 36 юнаків та 44 дівчини. Учасники дослідження були обрані серед користувачів соціальних мереж.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ САМОТНОСТІ, ЇЇ ВІКОВИХ ТА ГЕНДЕРНИХ АСПЕКТІВ

1.1 Проблематика самотності в психологічній науці

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

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

Співзвучними є погляди Х. Ортега-і- Гассета, котрий визначає деякі позитивні моменти усамітнення людини. Зокрема, він стверджує, що «людина в процесі усамітнення звертає увагу на себе, на розвиток власного «Я», намагається усвідомити власну ідентичність і врешті-решт удосконалити власні здібності». Він зазначає, що «людина може час від часу зупиняти свою звичну життєдіяльність і занурюватися в глиб себе, щоб дослухатися до свого внутрішнього світу, зайнятися

собою» [28, с. 162]. Під час такого занурення людина самовдосконалюється, стає більш впевненою, що дозволяє їй знову вийти в зовнішній світ і успішно розв'язувати проблеми, які раніше були для неї заважкими. З позиції М. Хайдеггера, стан самотності допомагає людині досягнути власну самість і замислитися про екзистенційні проблеми власного буття. Поринаючи у стан самотності, людина перебуває наодинці із собою, відчужується від зовнішнього світу, спрямовує власну свідомість до Бога. У філософії М. Хайдеггера умовою подолання самотності є безпосереднє спілкування з іншою людиною, проте активний комунікативний взаємозв'язок не завжди допомагає подолати самотність. Це саме той випадок, коли людина залишається самотньою у колі людей.

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

Проглядаючи проблему самотності в історичній ретроспективі, слід відмітити, що неоднозначність змісту самотності пояснюється різними підходами до її вивчення, до причин виникнення, що обумовлює багатогранність її наукового та індивідуального осмислення. У зарубіжній психології розроблено ряд теоретичних

моделей самотності: психодинамічна (З. Фрейд, Дж. Зілбург, Е. Фромм, Рейхман, Г. Салліван, Ф. Фромм); соціологічна (К. Боумен, Д. Рісмен); інтеракціоністська (Р. Вейс); інтимна (С. Маргуліс, В. Дерлега); екзистенціальна (А. Камю, Ж.П. Сартр, К. Мустакас, І. Ялом, В. Франкл); феноменологічна (К. Роджерс); когнітивна (Д. Перлман, Л. Пепло); загальносистемна (Д. Фландерс).

Розглянемо більш детально найбільш відомі і вживані підходи щодо розуміння самотності зарубіжних авторів. Так, більшість представників психодинамічного напрямку розглядають самотність як негативний феномен і клінічно значимий факт (З. Фрейд, М. Клейн, Д. Боулбі, Е. Фромм-Райхманн, А. Фрейд, Г. Салліван, та інші). Причиною самотності вони вважають деформацію у генезі здатності до саморозвитку, яка, у свою чергу, походить від невеликого досвіду дитячої соціалізації. Дж. Зілбург [59] і Г. Салліван [54] визначають самотність як результат ранніх дитячих впливів на особистісний розвиток та концентрують увагу на з'ясуванні внутрішньо особистісних чинників (риса характеру, внутріпсихічні конфлікти) які призводять до стану самотності. Зілбург розрізняв самотність і усамітнення. На його думку, «самотність – «нормальний» і «минуций умонастрій», що виникає в результаті відсутності конкретного «когось» [59, с. 40].

Згідно соціологічної моделі самотність не властива людині. Детермінанти самотності виходять з суспільства і є історично і соціально зумовленими факторами. К. Боумен [42], Д. Рісмен [51], Д. Слейтер [53] та 32 інші прихильники цього напрямку розглядають соціальну ізоляцію, як форму самотності. В їх розумінні, особистість стає пасивною, безпорадною, повністю залежною від системи. Джерелом самотності на думку Д. Слейтера виступає індивідуалізм. Він зазначає, що людина прагне до спілкування, причетності і значущості, проте, якщо в суспільстві діє принцип «кожен сам за себе», ці потреби виявляються незадоволеними, наслідком чого стає самотність. Відповідно до поглядів К. Боумена, самотність породжує будь-яка зміна соціальних інститутів, яка неминуче призводить до «провалів», розривів міжособистісних зв'язків.

Інтеракціоністський підхід до самотності включає в себе два різних напрямки: перший розглядає інтеракцію як вплив різних змінних, які обумовлюють самотність.

Такими змінними можуть бути різні фактори: особистісні, позаособистісні, соціальні, ситуаційні тощо. Другий напрямок розглядає інтеракцію як міжособистісну комунікацію. Представники цього підходу Р. Вейс [55], Л. Пепело, В. Дерлега, С. Маргуліс [43], Дж. Янг [58] причини самотності бачать в недостатній соціальній компетентності і порушенні мережі соціальних відносин. Також, Р. Вейс [55] визначає самотність як продукт інтерактивного впливу фактора особистості і фактора ситуації. Автор акцентує увагу на двох типах самотності: емоційній ізоляції (відсутність прив'язаності до окремої людини); соціальній ізоляції (відсутність доступного кола соціального спілкування). Для самотніх людей при емоційній ізоляції характерна тривожність, занепокоєння, порожнеча, при соціальній ізоляції – відчуття безглуздості власного існування, тугу, власну незначність, нікчемність, що є ознаками соціальної маргінальності.

Згідно когнітивної моделі самотність вважається невідповідністю між дійсним і бажаним рівнем соціальних контактів індивіда. Дослідники цього підходу Л. Пепло і Д. Перлман зробили акцент на відмінностях виникнення переживання самотності, реакціях людини на самотність і різних формах її подолання. Вони проаналізували переживання самотності з точки зору афективних, когнітивних, мотиваційних аспектів і особливостей поведінки. Автори вважають, що аспект переживання самотності включає в себе як актуальні події та особистісні потреби, так і чинники (особистісні та ситуативні), що викликають це переживання. Отже, когнітивісти вважають, що індивід визначає самотність за допомогою почуттів, вчинків і думок. Л. Пепло досліджуючи характерологічні і ситуативні фактори, що сприяють виникненню самотності, а також вплив минулого і сьогодення на формування особистості вважає, що самотність виникає в разі усвідомлення дисонансу між бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Когнітивний підхід також включає в себе аналіз розбіжностей між індивідуальним досвідом особистості і загальноприйнятими стандартами.

З позиції феноменологічного напрямку, самотність розглядається як негативно забарвлений людський досвід. Так, К. Роджерс вважає, що самотність це прояв слабого пристосування особистості, відчуження особистості від її справжніх

внутрішніх почуттів. Протиріччя між внутрішнім, істинним «Я» і проявами «Я» у відносинах з іншими людьми може бути однією з причин виникнення самотності. К. Роджерс висловлює думку, що причина самотності всередині індивіда. Самотні особи, згідно його теорії, зазвичай, вразливі, перелякані, впевнені в тому, що будуть відкинуті усім іншим світом. Основна сила, яка тримає людину в полоні самотності, згідно К. Роджерса, це «страх бути не прийнятою, знехтуваною». Схожих поглядів дотримуються Д. Уайтхорн [56], Д. Мур [49], П. Едді [44], Д. Гев [47], котрі вважають причиною виникнення переживання самотності розбіжності її реального та ідеального «Я».

Відповідно до екзистенціальної моделі (К. Мустакас, В. Франкл, І. Ялом та інші) усамітнення і самотність є невід'ємною частиною людської сутності, більш того, люди від початку самотні за своєю природою. В. Франкл наголошує на необхідність поділу понять – бути одному і відчувати самотність. Відчуття самотності він розуміє, як переживання страху бути дійсно самотнім. Бути дійсно самотнім обумовлено самим фактом існування людини, це те, що нам дано випробувати в екзистенціальних ситуаціях таких як народження, смерть, удари долі. Автор вважає, що неможливо розглядати самотність тільки негативно, бо саме вона може бути джерелом креативного ставлення людини до життя. К. Мустакас розглядає страх самотності як прояв захисних механізмів. Він вважає, що «люди, які відчують страх, неспроможні у вирішенні своїх істотних життєвих завдань. Вони або виснажують тебе поверхневими стосунками з іншими, або займаються безплідним і неконструктивним самокопанням» [50, с. 19]. Автор підкреслює значення відмінності між «суєтою самотності» і «істинною самотністю». Суєта самотності, як система захисних механізмів, віддаляє людину від вирішення суттєвих життєвих питань, постійно спонукає її прагнути до активності заради активності разом з іншими людьми. Істинна самотність виникає з конкретної реальності самотнього існування та зіткненням особистості з порубіжними життєвими ситуаціями (народження, смерть, життєві зміни, трагедія), пережитими наодинці, вказує на позитивний аспект переживання самотності, який дає людині можливість по-новому побачити ситуацію, переоцінити цінності, знайти сенс

власного життя, прийняти відповідні рішення стосовно власної поведінки, і взагалі пізнати себе іншого.

I. Ялом пропонує класифікувати самотність наступним чином:

- 1) міжособистісна самотність (фізична ізоляція від людей);
- 2) внутрішньо особистісна самотність (дія спрямована самою особистістю на власну внутрішню дезінтеграцію);
- 3) екзистенційна (онтологічна відокремленість між особистістю і світом).

Таким чином, екзистенціалісти вважають, що самотність може виступати в людському житті не тільки як проблема, а і як необхідний компонент для особистісного зростання, самостійності. Екзистенціалісти вважають, що самотність здатна стати джерелом творчих сил людини і пропонують використовувати самотність як внутрішній ресурс особистості для розвитку та функціонування в соціумі.

В основі інтимного підходу полягає твердження, що індивід прагне до гармонії між бажаним і досягнутим рівнем соціальних відносин. Представниками цього підходу є американські вчені В. Дерлега і С. Маргуліс [43]. Для визначення самотності вони використовують такі терміни, як «інтимність» і «саморозкриття». Суть даного підходу полягає в балансі інтимності і формальності в процесі особистісного спілкування. Саме порушення балансу, на думку дослідників, може служити фактором виникнення почуття самотності. Автори стверджують, що глибина інтимності в спілкуванні може привести до саморозкриття особистості, але відсутність душевного спілкування призводить до почуття самотності.

Загальносистемний підхід представником якого є Дж. Фландерс [45] розглядає самотність як механізм адаптивної зворотної реакції, що виводить індивіда зі стану «стрес дефіциту» і переводить його в стан більш оптимальних контактів, як з їх якості, так і кількості. «Стрес дефіциту» позначає недолік зовнішніх контактів, в даному випадку контактів, пов'язаних із спілкуванням. Іншу позицію стосовно самотності займає Д. Віннікот. Поняття самотності він розглядає, насамперед, з позитивної точки зору та вважає, що «здатність бути одному є одним з найважливіших показників емоційного розвитку людини... є синонімом емоційної

зрілості» [57, с. 39]. Д. Віннікот критично ставиться до позиції більшості психоаналітиків, котрі приділяють надмірну увагу переважно проблемі страху самотності, замість дослідження бажання людини бути одному. Д. Віннікот розглядає людину як ізольовану істоту, якій не дано пізнати інших, але яка тільки через інших, через соціальну взаємодію може стати зрілою особистістю і пізнати себе. Основою справжньої самотності автор вважає наявність досвіду плідно залишатися наодинці з собою в присутності іншого. Дану позицію підтримує ряд сучасних дослідників [8; 29 та інші], котрі визначають самотність як необхідну паузу для аутокомунікації, спілкування з собою, та наголошують, що «тільки в аутокомунікації здійснюється переробка та інтеграція досвіду вражень і взаємодій зі світом» [20].

Теоретичний аналіз будь-якого феномену вимагає його точної дефініції. Поняття самотності по-різному трактується в психології. Це пояснюється багатогранністю феномену, що знаходить своє відображення в різноманітті визначень поняття «самотність». У словнику російської мови С.І. Ожегова самотність визначається як «стан самотньої людини», а «одинокий» – «відокремлений від інших подібних, без інших, собі подібних, котрий не має сім'ї, близьких». У тлумачному словнику В. Даля немає слова «самотність», проте є слово «самотній» і похідні від нього, які застосовуються для позначення людини, що живе окремо, ізольовано від інших людей. Етимологічно слово «самотність» походить від грец. «μονα» (одиниця, єдине), яке використовувалося для позначення фундаментальних елементів буття в Стародавній і класичній філософії, що означало «залишитись одному», «бути без інших», тому що вони нас покинули, або ми їх покинули, щоб вести чернече життя. Словник української мови фіксує «самотність» як «властивість і стан» за значенням «самотній», як усвідомлення такого стану». Стосовно лексичної одиниці «самотній» (самітний, самітен, самотний), то її значення таке: той, хто залишився, живе наодинці, без нікого; сам [22, с.171]. В психологічних словниках самотність тлумачиться як «один з психогенних факторів, що впливає на емоційний стан і психічне здоров'я людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей [7; 170], як «один із

феноменів константно-стійкого психічного стану суб'єкта, який впливає на чуттєво-емоційно-мотиваційний загальнобазальний стан його психіки, психогенезисних факторів» [41], як соціально-психічний стан особистості, що відбиває її знедоленість через виниклий життєвий дискомфорт та проявляється зовнішньо в формі емоційного пригнічення, смутку і туги, замкненістю, соціальним відособленням. В сучасній психології залежно від наукових підходів дослідників самотність розглядається як: стан [10; 58 та ін.]; процес [13]; почуття [17; 47]; відчуття; переживання [21, 27; 34; 40;]; риса особистості [46; 52].

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

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

- пов'язаний з втратою зв'язків з колективом, сім'єю, суспільством; - викликаний нестачею зовнішньої стимуляції фізичного і соціального характеру, втратою контактів з іншими людьми;

- відбиває переживання суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук і прийняття себе іншими людьми;

- супроводжується поганим настроєм і важкими емоційними переживаннями;

- в основі якого лежить порушення взаємодії з соціальним, сімейним та професійним середовищем;

- випробовується людиною в результаті усвідомлення деривації [10];

- приводить до розвитку психотичних станів [46];

- принципово змінює існування суб'єкта та є характеристикою якісної зміни «Я»;

- виникає внаслідок фрустрації її потреби в спілкуванні з іншими людьми, в т. ч. довірчому;

- характеризується переживанням втрати внутрішньої цілісності індивіда, зовнішнього взаємозв'язку з навколишнім світом, відсутністю гармонії між бажаною і реальною якістю соціальних комунікацій.

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

На думку Е. Еріксона «стан самотності – це тимчасово виникаюче відчуття власної автономності, яке переживається в різні періоди життя на основі різних вікових чинників».

Залежно від тривалості перебування у стані самотності Е. Фромм розглядає її як «універсальне, стійке переживання, притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку». Він вперше поділяє поняття власно самотності і переживання людиною своєї самотності, вказуючи, що переживання самотності може бути неадекватно, і що іноді навіть страх перед самотністю може бути для людини небезпечніше самотності як такої [46].

З точки зору С. В. Бакалдіна «стан самотності має ряд модальностей від нормального свого прояву до патології і може бути пов'язаний з іншими психічними проявами, наприклад, такими як тривожність, нудьга, спустошеність, депресія. У порубіжних формах стан самотності викликає підвищену актуалізацію потреби у спілкуванні, що може виражатися у відірваності від дійсності, змішуванні реальних та ілюзорних подій і ситуацій, персоніфікації предметів. Патологічна форма стану самотності супроводжується психічними розладами, галюцинаціями. Сучасна дослідниця Г.Р. Шагівалєєва, спираючись на власні емпіричні дослідження самотності, вважає, що «самотність не можна зводити тільки до її афективних складових і розглядати в якості якогось почуття або психічного стану, яке

відрізняється від усіх інших почуттів і станів». Авторка стверджує, що «на самоті у людини виникають різні емоції і почуття, різні психічні (у тому числі емоційні) стани, але такі ж почуття, емоції і стани можуть виникати і в інших ситуаціях». Далі дослідниця робить висновки: «по-перше, не існує особливого почуття або психічного стану самотності, яке можна було б відокремити від усіх інших, або особливих емоцій, характерних тільки для самотності; по-друге, людина пов'язує свої почуття та емоції з ситуацією самотності, в якій себе усвідомлює, і тільки виявивши причину вона з'єднує почуття, емоцію з причиною в одне ціле; по-третє, в довготривалій життєвій ситуації, ідентифікованої індивідом як самотність, виникають різні емоції і почуття, які можуть і накладатися одна на одну в часі, і слідувати одна за одною».

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

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

В. Серма визначає, що поняття самотності пов'язано з переживанням ситуацій, які суб'єктивно сприймаються як небажані, особистісно неприйнятні для людини власне через дефіцит спілкування і позитивні інтимні відносини з оточуючими людьми. Закінчується ситуація, «закінчується» і самотність. У виникненні самотності автор, виділяє «фактор особистості» і підкреслює власне сприйняття ситуації, яка залежить від особливостей людини. Виходячи з результатів проведеного дослідження, В. Серма стверджує, що люди, які описують себе як

самотніх, отримують досить високі бали, наприклад, за шкалою «ворожість», у них сильніше виражено почуття жалю і провини по відношенню до минулого, вони частіше будують надто ідеалістичні плани по відношенню до майбутнього. До перелічених факторів, що сприяють виникненню переживання самотності як актуального стану слід додати соціальні чинники, що широко поширені в наш час, такі як роздробленість суспільства, високий ступінь мобільності, невизначеність традиційних соціальних кордонів, розпад традиційних груп, високий рівень очікувань, пов'язаних з соціальною позицією, тривога щодо соціальної ідентичності та значення повсякденних зіткнень з іншими людьми. У сучасному суспільстві соціальні фактори суттєво обтяжують стан самотності. Відбувається отожднення успіху з загальним визнанням, стан самотності оперізується із соромом людини: самотність є індикатором невдач, які потрапили до розряду «керованих іншими», «керованих ззовні». Наслідки такого стану самотності – тривога, роздратування, депресія.

Ф. Фромм-Рейхман [46] також розглядає самотність як особистісну рису людини, пов'язану з умовами життя, яка має свої особливості на кожному віковому етапі і вважає, що з віком почуття самотності посилюється, якщо не робити спроби зміни оточення індивіда і його взаємодії з ним. Деякі автори безпосередньо говорять про самотність як властивість особистості. Наприклад, Д. Рассел вказує, що «різниця між самотністю як станом і самотністю як рисою характеру аналогічна відмінності між станом тривожності і тривожністю як рисою характеру» [52].

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

цінностей тощо), неможливістю продовження життя в тому вигляді, в якому воно було, що призводить до розвитку і трансформації внутрішнього світу і життя людини/

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

В цьому контексті самотність як переживання розглядають Х. Лопата, У. Садлер і Т. Джонсон, Л.І. Старовойтова, С.В. Куртіян, О.В. Неумоева та ін. Так, з позиції Х. Лопата «самотність є переживання, яке відчувається особистістю і позначає прагнення до іншої форми чи іншого рівня взаємодії, відмінної від тих, які наявні на даний момент» [48].

У. Садлер і Т. Джонсон визначають самотність як «переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості, що показує розкол основної реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості».

Самотність як епізодично виникаюче гостре переживання занепокоєння напруги, що пов'язане з незадоволеним прагненням мати дружні або інтимні стосунки визначає Р. Вейс [55].

Відповідно уявленню Л.І. Старовойтової, самотність характеризується як «психологічне переживання втрати внутрішньої цілісності і зовнішньої гармонії зі світом, тотожності з іншими людьми, коли порушена гармонія між бажаною і досягнутою якістю соціального спілкування», тобто детермінантою самотності в рамках уявлення автора є результат незадоволення кількістю і/або якістю соціальних контактів.

С.В. Куртіян оцінює самотність як «рефлексуюче і реальне переживання відсутності приналежності до якої-небудь соціальної групи або колу спілкування, значимого для людини і надає їй відчуття цінності власної особистості» .

О.В. Неумоева також розглядає самотність в контексті соціальних відносин та визначає її як «переживання особистості, що обумовлене деформацією її зв'язків з

різними аспектами дійсності». Отже, автори дотримуються загальноприйнятої системи поглядів на самотність, розглядаючи її як феномен, і як наслідкове по відношенню до соціальних процесів, тимчасове і негативно забарвлене переживання.

Ф.В. Басін наголошував на «значущих переживаннях», які грають провідну роль для інтеграції понять «сенс» і «переживання» [4]. Таким чином, самотність як «значуще» переживання буде пов'язана для людини тільки з тим, що наповнено для неї певним змістом. Переживання в контексті дослідження самотності виступає як «здатність індивіда витримувати психічне і фізичне напруження, необхідне для благополучного подолання проблемної ситуації». Переживання здійснює «афективну мобілізацію ресурсів психіки індивіда заради виживання в проблемній ситуації і підвищення ймовірності виживання в подальших подібних ситуаціях шляхом збагачення внутрішнього світу і сфери діяльності». На нашу думку, визначення «переживання» самотності найбільш повно розкриває її сутність.

Підводячи підсумки аналізу теоретико-методологічних джерел слід зазначити, що на даний час досі не існує єдиної точки зору на визначення поняття «самотність». Неоднозначне трактування поняття самотності, розглянуте і проаналізоване багатьма вітчизняними та зарубіжними психологами, визначається залежно від теоретичного контексту дослідження феномену. Однак, на нашу думку недостатньо розглянуто питання самотності в залежності від питань невизначеності серед молоді. Тому дослідження в цій роботі ми вирішили приділити саме цьому питанню.

1.2 Вікові особливості та чинники виникнення самотності

Сучасне суспільство стикається з гострою проблемою переживання людьми самотності, яка має специфічні особливості в кожному віці. Значення, зміст і вплив самотності на людину істотно змінюються в процесі розвитку особистості.

У новонароджених і немовлят ми не знайдемо жодного зі специфічних проявів самотності. Однак численні спостереження та дослідження переконливо доводять,

що діти цього віку переживають самотність як результат ізоляції. Наприклад, якщо дитину віком до дванадцяти місяців розлучити з матір'ю, скажімо, у лікарні, у неї можуть розвинутися симптоми госпіталізації: дитина стає сумною, боязкою, плаксивою. Якщо розлука повторюється, дитина перестає гратися, сидить нерухомо або лежить багато годин із широко розплющеними очима, не сприймаючи навколишнє середовище. Спілкування з дитиною стає все складнішим і складнішим, і врешті-решт стає неможливим. Розумовий і фізичний розвиток дитини різко сповільнюється, вона втрачає вагу, сон, знижується імунітет. Достатньо одного-двох місяців розлуки з матір'ю, щоб спричинити такий стан.

Проте дитина потребує не лише фізичної присутності батьків. Провідною потребою в цьому віці є потреба в емоційному спілкуванні. Якщо ця потреба повністю задоволена, тобто дитину багато пестять, з нею часто розмовляють, вона оточена уважним піклуванням і ніжним ставленням, відчувається бажаною та коханою, в неї формується важлива психологічна потреба в спілкуванні з батьками. Це фундамент ставлення до себе і ставлення до інших людей. На основі довіри в дитини формується позитивне ставлення до себе, упевненість у собі, адекватна самооцінка, ініціативність, а також здатність вступати й підтримувати тривалі, глибокі й теплі стосунки з іншими людьми. За відсутності цього новоутворення процес соціалізації значно ускладнюється.

Однак слід пам'ятати, що безмежна любов до дитини, яка не дає часу на "самостійне" життя, як і нехтування нею, призводять до однаково сумних результатів: відчуженості особистості, неможливості знайти себе у світі та світ у собі.

Близько 2,5-3 років настає новий етап відокремлення особистості. В умовах самостійної діяльності в дитини формується самосвідомість, що забезпечує подальший повноцінний розвиток особистості.

Потреба в самостійності та відокремленості є лише однією зі сторін розвитку самосвідомості дитини дошкільного віку. Не менш важливим аспектом є виникнення переживання відчуження від дорослого. Таке переживання відчуження може проявлятися у двох формах. По-перше, це почуття "самотності" - ставлення до

себе як до особистості та цінності. А по-друге, переживання відчуження може проявитися в почутті самотності. Самотність дітей, звісно, відрізняється своїми нюансами від самотності дорослих, однак у своїй основі це одне й те саме переживання.

Як і дорослі, коли їх не задовольняє коло спілкування, маленькі діти можуть відчувати власну непотрібність, покинутість, тугу, хворобливі нездужання. Тому до самотності дітей слід ставитися з тим самим розумінням і співчуттям, що й до самотності дорослих.

Якщо дошкільник не рефлексує, навіть ще не намагається з'ясувати, що в його світі не так, то діти молодшого шкільного віку вже частково усвідомлюють причини своєї самотності. Згідно з Х. Салліваном, діти цього віку потребують спілкування з товаришами, схожими на них самих, тобто з однолітками. Дійсно, молодші школярі висувають як одну з головних причин своєї самотності відсутність дружніх стосунків або невключеність у референтну групу.

Існує багато категорій дітей без друзів: ті, хто мешкають у дуже віддалених і відокремлених місцях, де просто немає можливостей завести друзів; є діти, які уникають спілкування через серйозні фізичні, розумові чи емоційні вади; на певних стадіях дехто просто не відчуває великої потреби в дружбі. У своєму дослідженні Зік Пюбін виділяє три категорії "дітей без друзів".

Перша категорія - це діти, яким важко завести друзів або зберігати дружні стосунки через відсутність навичок спілкування. Щоб завести друзів, діти повинні вміти долучитися до групової діяльності, проявити доброзичливе ставлення до іншого, чутливість, тактовність, уміти зрозуміти та прийняти дружнє ставлення до себе з боку іншої дитини, уміти розв'язувати конфліктні ситуації. Оволодіння цими навичками іноді буває досить складним для дитини. Здебільшого діти вчаться навичок спілкування на прикладах своїх однолітків. Але буває необхідна і допомога дорослих: іноді у формі демонстрації подібних навичок, пояснень і відгуків про них, у складніших випадках - у вигляді занять за спеціально розробленими психологами програмами.

Друга категорія - діти, які втратили друзів через зміну місця проживання або школи. Втрата близьких друзів, звичного кола спілкування викликають почуття самотності, депресію, роздратування. Додаткову складність становить необхідність стати частиною нового соціального оточення. Що старша дитина, то важче це здійснити, оскільки компанія, колектив, як правило, вже склалися, і в них досить нелегко увійти новачкові.

І третя категорія - це діти, чия дружба переривається внаслідок поступового виникнення психологічної ізоляції. Розрив дружніх стосунків буває дуже рідко, за взаємною згодою. Завжди один кидає, а інший залишається в ролі покинутого. Тактовно залагодити цей конфлікт дітям вдається досить рідко. Тому найчастіше він призводить до сильної кризи в житті дитини.

Нажаль, на сьогодні відсутні дослідження з достовірною інформацією про те, як впливає дружба дітей на їхню психологічну та соціальну адаптацію у зрілому віці. Однак досвід самотніх дітей, безперечно, вплине на те, як ці діти перенесуть розрив або втрату у зрілому віці. Якщо дитина переконається, що вона зможе успішно подолати свою самотність, цілком імовірно, що їй буде значно легше вийти з подібної ситуації в майбутньому.

На сьогоднішній день упевнено можна говорити про вплив стосунків із батьками на виникнення в дорослої людини почуття самотності. Доведено, що найменш вразливими в зрілому віці є ті, хто мав теплі, довірливі стосунки з батьками і завжди був упевнений у їхній підтримці. Конфліктні стосунки з батьками пов'язуються з помірною самотністю дорослої людини. Відсутність же одного з батьків - причина глибокої дорослості людини. При цьому жодним дослідженням не доведено, що смерть батьків вплинула на тривале відчуття самотності. Головним чинником є розлучення батьків. Встановлено, що чим молодшим був респондент під час розлучення батьків, тим більш самотнім він почуватиметься в зрілому віці, особливо, якщо розлучення мало місце, коли респонденту не виповнилося 6 років.

У найбільш завершеній і найжахливішій формі самотність може проявлятися, починаючи з підліткового віку. Кризу підліткового віку психологи традиційно розглядають як результат суперечності між почуттям дорослості, що виникає, і

відсутністю адекватних засобів її реалізації. Підліток потребує самовизначення і самоствердження своєї особистості. Батьки переважно не бажають визнавати реалізації дитини в дорослих формах поведінки, вимагаючи необхідності існування в межах "дитячої норми", що стає причиною конфлікту та відчуження підлітка.

Однак ставлення батьків - не єдиний чинник самотності підлітка. У цьому віці не менш важливою стає система стосунків з однолітками. Через дружбу з однолітками підліток реалізує почуття дорослості, засвоює соціально-моральні норми стосунків, оцінює свої можливості. Отже, він пристрасно шукає друга, прагне пережити справжнє кохання. Якщо ці потреби не задовольняються, виникає суб'єктивне відчуття самотності, кризи особистого життя.

Існує думка, що самотність і відчуження в цьому віці не є внутрішніми, особистісними психологічними процесами, а лише деякими характеристиками підліткового соціального ставлення до життя. Таким чином, переживання самотності дітьми 11-14 років має поверхневий характер, і трагізм проблеми значно перебільшений.

Задоволеність або незадоволеність спілкуванням виступають не тільки як ситуативні переживання, а й також як стійкі утворення, як емоційна діяльність, що сигналізує про благополуччя або неблагополуччя в системі стосунків узагалі. У підлітків із недорозвиненою інтимно-особистісною формою спілкування недостатньо сформовані передумови для розгортання соціально-орієнтованої, особистісної форми спілкування. За теорією А. Маслоу, задоволення потреб у контакті, визнанні, любові є умовою задоволення вищих потреб "розвитку" в майбутньому.

Отже, самотність є досить важким і складним переживанням для дитини середнього віку, що потребує найсерйознішого ставлення з боку фахівців.

Для розв'язання будь-якої проблеми насамперед слід з'ясувати причини та чинники, що сприяли її виникненню. Безперечно, найвпливовішими при виникненні дитячої самотності будуть сімейні чинники. Однак ситуація може виявитися складнішою, ніж навіть здається на перший погляд. Ми вже говорили про породження умовами сучасного життя такого явища, як "примусовий контакт".

Люди змушені постійно стикатися з іншими людьми на виробництві, в побуті, на відпочинку тощо. І якщо дорослі мають можливість пристосуватися до подібних обставин, відчуваючи при цьому додаткову втому, роздратування, то на дитину ця ситуація впливає згубно. Стикаючись постійно з великою кількістю людей (перехожі на вулиці, пасажери в транспорті, сусіди), дитина не в змозі виокремити з натовпу окрему особистість і зосередити на ній свою увагу навіть на невеликий проміжок часу. А. Г. Абрамова вважає, що це перетворюється на вирішальну умову існування дитини. Дитина втрачає здатність концентрації уваги на окремій людині (вона просто не формується). Звичка сприймати потік людей замість індивідуальної людини лягає в основу майбутнього її відчуження, породжує переживання самотності. Це явище захопило вже кілька поколінь. І з кожним новим поколінням зв'язок між ними слабшає, зростає непорозуміння, занепадають традиції передання соціального досвіду.

З початком нового етапу у формуванні особистості - юності - зникає об'єктивна необхідність у відокремленні. Оцінивши і визначивши себе, своє місце, особистість підлітка набуває "завершеності". Відбувається психологічний перехід від системи зовнішнього управління до самоуправління. Останнє разом із досить високим рівнем самосвідомості старшокласників, умінням критично оцінити себе і прагненням до самоствердження становить сприятливий ґрунт для самовиховання. Необхідною ж умовою самовдосконалення є відокремленість.

У юнацькому віці з його потребою в близькому партнері протилежної статі не виключається можливість переживання важких форм самотності. Усі юнаки прагнуть справжньої дружби та кохання, але мало хто з них усвідомлює необхідність зрозуміти іншого. Здатність до розуміння іншої людини - найважливіша умова існування любові та дружби. Але психологічне життя в юнацькому віці позначене егоцентризмом, що свідчить про надзвичайну цінність власного розуміння світу і себе самого за цілковитого неприйняття інших людей. З позиції егоцентризму впливає і специфіка стосунків з іншими. Юнак вимагає постійної до себе уваги. Якщо така установка зберігається протягом усього періоду, потреба зрозуміти іншу людину втрачається взагалі, і індивід виявляється нездатним

до найрозвиненіших форм міжособистісного спілкування. Спілкування не набуває повноцінного змісту, що усвідомлюється і переживається юнаком як самотність.

Із закінченням юнацького періоду розвиток особистості не припиняється, але завершується становлення типу особистості й оформлення його в стійку структуру. І в зрілому віці відбувається розгортання вже оформлених структур особистості, розв'язання проблем, що виникли в юності, перехід до реалізації життєвих задумів.

Саме перехід до реалізації себе виключає проблему самотності. Тому самотність як переживання, психологічний стан узагалі не притаманна даному етапу життя особистості, що підтверджується результатами дослідження Ю. Швалба та О. Данчевої: лише 15% респондентів віком від 20-25 до 40-45 років відповіли, що відносно часто відчувають самотність [40, с. 188]. Відчуття самотності виникає, коли людина виявляється нездатною реалізуватися у значущій для неї сфері. Критичним є не стільки відчуття неможливості реалізувати себе, скільки ретроспективна оцінка нереалізованості як факту, що вже відбувся, і втрата перспектив у цій сфері. Така ретроспектива часто змінює ієрархію реалізації в різних сферах життєдіяльності. І якщо сфери реалізації справді цінні й важливі для особистості, невдача в одній із них може компенсуватися успіхом в іншій. Власне зараз ми й опинились у такій ситуації, коли більшість дорослих втратили впевненість у майбутньому.

Традиційно старість з її хворобами, обмеженням соціальних зв'язків, погіршенням матеріального становища, дедалі більшою залежністю та зменшенням самостійності вважали найсамотнішим періодом у житті людини. Численні дослідження західних фахівців спростовують цю точку зору, переконують, що самотність – це проблема молодих.

Люди похилого віку мають більше близьких друзів і, хоча менше часу спілкуються з ними, більше задоволені своїми дружніми зв'язками, ніж молоді. Втрата друзів і знайомих через смерть - природне явище старості. Однак більшість душевно і фізично здорових людей здатні відновити втрачені зв'язки, замінивши їх новими або активніше спілкуючись із тими, хто ще залишився. Зниження соціальної

активності, таким чином, пов'язане не з піком, а з іншими чинниками, головні з яких - фізична неміч, душевний розлад і бідність

У респондентів старшого віку вища самооцінка, ніж у тих, кому 25 років, тож люди похилого віку почуваються більш "незалежно". Вони не стурбовані власною "свободою", наявність коханого або сексуального партнера для них не так уже й важлива. Поступово зникають заклопотаність, нудьга, депресії. Отже, з віком напруга самотності поступово спадає.

Тим часом слід пам'ятати, що самотність - відчуття суб'єктивне, і на специфіку її переживання суттєво впливатиме життєва позиція людини. Зазвичай з роками життєва позиція принципово не змінюється, однак у літніх людей вона стає більш очевидною.

Психологічна старість є дійсним завершенням власного життєвого шляху. І самотність людей похилого віку є здебільшого проявом і наслідком певних життєвих позицій, настанов стосовно власної особистості та навколишнього світу.

Справа в тому, що більшість характеристик юнацького віку поділяє його на ранню юність та юність, та загалом охоплює вік від 16-17 до 25 років.

Юність, на думку В.І. Слободчикова, - завершальна стадія щаблі персоналізації. «Головні новоутворення юнацького віку - саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідоме побудова власного життя, поступове вростання в різні сфери життя».

Самовизначення, як особистісне, так і професійне, - характерна риса юнацтва. Вибір професії впорядковує і приводить у систему супідрядності всі його різноманітні мотиваційні тенденції, що йдуть як від його безпосередніх інтересів, так і від інших різноманітних мотивів, породжуваних ситуацією вибору (Л.І. Божович).

Провідна діяльність - навчально-професійна. Мотиви, пов'язані з майбутнім, починають спонукати навчальну діяльність. Проявляється більша вибірковість до навчальних предметів. Основний мотив пізнавальної діяльності - прагнення набути професію.

Юність - вирішальний етап формування світогляду. Світогляд, як зазначає Є. Сапогова, це не тільки система знань і досвіду, а й система переконань, переживання яких супроводжується почуттям їхньої істинності, правильності. Тому світогляд пов'язаний із розв'язанням у юності смисложиттєвих проблем. Явища дійсності цікавлять юнака не самі по собі, а у зв'язку з його власним ставленням до них.

Світоглядний пошук включає соціальну орієнтацію особистості, усвідомлення себе як частинки соціальної спільноти (соціальної групи, нації тощо), вибір свого майбутнього соціального становища і способів його досягнення.

Фокусом усіх світоглядних проблем стає проблема сенсу життя ("Для чого я живу?", "Як жити?"). Юнак шукає глобальне й універсальне формулювання "служити людям", "приносити користь". Його цікавить не стільки питання "Ким бути?", скільки "Яким бути?", а також гуманістичні цінності (він готовий працювати в системі соціального захисту), суспільна спрямованість особистого життя (боротьба з наркоманією тощо), широка соціальна благодійність, ідеал служіння.

Мислення в юності набуває особистісного емоційного характеру. З'являється пристрасність до теоретичних і світоглядних проблем. Емоційність виявляється в особливостях переживань з приводу власних можливостей, здібностей та особистісних якостей. Інтелектуальний розвиток виражається в потязі до узагальнень, пошуку закономірностей і принципів, які стоять за окремими фактами. Зростають концентрація уваги, обсяг пам'яті, логізація навчального матеріалу, формується абстрактно-логічне мислення. З'являється вміння самостійно розбиратися в складних питаннях. Відбувається суттєва перебудова емоційної сфери, проявляється самостійність, рішучість, критичність і самокритичність, неприйняття лицемірства, святенництва, грубості.

Центральною проблемою стає набуття молодою людиною індивідуальності (ставлення до своєї культури, до соціальної дійсності, до свого часу), авторства у формуванні своїх здібностей, у визначенні власного погляду на життя. "Відокремлюючи себе від образу себе в очах найближчого оточення, долаючи

професійно-позиційні та політичні детермінації покоління, об'єктивуючи багато своїх якостей як "Я", людина стає відповідальною за власну суб'єктивність, яка часто формувалася не з волі і без відома її носія. Цей мотив упередженого і невблаганного розсекречення власного "Я", переживання почуття втрати колишніх цінностей, уявлень, інтересів і пов'язаного з цим розчарування дозволяє кваліфікувати цей період як критичний - криза юності.

В юності відбувається оволодіння професією, створення своєї сім'ї, вибір свого стилю і свого місця в житті. Але саме за тих обставин, в яких відбувається дорослішання та має бути зроблений цей самий вибір, на сьогоднішній день. Вік, коли це все має статися сильно продовжується. Так у 25 більшість ще може тільки навчатися, тому що спочатку карантини, потім повномасштабне вторгнення і підлітки та молодь стояли перед вибором навчатися чи ні, не всі мали фінансову спроможність або фізичну, хтось втратив близьких, хтось втратив дім, і це все суттєво вплинуло на процес самовизначеності серед молоді.

Отже, ми вирішили подивитись ширше на питання самотності та дослідити її аспекти у більш ширшому віковому діапазоні та взяли до розгляду юнаків та дівчат. З одного боку ми не маємо точної вікової градації з іншого боку саме в Україні Законом України «Про сприяння соціальному ставленню та розвитку молоді в Україні» юнаки та дівчата визначаються як особи віком від 14 до 35 років, і на нашу думку це сама цікава аудиторія для дослідження, оскільки саме вони за теперішньої ситуації в країні можуть страждати самотністю через невизначеність та решту факторів. І цей вік на нашу думку покаже якнайширше проблему аспектів самотності. Але оскільки 14 років – це ще підлітковий вік, то ж нами було прийняте рішення скоротити вибірку до вікової категорії 20-35 років.

1.3 Гендерні аспекти самотності

Кожна людина перебуває у власному світі, і кожен із цих світів автономний і абсолютний і поєднання їх неможливе, а тому і неможливе подолання самотності, яка існує у цивілізаційних формах існування людини. Самотність – це продукт

цивілізації. У філософії персоналізму самотність була такою категорією, над якою багато хто замислювався: “Людина, яка самотньо шукає Бога, самотньо несе свій хрест, самотньо приймає дари божої благодаті, вірить у Божественний Промисел. Це звільняє її від відповідальності за суспільство та за близьких. Людина самотньо шукає порятунку і самотньо стоїть перед обличчям Бога”.

Усамотнення як закономірність інтелектуального розвитку людини, як наслідок її прагнення до пізнання світу, але якщо людина не зможе усамотнитись, то вона не здатна опанувати цей світ. З іншого боку, усамотнення призводить до стану самотності і вбиває людську душу, і тоді людина шукає вихід із такого становища. Незахищеність людини у світі, абсолютна самодостатність та самоствердження – це умови людського існування у їх первісному вигляді, ознаками якої й наділяється маскулінний світ.

Маскулінний світ зараз інтерпретується у відповідності до існуючих у сьогочасному психоаналізі парадигм, світ, який породжений материнством, світ, що вийшов із хаосу первісного лона землі: “Спочатку з’являється жінка, а чоловік “народжується”. Первісною початковою мірою є земля, основна материнська субстанція. Всі видимі істоти виходять з її лона, і тільки потім відбувається розділення на статі, чоловіче й жіноче не виникають одночасно; це явища різного порядку... Жінка первісна, а чоловік – лише те, що виходить з неї. Вона є часткою видимого, але постійно змінюваного створеного світу; він існує лише у тлінній формі. Жінка живе як вічне, самодостатнє, незмінне; чоловік же, розвиваючись, підпадає під повсякчасний розклад” [26, с. 70].

Самотність, як психологічний стан, не характерна для молодих людей, адже саме в цьому віці людина може реалізувати себе. Саме з віком приходять страх і самотність, що призводить до погіршення здоров'я і страху смерті. Самотні люди мають низьку самооцінку. Саме жінку завжди пронизує думка, що доля уникає її, накопичуються погані почуття, настрої, роздратування. Вірячи в усі ці негаразди, жінка сама стає самотньою. Ці стихії відчуваються лише тоді, коли людина в них вірить. Вони мають своє унікальне значення у свідомості кожного.

Жінка відчуває себе самотньою ще й тому, що відчуває провину. Провина може сформувати життєву філософію жінки, і за допомогою цього почуття можна досягти контролю над своєю особистістю.

Відсутність роботи, незначний заробіток, відчуття соціальної непотрібності викликають почуття покинутості та самотності.

Для кожного, хто замислювався над самотністю як трагедією людського існування, очевидно, що однією з причин є поділ життя на чоловіче і жіноче. У сучасному світі самотньою людиною ми називаємо ту людину, яка, перш за все, не має пари, тобто неодруженого чоловіка і незаміжню жінку.

Самотня жінка є однією з найбільш незахищених категорій населення. Вона страждає від таких негативних явищ, як безробіття, скорочення робочих місць, адже самотність означає для неї не тільки втрату матеріального добробуту, а й можливості реалізувати себе в професійній сфері. Самотні жінки, які мають роботу, успіх, компенсують своє становище цим успіхом, розуміючи, що життя все ж таки неповне. Самотня жінка відрізняється від жінки, яка має сім'ю, своїм емоційним станом, адже інші жінки не мають сім'ї, але не вважають себе самотніми. На думку психологів, жінка може відчувати себе щасливою навіть за відсутності чоловіка і дітей. [19].

Не менш важливим є рівень усвідомлення цієї проблеми та її вирішення. Жінка може уникнути відчуття самотності завдяки гендерній рівності в різних сферах життя: спілкуванні, кар'єрі, бізнесі, сімейних та професійних відносинах. Але, з іншого боку, на сучасному етапі перетворення, що відбуваються в різних сферах суспільного життя, спрямовані на встановлення рівних прав і можливостей між чоловіками і жінками, наштовхуються на перешкоди, які були створені в комуністичному минулому. Серед них - традиції, що підтримуються старими гаслами, ставлення до гендерної рівності, надання пріоритету певним групам населення та викривлені знання про реальні форми та масштаби дискримінації, з якими стикаються чоловіки та жінки в сучасному житті. Як наслідок, сьогодні майже кожен другий стверджує, що в українському суспільстві існує гендерна нерівність, адже в такій ситуації люди відчувають себе непотрібними, зайвими,

відкинутими від суспільства, а отже, кинутими напризволяще і почуваються абсолютно самотніми.

Жіноча самотність проявляється також через перешкоди на шляху до кар'єрного зростання. У масовій свідомості домінує думка, що в українському суспільстві жінкам важче просуватися кар'єрними сходами, ніж чоловікам. Вважається, що жінка - кращий виконавець, ніж керівник, а чоловік - навпаки. Але є й така причина - жінки перевантажені домашніми справами та вихованням дітей, що впливає на їхні можливості для кар'єрного та професійного зростання.

Більшість людей переконані в стереотипі "політика - не жіноча справа", внаслідок чого жінці складніше, ніж чоловікові, стати депутатом або зайняти відповідальну керівну посаду. Тому для зміни поширених стереотипів у масовій свідомості необхідна тривала і системна просвітницька робота, спрямована на встановлення рівних прав і можливостей між чоловіками і жінками в суспільстві.

Така ситуація склалася через те, що в суспільстві склалися усталені погляди на багато сфер життя та поділ на чоловічі та жіночі ролі. Вважається, що жінки більш консервативні, частіше невпевнені в собі і залежні від думки інших, мають гірше здоров'я, схильні до депресій, частіше відчувають себе самотніми, менш професійно реалізовані, мають нижчий матеріальний рівень.

У повсякденному житті жінки частіше, ніж чоловіки, потрапляють у дискримінаційні ситуації. Це пов'язано з надмірним навантаженням на жінок при розподілі сімейних обов'язків. Однак більшість таких випадків, з якими стикаються жінки, трапляються на роботі, включаючи неможливість обіймати керівні посади та отримання меншої оплати за ту саму роботу, що й чоловіки.

Жінки та чоловіки мають різні системи цінностей. Для жінок найважливішим є створення сім'ї та щастя дітей, а для чоловіків - матеріальне забезпечення сім'ї та наявність постійної роботи. Жінки надають великого значення відвертості у стосунках, миру і затишку в сім'ї, коханню. Таким чином, система цінностей жінок здебільшого чуттєва та емоційна, в той час як система цінностей чоловіків - матеріальна та прогнозована.

Всі ці питання залишаються актуальними для українського суспільства, але сучасне суспільство характеризується зростаючим усвідомленням цього як чоловіками, так і жінками. Роль жінок у суспільно-політичному та громадському житті недооцінюється. Жінки продовжують залишатися незахищеною категорією суспільства. І хоча жінки куди частіше за чоловіків заявляють про свої складнощі в суспільному житті, чоловіки й надалі стверджують, що це не залежить від статі.

Внутрішня самотність завжди болючіша для жінки, ніж для чоловіка, адже жіноче начало у своїй глибинній суті призначене для душевної взаємодії і творення нового життя. Жіноча творчість значною мірою полягає у створенні душевних стосунків між людьми. Саме це визначає принципово інше ставлення жінки - порівняно з чоловіком - до внутрішньої самотності [36, с. 106].

Існує індивідуальна самотність чоловіків і жінок, але вона може виникати і в колективі. Сучасний філософ Н. Хамітов дає визначення колективної самотності: "Колективна самотність - це самотність, зумовлена наявністю метанаративів, які пов'язують певну групу людей і водночас відчужують її від інших груп" [36, с. 107]. Взаємодія стосунків між чоловіком і жінкою породжує сім'ю. Сім'я - це форма життя людини в суспільстві, члени якої пов'язані спільним походженням і пам'яттю про це спільне походження. Роль чоловіка або дружини безпосередньо впливає на його становище в суспільному житті, в тому числі і в трудових відносинах. Це пов'язано з витратами часу на виконання домашніх обов'язків; обмеженістю часу на позадомашню діяльність; подвійним навантаженням на роботі і вдома; психологічною самоідентифікацією як залежного чи незалежного; і загалом перенесенням своєї позиції і поведінки вдома на сферу соціальних відносин за її межами.

Чоловіча самотність стає самотністю трансцендентного духу. Це самотність по відношенню до самого себе і по відношенню до жінки, яка не встигає за міфологічним і соціальним рухом чоловіка.

Жіноча самотність - це самотність співчутливої і люблячої душі, яка постійно віддає своїх зростаючих дітей у позасімейний простір і змушена миритися з існуванням чоловічого духу в цьому просторі [36, с. 168].

Дослідження "жіночого" і "чоловічого" начал ініціювало вивчення проблем розвитку культури як соціального інституту, що яскраво відображає пригноблене становище жінки в суспільстві. У патріархальному суспільстві культура обслуговує патріархальні інтереси можновладців, репрезентуючи їхні ідеали, норми поведінки, моральні цінності. Тому, перш за все, потрібно звернутися до проблеми існування культури як життєвого явища, в якому "чоловіче" і "жіноче" мають свої традиції існування.

Сучасні дослідження виходять з того, що "жіноче" і "чоловіче" начала можна знайти в різних культурах. Переважання чоловічого начала в культурі визначає пріоритет влади, цінність речей, суверенітет і незалежність, амбіційність і хвастощі. Жіноче начало забезпечує культуру цінностями іншого порядку: якість життя, турбота, взаємозалежність і, в найвищому сенсі, людяність. Обидва ці культурні типи відіграють однакову роль у житті людства, що зумовлює дві характеристики, притаманні культурі в цілому: прагнення до змін, інновацій та прагнення до стабільності, постійності [6, с. 310].

Проте, події 23.03.2022 зміни багато цих напрацювань в Україні. І на сьогодні дуже багато чоловіків дійсно потерпають від різних видів самотності, тут можна говорити і про тих, хто зараз на лінії фронту і окрім побратимів ім ні з ким поговорити про болюче, щоб не травмувати сім'ю, і про тих, чия жінка виїхала з країни з дітьми чи без, і про тих, хто втратив роботу, і про тих, хто відчувається безглуздо через неспроможність захистити свою сім'ю чи забезпечити матеріально, і перераховувати можна до нескінченності.

Виходить так, що більшість досліджень проводились на тему жіночої самотності, але на нашу думку саме зараз жіноча та чоловіча самотність стали в гендерну рівність, і тому ми вважаємо за необхідне дослідити ці два аспекти на одному рівні.

Висновки до першого розділу У процесі аналізу наукових досліджень висвітлено сутність, причини виникнення, шляхи та чинники запобігання і подолання самотності у юнаків та дівчат. Широко розкрито різні підходи до поняття

самотності, які розглядають дослідники різних часів. Досліджено подвійну суть самотності: з одного боку це негативне явище, що призводить до негативних переживань, провокує зниження самооцінки та призводить до дисгармонії, а з іншого боку з давніх часів самотність є обов'язковою умовою для саморозвитку та самопізнання та розглядається як позитивне явище.

Також, досліджено вікові аспекти самотності. У юнацькому віці самотність пов'язана з відсутністю розуміння своєї унікальності, своїх переживань, а також віковими поведінковими проявами. Проте у молоді, постають інші причини самотності, і це питання становлення особистості, професійного вибору та створення сім'ї.

З'ясовано гендерні особливості самотності. Так жіноча самотність більш досліджена, але і більш поширена ніж чоловіча. Загально прийняті соціальні норми тиснуть на жінок та дівчат, вимагаючи від них певних статусів, проте вони не враховують особливості психологічного стану та бажань дівчат та жінок.

Всі ці причини ускладнюються епідемією корона вірусу, втратою роботи, зниженням економічного розвитку країни, та на додачу – війною к нашій країні.

РОЗДІЛ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Загальна характеристика вибірки та організація дослідження

Вибірка дослідження представлена юнаками та дівчатами віком від 22 до 30 років. Загальна кількість респондентів становила 80, з яких 36 юнаків та 44 дівчини. Учасники дослідження були обрані серед користувачів соціальних мереж.

Нами були підготовлені електронні бланки із завданнями методик, які містять коротку інструкцію щодо технології заповнення анкет і тестів, їх проходження було добровільне, учасники дослідження були проінформовані, на що направлені тести. Ключі для інтерпретації результатів тестів респондентам на етапі тестування не надавались, для уникнення суб'єктивності відповідей. Діагностика проводилась за допомогою інтернет опитування з фільтрацією за віком. Отримані результати за кожною методикою за бажанням повідомлялись опитуваним індивідуально (наприклад, на електронну пошту або в повідомленні в соціальній мережі). Час на виконання всіх трьох методик – від години до півтори години.

Після проведення опитування для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної ми отримали наступні результати: 28 юнаків та 36 дівчат показали позитивний результат (більше 17 балів) на наявність ознак переживання різного ступеня самотності.

У таблиці 2.1 надано виявлені показники за видами самотності у дівчат та юнаків.

Таблиця 2.1

Види самотності у дівчат за результатами опитування

Категорія	Відсутні ознаки переживання самотності	Неглибоке переживання самотності	Глибоке переживання самотності	Дуже глибоке переживання самотності з зануренням у цей стан
Дівчата	8 (18,8%)	13 (29,55%)	14 (31,82%)	9 (20,45%)
Юнаки	8 (22,22%)	11 (30,56%)	14 (38,89%)	3 (8,33%)
Разом	16 (20,0%)	24 (30,0%)	28 (35,0%)	12 (15,%)

Згідно з таблицею 2.1 серед юнаків більший відсоток не виявили ознак переживання самотності ніж серед дівчат. Також з таблиці видно, що і у юнаків і у дівчат глибоке переживання самотності показали найбільший відсоток опитаних, при цьому дуже глибоке переживання самотності і у юнаків і у дівчат показали найменший відсоток з трьох стадій переживання самотності. Для наочності показники дівчат представлено на рисунку 2.1, показники юнаків представлено на рисунку 2.2, та на рисунку 2.3 представлено загальні показники опитаних за видами самотності.

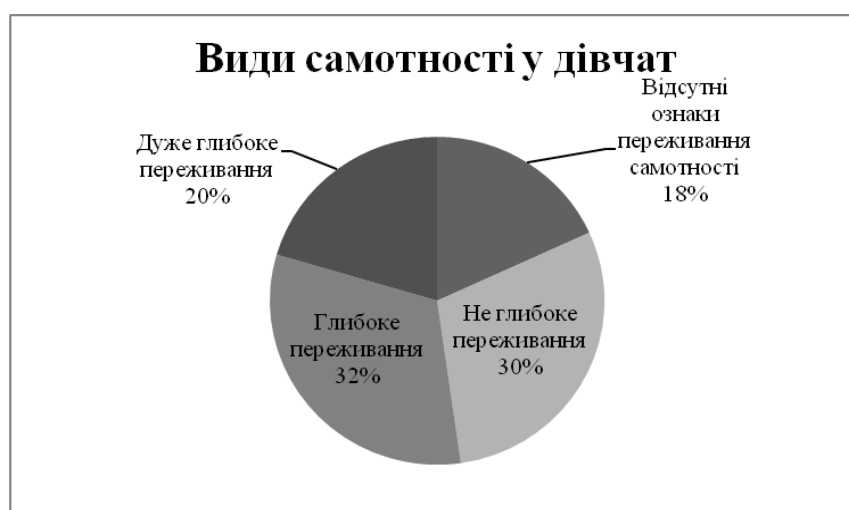


Рис.2.1 Результати опитування дівчат для виявлення видів самотності

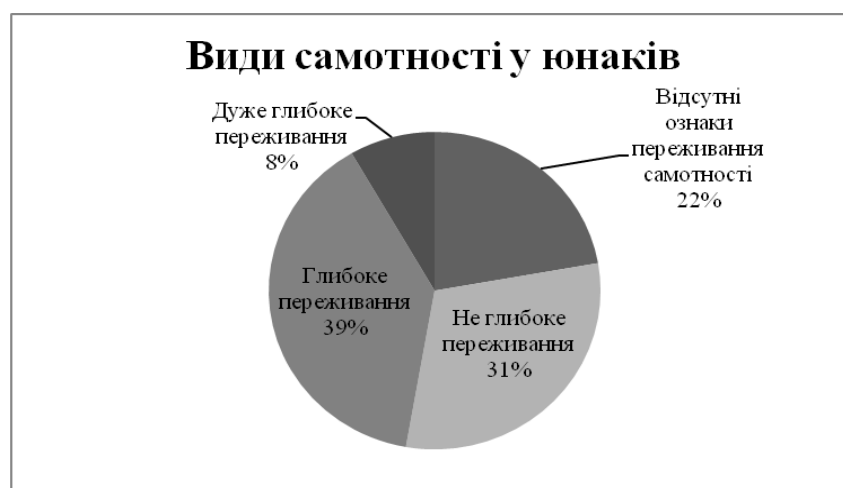


Рис.2.2 Результати опитування юнаків для виявлення видів самотності

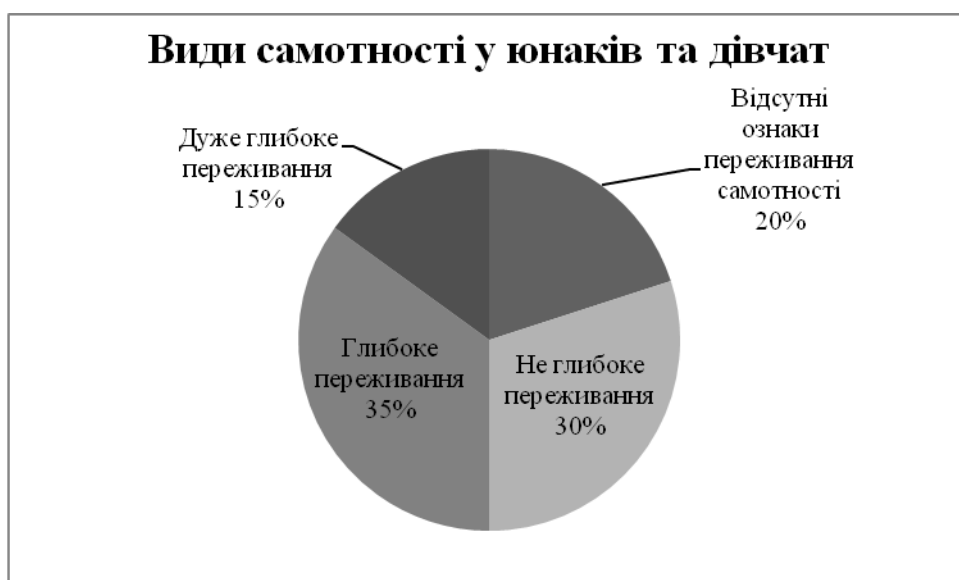


Рис.2.3 Результати опитування юнаків та дівчат для виявлення видів самотності

Отже, рисунки 2.1-2.3 наочно показали, що більшість респондентів переживають ознаки самотності. Результати саме цих респондентів було відібрано для подальшого дослідження, оскільки решта респондентів показали відсутність ознак переживання самотності на момент опитування та за результатами опитування отримали менше 16 балів. Щодо гендерної особливості суттєвої різниці майже не помітно, за виключенням дуже глибоко переживання самотності у юнаків, показних значно менший за дівчат.

Для досягнення мети і поставлених завдань, були використані наступні методики-опитувальники: опитувальник для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної; новий опитувальник толерантності до невизначеності; мельбурнський опитувальник прийняття рішень; «Шкала психологічної розумності»; опитувальник «Диференційний тип рефлексії»; багатовимірна шкала перфекціонізму Х'юїтта-Флетта; особистісні фактори прийняття рішень.

За допомогою першої методики були відсіяні респонденти з відсутністю ознак переживання самотності. Друга та третя методики дозволили дослідити взаємозв'язки видів самотності з толерантністю до невизначеності та факторами прийняття рішень у молоді.

Для визначення взаємозв'язків видів самотності з рефлексивністю та факторами прийняття рішень у молоді були застосовані «Шкала психологічної розумності» та опитувальник «Диференційний тип рефлексії».

І на останок, багатовимірна шкала перфекціонізму Х'юїтта-Флетта дозволила дослідити взаємозв'язки видів самотності з перфекціонізмом у юнаків та дівчат.

2.2 Характеристика методів та методик дослідження

У роботі було використано Анкетування за діагностичним опитувальником «Самотність» С.Г. Корчагіної, спрямоване на визначення видів самотності за глибиною її переживання на момент опитування. Бланки методик наведені у Додатку А.

Переклад методики на українську мову автором дипломної роботи здійснено самостійно.

Респондентам пропонується 12 питань, на кожне з яких потрібно дати одну з 4 відповідей: «завжди», «часто», «іноді», «ніколи». Визначення результату проводиться простим підсумовуванням балів, де «завжди» - 4 бали, «часто» - 3, «іноді» - 2, «ніколи» - 1. Інтерпретація результату: 12-16 балів – особа не переживає зараз самотність; 17-27 балів – неглибоке переживання самотності; 28-38 балів – глибоке переживання самотності; 39-48 балів – дуже глибоке переживання самотності.

С.Г. Корчагіною було розроблено два опитувальника - спрощений, який ми використали для дослідження, та розширений на 30 питань. Спрощений дає чітке розуміння виду самотності в залежності від глибини переживання, а розширений показує схильність до одного з 4 видів стану самотності, який потрібен для розуміння змісту самого стану самотності для надання психологічної допомоги. У нашому ж випадку достатньо розуміти ступінь глибини самотності для дослідження взаємозв'язків з іншими критеріями дослідження.

Дослідження за допомогою даної методики полягає в тому, що респонденти мають дати оцінку своєї відповіді в залежності від уявлень про себе самих.

З метою визначення взаємозв'язків самотності з толерантністю до невизначеності нами був обраний новий опитувальник толерантності до невизначеності. Опитувальник являє собою російськомовну інтегральну методику, призначену для вимірювання такої особистісної характеристики, як толерантність до невизначеності, засновану на схемі з'єднання А. Фурнхамом відомих раніше в зарубіжній літературі шкал. Розроблена у 2009 році Т.В. Корніловою.

Переклад методики на українську мову автором дипломної роботи здійснено самостійно.

Респондентам пропонується 33 твердження, які вони мають оцінити в залежності від ступеня своєї згоди чи незгоди з твердженням за 7 критеріями: «повністю не згоден», «не згоден», «де в чому не згоден», «ні те ні інше», «де в чому згоден», «згоден», «повністю згоден».

Обробка результатів полягає в простому підсумовуванні набраних балів. При цьому кожній відповіді присвоюється від 1 до 7 балів ("повністю не згоден" - 1 бал, "повністю згоден" - 7 балів); потрібно інвертувати (обернути) бали за такими пунктами: 15, 24, 25. Тест дає можливість визначити рівень показника за трьома факторами:

Фактор 1. Толерантність до невизначеності (ТН), характеризується 12 пунктами: 6, 15, 16, 17, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, де 12-35 - низький показник, 36-60 - середній, 61-84 - високий.

Фактор 2. Інтолерантність (ІТН), характеризується 13 пунктами: 1, 2, 3, 4, 5, 10, 12, 14, 18, 21, 22, 23, 27, де 13-38 - низький показник, 39-65 - середній, 66-91 – високий.

Фактор 3. Міжособистісна інтолерантність до невизначеності (МІТН), характеризується 8 пунктами: 7, 8, 9, 11, 13, 19, 20, 26, де 8-23 - низький показник, 24-40 - середній, 41-56 – високий.

Толерантність до невизначеності слід розуміти як генералізовану особистісну властивість, що означає прагнення до змін, новизни й оригінальності, готовність йти не уторованими шляхами й надавати перевагу складнішим завданням, мати можливість самостійності та виходу за рамки прийнятих обмежень.

Інтолерантність до невизначеності фокусує прагнення до ясності, впорядкованості в усьому і неприйняття невизначеності, припущення про переважну роль правил і принципів, дихотомічний поділ правильних і неправильних способів, думок і цінностей.

Міжособистісна інтолерантність до невизначеності означає прагнення до ясності та контролю в міжособистісних стосунках, дискомфорт у разі невизначеності стосунків з іншими. Загалом це відповідає критеріям нестійкості, монологічності, статичності у стосунках з іншими. Важко включається в розуміння міжособистісної інтолерантності тільки перший пункт (про те, що завдання має малу привабливість, якщо виглядає нерозв'язним).

Перевагою даного опитувальника є надійність, внутрішня узгодженість і досить специфічний інструментом, призначений для діагностики толерантності до невизначеності. Опитувальник може бути використаний у широкому колі завдань для осіб різної статі, віку, професії та соціального становища. Для виконання поставлених завдань ми використовували лише один фактор з трьох - Фактор 1. Толерантність до невизначеності.

Для дослідження взаємозв'язків видів самотності з факторами прийняття рішень у молоді ми обрали Мельбурнський опитувальник прийняття рішень - це особистісний опитувальник, спрямований на діагностику індивідуального стилю ухвалення рішень. Опитувальник є результатом апробації більш загального опитувальника Фліндерса. Валідизований Т.В. Корніловою.

У підсумковому варіанті російськомовний Мельбурнський опитувальник прийняття рішень складається з 22-х пунктів, оцінюваних за 3-бальною шкалою Лікерта – «не вірно для мене», «іноді вірно», «вірно для мене». З опитувальника можливе вилучення значень чотирьох шкал, при цьому шкали не перетинаються за пунктами, що входять до їхнього складу, а всі пункти інтерпретуються в прямих значеннях.

Переклад методики на українську мову автором дипломної роботи здійснено самостійно.

Обробка результатів полягає в простому підсумовуванні набраних балів, де «не вірно для мене» - 1 бал, «іноді вірно» - 2 бали, «вірно для мене» - 3 бали за чотирма незалежними факторами:

Пильність - 2, 4, 6, 8, 12, 16

Уникнення - 3, 9, 11, 14, 17, 19

Прокрастинація - 5, 7, 10, 18, 21

Надпильність - 1, 13, 15, 20, 22

Інтерпретація шкал:

Пильність - основна стильова характеристика людини, як особистості, яка приймає рішення, пов'язана з когнітивною складністю, потребою у пізнанні та толерантністю до невизначеності. Уточнення цілей та завдань вирішення, розгляд альтернатив, пов'язаний з пошуком інформації, асиміляцією її "без забобонів" та оцінки перед вибором.

Уникнення - уникнення самостійного прийняття рішення, перекладення відповідальності та раціоналізація сумнівних альтернатив.

Прокрастинація - відкладення рішення.

Надпильність - невиправдане вагання між різними альтернативами, імпульсивне ухвалення рішення, що обіцяє звільнення від ситуації; в екстремальних формах – "паніка" у виборі між альтернативами.

Яка шкала набрала переважну кількість балів той тип прийняття рішень притаманний людині. Перевагою цього методу є легкість визначення типу прийняття рішень, проте існує варіант домінування декількох типів одночасно.

Мельбурнський опитувальник не показує готовність до ризиків у прийнятті рішень, тому нами було обрано додатковий метод, який саме покаже рівень готовності до ризиків у прийнятті рішень, а саме особистісні фактори прийняття рішень - методика призначена для діагностики двох особистісних властивостей - готовності до ризику та раціональності - як психологічних змінних, що відображають характеристики особистісної регуляції виборів суб'єкта (як ухвалення рішень) у широкому контексті життєвих ситуацій.

Переклад методики на українську мову автором дипломної роботи здійснено самостійно.

Опитувальник існує у 2 варіантах: 25 пунктів (ЛФР-25) і 21 пункт (ЛФР-21). В своїй роботі ми використовуємо опитувальник на 25 питань.

В обох варіантах опитувальника використовується трьохкатегоріальна відповідь:

1 - "висловлювання добре мене характеризує";

0 - "характеризує мене наполовину";

-1 - "висловлювання до мене не стосується".

Опитувальник будується на припущенні про можливість усвідомлення особистістю того, якою мірою для неї характерні продуктивні способи розв'язання ситуацій невизначеності, тобто пункти, які входять до опитувальника, відображають суб'єктивні репрезентації особистісного ризику в самосвідомості.

Російськомовна модифікація включає 2 шкали, які розраховуються підсумовуванням балів за пунктами:

1) Особистісна готовність до ризику - 3, 4, 7 (зі зворотним значенням), 13, 15, 16, 17, 18, 20 (зі зворотним значенням), 21, 22, 23, 25.;

2) Суб'єктивна раціональність - 1, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 19, 24.

Слід зауважити, що пункти 7 та 20 беруться з протилежним знаком.

Готовність до ризику в концепції Т.В. Корнілової розуміють як особистісну властивість саморегуляції, що дає змогу людині ухвалювати рішення і діяти в ситуаціях невизначеності. Отже, це не стільки особистісна диспозиція, скільки досить генералізована характеристика способів виходу суб'єкта із ситуацій невизначеності. Як індивідуальна характеристика ця готовність передбачає також оцінку суб'єктом свого минулого досвіду (з погляду почуття "Я ризикую", результативності своїх дій у ситуаціях шансу, вміння покладатися на себе без достатнього орієнтування в ситуації тощо). Готовність до ризику пов'язують із різними видами активності, зокрема й такими, що мають неадаптивний характер. Критерій прийняття ризику включає акт суб'єктивної оцінки: ризик із погляду суб'єкта є там, де ним не тільки виявлено невідповідність необхідних і наявних - або

потенційних - можливостей в управлінні ситуацією, а й де невизначеною є оцінка самого потенціалу своїх можливостей.

Шкала "раціональності" вимірює готовність обмірковувати свої рішення і діяти за якомога повного орієнтування в ситуації, що може характеризувати різні, зокрема й ризиковані рішення суб'єкта.

В основі підбору пунктів опитувальника лежала методика Q-сортування німецького психолога Х. Вольфрама - EQS. Вольфрама - EQS, що містила від початку 3 шкали - нерішучості, ризикованості та раціональності.

В опитувальниках ЛФР було посилено 2 останні шкали, а шкалу нерішучості прибрано, оскільки вона виявилася пов'язаною з тривожністю, але не з характеристиками виборів суб'єкта.

За даними тестування робиться висновок про те, чи є індивідуальний показник випробовуваного заниженим (потрапляє в чверть найнижчих результатів), завищеним (у чверть найбільш високих балів) або типовим для осіб даної вибірки.

З метою виявлення взаємозв'язків видів самотності з психологічною розумністю у юнаків та дівчат ми обрали опитувальник «Шкала психологічної розумності» - особистісний опитувальник, що вимірює ступінь доступності для людини її внутрішнього світу, досвіду і переживань. Розроблена й опублікована 1990 року Конте, російською мовою валідизована М.А. Новіковою і Т.В. Корніловою 2013 року.

Опитувальник складається з 45 пунктів, відповіді на які формуються за 4-бальною шкалою Ліккерта: «повністю не згоден», «не згоден», «згоден», «повністю згоден». Пункти формуються в 4 шкали, які не мають спільних пунктів. Пункти інтерпретуються в прямих та зворотних значеннях.

Переклад методики на українську мову автором дипломної роботи здійснено самостійно.

Обробка результатів полягає в простому підсумовуванні набраних балів, де в прямому значенні «повністю не згоден» - 0 балів, «не згоден» - 1 бал, «згоден» - 2 бали, «повністю згоден» - 3 бали, та в зворотному значенні «повністю не згоден» - 3 бали, «не згоден» - 2 бали, «згоден» - 1 бал, «повністю згоден» - 0 балів.

Інтерпретація відбувається за 5 не залежними факторами:

Зацікавленість у сфері переживань 2, 8, 9, 26, 29, 32, 44 (в прямому значенні).

Доступність переживань 11, 23, 41 (в прямому значенні), 5, 17, 35 (в зворотному значенні).

Користь від обговорення переживань 4, 16, 28, 34 (в прямому значенні), 10, 40 (в зворотному значенні).

Бажання і готовність обговорювати переживання 7, 13, 18, 25, 37, 38 (в зворотному значенні).

Відкритість до нового досвіду 6, 30, 36, 45 34 (в прямому значенні), 24 (в зворотному значенні). [25, С74-86]

Перевагою цього методу є легкість підсумовування балів, недоліком є неоднозначність результатів, оскільки показники можуть бути рівними за декількома факторами.

Для досліджень взаємозв'язків видів самотності з рефлексивністю у юнаків та дівчат нами був обраний опитувальник «Диференційний тип рефлексії» - авторська психодіагностична методика, розроблена з метою діагностики типу рефлексії як стійкої особистісної риси. Розроблена Д.О. Леонтьєвим, О.М. Лаптевою, Є.М. Осіним і А.Ж. Саліховою 2009 року.

Опитувальник складається з 30 тверджень, відповіді на які формуються за 4-бальною шкалою Ліккерта: «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». Пункти формуються в 3 шкали, які не мають спільних пунктів. Пункти інтерпретуються тільки в прямих значеннях.

Переклад методики на українську мову автором дипломної роботи здійснено самостійно.

Обробка результатів: полягає в підсумовуванні набраних балів, де «ні» - 1 бал, «скоріше ні, ніж так» - 2 бали, «скоріше так, ніж ні» - 3 бали, «так» - 4 бали.

Значення шкали дорівнює сумі балів пунктів, що входять до неї:

Системная рефлексия 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30, де 12-33 бали – низький рівень, 34-45 – середній рівень, 46-48 високий рівень.

Інтроекція 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, де 9-18 балів – низький рівень, 19-31 – середній рівень, 32-36-48 високий рівень.

Квазірефлексія 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, де 9-21 бал – низький рівень, 22-33 – середній рівень, 34-36 високий рівень. [21]

Системна рефлексія пов'язана із самодистанціюванням і поглядом на себе збоку, дає змогу охопити одночасно полюс суб'єкта і полюс об'єкта.

Інтроекція (самокопання) пов'язана із зосередженістю на власному стані, власних переживаннях.

Квазірефлексія спрямована на об'єкт, що не має стосунку до актуальної життєвої ситуації і пов'язана з відривом від актуальної ситуації буття у світі.

Перевагою цього методу є легкість обробки результатів та легкість їх інтерпретації.

Для виявлення взаємозв'язків видів самотності з перфекціонізмом у молоді ми обрали багатовимірну шкалу перфекціонізму Х'юїтта-Флетта - особистісна діагностична шкала канадськими вченими П.Л. Г'юїттом і Г.Л. Флеттом для вимірювання рівня перфекціонізму та визначення характеру співвідношення його складових у випробовуваного.

Методика складається з трьох субшкал, кожна з яких вимірює ступінь вираженості однієї зі складових перфекціонізму у випробовуваного. Сума балів, набрана випробовуваним за всіма трьома субшкалами багатовимірної шкали перфекціонізму, відображає загальний рівень перфекціонізму. Разом зі шкали можливий витяг 4 показників.

Загальна кількість пунктів - 45, розподілені порівну між трьома шкалами (по 15 пунктів у кожній).

Відповіді на пункти формуються за 7-бальною шкалою Ліккерта від 1 (цілком не згоден) до 7 (цілком згоден). При цьому пункти інтерпретуються в прямих та зворотних значеннях: «цілком не згоден» - 1(пряме значення)/7 (зворотне значення) балів, «не згоден, але бувають виключення» - 2/6 балів, «частіше не згоден» - 3/5 балів, «50/50» - 4/4 бали, «частіше згоден» - 5/3 бали, «згоден, але бувають виключення» - 6/2 бали, «цілком згоден» - 7/1 бал.

Підрахунок шкал відбувається за такими пунктами:

Перфекціонізм, орієнтований на себе - 1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42 (пряме значення), 8, 12, 34, 36 (зворотне значення), де 15-48 бали – низький рівень, 49-83 – середній рівень, 84-105 високий рівень..

Перфекціонізм, орієнтований на інших 7, 16, 22, 26, 27, 29 (пряме значення), 2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45 (зворотне значення), де 15-42 бали – низький рівень, 43-68 – середній рівень, 69-105 високий рівень.

Соціально приписаний перфекціонізм 5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41 (пряме значення), 9, 21, 30, 37, 44 (зворотне значення), де 15-34 бали – низький рівень, 35-65 – середній рівень, 66-105 високий рівень.

Інтегральна шкала 1, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42 (пряме значення), 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45 (зворотне значення), де 45-159 бали – низький рівень, 160-204 – середній рівень, 205-322 високий рівень. [9]

Автори визначають перфекціонізм як прагнення бути досконалим, бездоганим у всьому. Ґрунтуючись на результатах як власних досліджень, так і досліджень, проведених іншими вченими, вони описують три складові перфекціонізму:

- перфекціонізм, орієнтований на себе: суб'єктно- або особистісно-орієнтований перфекціонізм - завищені й нереалістичні вимоги, що висуваються до себе, та посилене дослідження себе, самокопання й самокритика, що унеможлиблюють прийняття власних вад, недоліків і невдач;

- перфекціонізм, орієнтований на інших: об'єктно-орієнтований перфекціонізм - пред'явлення перебільшених і нереалістичних вимог до інших;

- соціально приписаний перфекціонізм: генералізоване переконання або відчуття, що інші висувають до суб'єкта нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення і прийняття.

За високого рівня перфекціонізму, орієнтованого на себе, людині властиво пред'являти надзвичайно високі вимоги до себе; за високого рівня перфекціонізму, орієнтованого на інших, - надзвичайно високі вимоги до оточення. За високого рівня

соціально приписаного перфекціонізму людина розцінює вимоги, які пред'являють до неї оточуючі, як завищені та нереалістичні. Співвідношення складових перфекціонізму може бути різним - таким чином, навіть за однакового рівня вираженості цієї риси можуть складатися різні профілі.

Математична обробка результатів проводилася за допомогою програми MS Excel: r -критерій Спірмена.

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена дозволяє статистично встановити наявність зв'язку між явищами. Його розрахунок передбачає встановлення для кожної ознаки порядкового номера рангу. Ранг може бути зростаючим або спадаючим.

Критерій розроблений і запропонований для проведення кореляційного аналізу в 1904 році Чарльзом Едвардом Спірменом, англійським психологом, професором Лондонського та Честерфілдського університетів.

Використовується критерій для виявлення і оцінки тісноти зв'язку між двома рядами зіставлених кількісних показників. У тому випадку, якщо ранги показників, упорядкованих за ступенем зростання або зменшення, в більшості випадків збігаються робиться висновок про наявність прямого кореляційного зв'язку.

Розрахунки проводилися за допомогою програмного забезпечення MS Excel.

Таким чином, емпіричне дослідження складалося з наступних кроків: була сформована вибірка із 80 осіб та з них було обрано 64 особи, які виявили ознаки переживання самотності; були обрані психодіагностичні методики, використані для виявлення взаємозв'язків видів самотності з толерантністю до невизначеності, рефлексивністю та психологічною розумністю та перфекціонізмом; були підібрані математично-статистичні критерії для кількісної обробки отриманих результатів: r -критерій Спірмена.

РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ САМОТНОСТІ У ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ

3.1 Особливості взаємозв'язків самотності з толерантністю до невизначеності та факторами прийняття рішень у молоді

Для визначення рівня толерантності до невизначеності ми використовували Новий опитувальник толерантності до невизначеності. Серед молоді з неглибоким переживанням можливої самотності ми отримали такі результати:

16,67% молоді з не глибоким переживанням можливої самотності показали низький рівень толерантності до невизначеності, така молодь не схильна до змін, новизни й оригінальності, готовності йти не уторованими шляхами й надавати перевагу складнішим завданням.

50% молоді з не глибоким переживанням можливої самотності показали середній рівень толерантності до невизначеності, така молодь схильна до змін, новизни й оригінальності, можливостям йти не уторованими шляхами й надає перевагу складнішим завданням.

33,33% молоді з не глибоким переживанням можливої самотності показали високий рівень толерантності до невизначеності, така молодь схильна до змін, новизни й оригінальності, готовності йти не уторованими шляхами й надавати перевагу складнішим завданням, має можливості для самостійності та виходу за рамки прийнятих обмежень.

Серед молоді з глибоким переживанням актуальної самотності ми отримали наступні результати:

42,86% молоді з глибоким переживанням актуальної самотності показали низький рівень толерантності до невизначеності, така молодь не схильна до змін, новизни й оригінальності, готовності йти не уторованими шляхами й надавати перевагу складнішим завданням.

46,43% молоді з глибоким переживанням актуальної самотності показали середній рівень толерантності до невизначеності, така молодь схильна до змін,

новизни й оригіальності, можливостям йти не уторованими шляхами й надає перевагу складнішим завданням.

10,72% молоді з глибоким переживанням актуальної самотності показали високий рівень толерантності до невизначеності, така молодь схильна до змін, новизни й оригіальності, готовності йти не уторованими шляхами й надавати перевагу складнішим завданням, має можливості для самостійності та виходу за рамки прийнятих обмежень.

Серед молоді з дуже глибоким переживанням самотності із зануренням у цей стан ми отримали наступні результати:

50% молоді з дуже глибоким переживанням самотності показали низький рівень толерантності до невизначеності, така молодь не схильна до змін, новизни й оригіальності, готовності йти не уторованими шляхами й надавати перевагу складнішим завданням.

33,33% молоді з дуже глибоким переживанням самотності показали середній рівень толерантності до невизначеності, така молодь схильна до змін, новизни й оригіальності, можливостям йти не уторованими шляхами й надає перевагу складнішим завданням.

16,67% молоді з дуже глибоким переживанням самотності показали високий рівень толерантності до невизначеності, така молодь схильна до змін, новизни й оригіальності, готовності йти не уторованими шляхами й надавати перевагу складнішим завданням, має можливості для самостійності та виходу за рамки прийнятих обмежень.

У таблиці 3.1 надано результати толерантності до невизначеності у молоді з різними видами самотності.

Таблиця 3.1

Рівень толерантності до невизначеності у молоді з різними видами самотності

Вид самотності	Юнаки та дівчата	Низький показник толерантності до невизначеності	Середній показник толерантності до невизначеності	Високий показник толерантності до невизначеності
Не глибоке переживання можливої самотності	24 (100%)	4 (16,67%)	12 (50,0%)	8 (33,33%)
Глибоке переживання актуальної самотності	28 (100%)	12 (42,86%)	13 (46,43%)	3 (10,71%)
Дуже глибоке переживання самотності із зануренням в цей стан	12 (100%)	6 (50,0%)	4 (33,33%)	2 (16,67%)

Згідно з таблицею 3.1 найпоширеніший у молоді з не глибоким та глибоким переживанням самотності середній показник толерантності до невизначеності, а у молоді з глибоким переживанням самотності найпоширеніший низький показник толерантності до невизначеності. Для наочності показники представлено на рисунку 3.1.

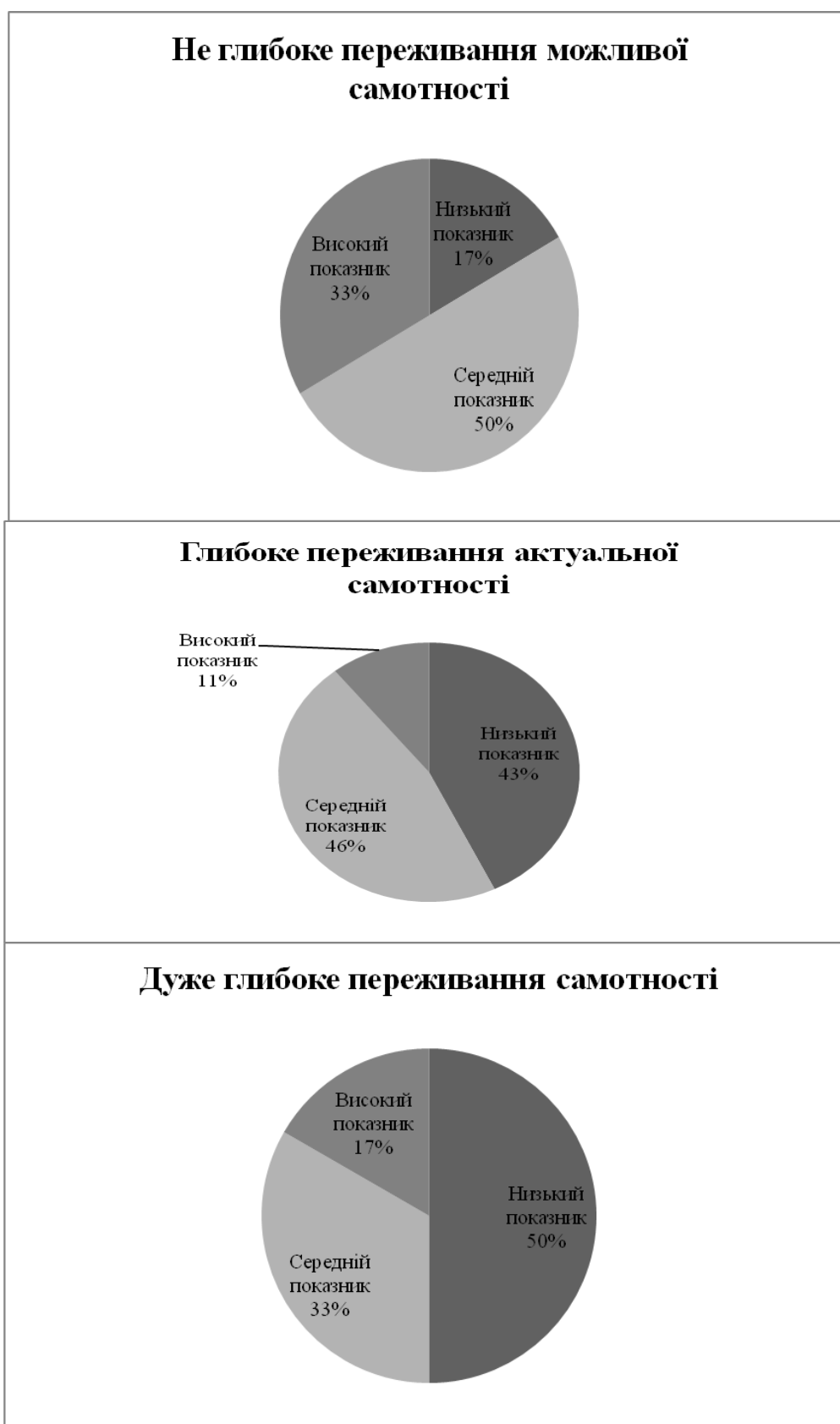


Рис.3.1 Рівні толерантності до невизначеності у молоді з різними видами самотності

Проаналізувавши рисунок 3.1 можна зробити висновок, що більшість молоді з не глибоким та глибоким переживанням самотності схильна до змін, новизни й

оригінальності, можливостям йти не уторованими шляхами й надає перевагу складнішим завданням. Проте, з дуже глибоким переживанням самотності більше схильна до неприйняття новизни й оригінальності, надає перевагу простішим звичним шляхам вирішення життєвих питань та не уявляє можливості виходу за рамки дозволеного.

Для визначення факторів прийняття рішень у молоді нами було обрано два опитувальника: Мельбурнський опитувальник прийняття рішень та опитувальник «Особистісні фактори прийняття рішень».

Серед молоді з не глибоким переживанням можливої самотності за Мельбурнським опитувальником прийняття рішень ми отримали такі результати:

16,67% молоді з не глибоким переживанням можливої самотності показали схильність до пильного прийняття рішень, основна стильова характеристика такої молоді, як особистості, яка приймає рішення, пов'язана з когнітивною складністю, потребою у пізнанні та толерантністю до невизначеності. Уточнення цілей та завдань вирішення, розгляд альтернатив, пов'язаний з пошуком інформації, асиміляцією її "без забобонів" та оцінки перед вибором.

25% молоді з не глибоким переживанням можливої самотності показали схильність до уникнення самостійного прийняття рішення, така молодь схильна до перекладення відповідальності та раціоналізації сумнівних альтернатив.

50% молоді з не глибоким переживанням можливої самотності показали схильність до прокрастинації, тобто така молодь схильна відкладати прийняття рішень на потім.

8,33% молоді з не глибоким переживанням можливої самотності показали схильність до надпильного прийняття рішень, тобто така молодь не виправдано вагається між різними альтернативами, імпульсивно ухвалює рішення, що обіцяє звільнення від ситуації; в екстремальних формах – "паніка" у виборі між альтернативами.

Серед молоді з глибоким переживанням актуальної самотності за Мельбурнським опитувальником прийняття рішень ми отримали такі результати:

21,43% молоді з глибоким переживанням самотності показали схильність до пильного прийняття рішень, основна стильова характеристика такої молоді, як особистості, яка приймає рішення, пов'язана з когнітивною складністю, потребою у пізнанні та толерантністю до невизначеності. Уточнення цілей та завдань вирішення, розгляд альтернатив, пов'язаний з пошуком інформації, асиміляцією її "без забобонів" та оцінки перед вибором.

39,29% молоді з глибоким переживанням самотності показали схильність до уникнення самостійного прийняття рішення, така молодь схильна до перекладення відповідальності та раціоналізації сумнівних альтернатив.

32,14% молоді з глибоким переживанням самотності показали схильність до прокрастинації, тобто така молодь схильна відкладати прийняття рішень на потім.

7,14% молоді з глибоким переживанням самотності показали схильність до надпильного прийняття рішень, тобто така молодь не виправдано вагається між різними альтернативами, імпульсивно ухвалює рішення, що обіцяє звільнення від ситуації; в екстремальних формах – "паніка" у виборі між альтернативами.

Серед молоді з дуже глибоким переживанням самотності із занурення в цей стан за Мельбурнським опитувальником прийняття рішень ми отримали такі результати:

8,33% молоді з дуже глибоким переживанням самотності показали схильність до пильного прийняття рішень, основна стильова характеристика такої молоді, як особистості, яка приймає рішення, пов'язана з когнітивною складністю, потребою у пізнанні та толерантністю до невизначеності. Уточнення цілей та завдань вирішення, розгляд альтернатив, пов'язаний з пошуком інформації, асиміляцією її "без забобонів" та оцінки перед вибором.

41,67% молоді з дуже глибоким переживанням самотності показали схильність до уникнення самостійного прийняття рішення, така молодь схильна до перекладення відповідальності та раціоналізації сумнівних альтернатив.

33,33% молоді з дуже глибоким переживанням самотності показали схильність до прокрастинації, тобто така молодь схильна відкладати прийняття рішень на потім.

16,67% молоді з дуже глибоким переживанням самотності показали схильність до надпильного прийняття рішень, тобто така молодь невиправдано вагається між різними альтернативами, імпульсивно ухвалює рішення, що обіцяє звільнення від ситуації; в екстремальних формах – "паніка" у виборі між альтернативами.

У таблиці 3.2 надано результати типів прийняття рішень у молоді з різними видами самотності.

Таблиця 3.2

Типи прийняття рішень у молоді з різними видами самотності

Вид самотності	Юнаки та дівчата	Пильність	Уникнення	Прокрастинація	Надпильність
Не глибоке переживання можливої самотності	24 (100%)	4 (16,67%)	6 (25,0%)	12 (50,0%)	2 (8,33%)
Глибоке переживання актуальної самотності	28 (100%)	6 (21,43%)	11 (39,29%)	9 (32,14%)	2 (7,14%)
Дуже глибоке переживання самотності із зануренням в цей стан	12 (100%)	1 (8,33%)	5 (41,67%)	4 (33,33%)	2 (16,67%)

Згідно з таблицею 3.2 найпоширенішим у молоді з глибоким та дуже глибоким переживанням самотності є уникнення прийняття рішень, а у молоді з не глибоким переживанням самотності найпоширеніша прокрастинація, тобто відкладання прийняття рішень. Для наочності показники представлено на рисунку 3.2.



Рис.3.2 Типи прийняття рішень у молоді з різними видами самотності

Проаналізувавши рисунок 3.2 можна зробити висновок, що більшість молоді з глибоким та дуже глибоким переживанням самотності схильна до уникнення в самостійності в прийнятті рішень та перекладанні відповідальності. Проте, молодь з не глибоким переживанням самотності більше схильна до прокрастинації, тобто відкладанні прийняття рішень на потім.

Серед молоді з не глибоким переживанням можливої самотності за опитувальником «Особистісні фактори прийняття рішень» ми отримали такі результати:

75% молоді з не глибоким переживанням можливої самотності показали особистісну готовність до ризику, така молодь може ухвалювати рішення і діяти в ситуаціях невизначеності.

25% молоді з не глибоким переживанням можливої самотності показали суб'єктивну раціональність при прийнятті рішень, тобто така молодь схильна обмірковувати свої рішення і діяти за якомога повного орієнтування в ситуації.

Серед молоді з глибоким переживанням актуальної самотності за опитувальником «Особистісні фактори прийняття рішень» ми отримали такі результати:

53,57% молоді з глибоким переживанням самотності показали особистісну готовність до ризику, така молодь може ухвалювати рішення і діяти в ситуаціях невизначеності.

46,43% молоді з глибоким переживанням самотності показали суб'єктивну раціональність при прийнятті рішень, тобто така молодь схильна обмірковувати свої рішення і діяти за якомога повного орієнтування в ситуації.

Серед молоді з дуже глибоким переживанням самотності із зануренням у цей стан за опитувальником «Особистісні фактори прийняття рішень» ми отримали такі результати:

33,33% молоді з дуже глибоким переживанням самотності показали особистісну готовність до ризику, така молодь може ухвалювати рішення і діяти в ситуаціях невизначеності.

66,67% молоді з дуже глибоким переживанням самотності показали суб'єктивну раціональність при прийнятті рішень, тобто така молодь схильна обмірковувати свої рішення і діяти за якомога повного орієнтування в ситуації.

У таблиці 3.3 надано результати особистісних факторів прийняття рішень у молоді з різними видами самотності.

Таблиця 3.3

Особистісні фактори прийняття рішень у молоді з різними видами самотності

Вид самотності	Юнаки та дівчата	Готовність до ризику	Суб'єктивна раціональність
Не глибоке переживання можливої самотності	24 (100%)	18 (75%)	6 (25,0%)
Глибоке переживання актуальної самотності	28 (100%)	15 (53,57%)	13 (46,43%)
Дуже глибоке переживання самотності із зануренням в цей стан	12 (100%)	4 (33,33%)	6 (66,67%)

Згідно з таблицею 3.3 найпоширенішим у молоді з не глибоким та глибоким переживанням самотності є готовність до ризику, а у молоді з дуже глибоким переживанням самотності найпоширеніша суб'єктивна раціональність при прийнятті рішень. Для наочності показники представлено на рисунку 3.3.

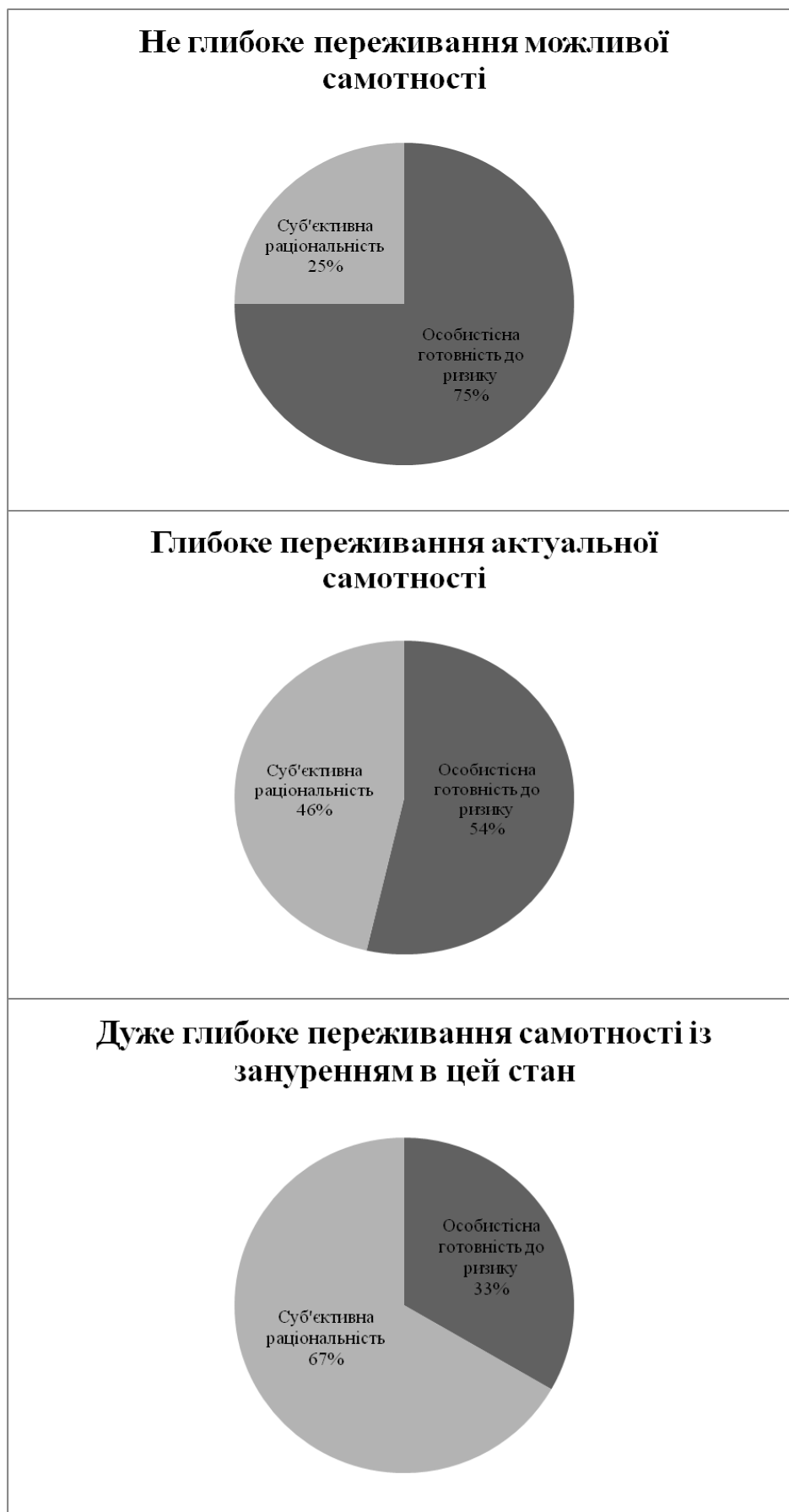


Рис.3.3 Особистісні фактори прийняття рішень у молоді з різними видами самотності

Проаналізувавши рисунок 3.3 можна зробити висновок, що більшість молоді з не глибоким та глибоким переживанням самотності схильна до особистісної готовності до ризиків під час прийняття рішень. А, молодь з дуже глибоким переживанням самотності більше схильна до суб'єктивної раціональності та бажає обмірковувати свої рішення і діяти за якомога повного орієнтування в ситуації.

Таким чином, у молоді з глибоким та дуже глибоким переживанням самотності переважає небажання будь-яких змін, нових подій та складність у прийнятті рішень, вони схильні до уникнення в прийнятті рішень, перекладанні відповідальності та надмірному обмірковуванні своїх рішень та бажанні до стабільності ситуації.

Для того, щоб виявити особливості взаємозв'язків видів самотності з толерантністю до невизначеності та факторами прийняття рішень у молоді нами було використано математичний метод r -критерій Спірмена, за допомогою програми MS Excel. Отримані результати було представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Особливості взаємозв'язків видів самотності з толерантністю до невизначеності та факторами прийняття рішень у молоді

Досліджувані параметри	Різновиди самотності	Толерантність до невизначеності	Типи прийняття рішень	Фактори прийняття рішень
Різновиди самотності	-	0,193	0,056	0,259
Толерантність до невизначеності	0,193	-	-	-
Типи прийняття рішень	0,056	-	-	-
Фактори прийняття рішень	0, 259	-	-	-

Результати кореляційного аналізу дають змогу зробити висновок про те, що значущих взаємозв'язків видів самотності з толерантністю до невизначеності та факторами прийняття рішень не виявлено, тобто, вони є незалежними один від одного.

3.2 Специфіка взаємозв'язків самотності з рефлексивністю та психологічною розумністю у юнаків та дівчат

Опитувальник «Диференційний тип рефлексивності» ми використали для визначення типу рефлексивності юнаків та дівчат.

Серед юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності ми отримали такі результати:

58,33% юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності виявили схильність до системної рефлексії, такі люди можуть самодистанціюватись і поглянути на себе збоку, що дає змогу охопити одночасно полюс суб'єкта і полюс об'єкта.

25% юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності виявили схильність до інтроспекції, такі люди, як правило, зосереджені на власному стані та власних переживаннях.

16,67% юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності виявили схильність до квазірефлексії, увага таких людей спрямована на об'єкт, що не має стосунку до актуальної життєвої ситуації і пов'язана з відривом від актуальної ситуації буття у світі.

Серед юнаків та дівчат з глибоким переживанням актуальної самотності ми отримали такі результати:

42,86% юнаків та дівчат з глибоким переживанням можливої самотності виявили схильність до системної рефлексії, такі люди можуть самодистанціюватись і поглянути на себе збоку, що дає змогу охопити одночасно полюс суб'єкта і полюс об'єкта.

53,57% юнаків та дівчат з глибоким переживанням можливої самотності виявили схильність до інтроспекції, такі люди, як правило, зосереджені на власному стані та власних переживаннях.

3,57% юнаків та дівчат з глибоким переживанням можливої самотності виявили схильність до квазірефлексії, увага таких людей спрямована на об'єкт, що не має стосунку до актуальної життєвої ситуації і пов'язана з відривом від

актуальної ситуації буття у світі.

Серед юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності із заглибленням у цей стан ми отримали такі результати:

25% юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності виявили схильність до системної рефлексії, такі люди можуть самодистанціюватись і поглянути на себе збоку, що дає змогу охопити одночасно полюс суб'єкта і полюс об'єкта.

50% юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності виявили схильність до інтроспекції, такі люди, як правило, зосереджені на власному стані та власних переживаннях.

25% юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності виявили схильність до квазірефлексії, увага таких людей спрямована на об'єкт, що не має стосунку до актуальної життєвої ситуації і пов'язана з відривом від актуальної ситуації буття у світі.

У таблиці 3.5 показані типи рефлексивності у юнаків та дівчат з різними видами самотності.

Таблиця 3.5

Типи рефлексивності у юнаків та дівчат з різними видами самотності

Вид самотності	Юнаки та дівчата	Системна рефлексивність	Інтроспекція	Квазірефлексивність
Не глибоке переживання можливої самотності	24 (100%)	14 (58,33%)	6 (25,0%)	4(16,67%)
Глибоке переживання актуальної самотності	28 (100%)	12 (42,86%)	15 (53,57%)	1 (3,57%)
Дуже глибоке переживання самотності із зануренням в цей стан	12 (100%)	3 (25,0%)	6 (50,0%)	4 (25,0%)

Згідно з таблицею 3.5 найпоширенішим у молоді з глибоким та дуже глибоким переживанням самотності є зосередженість на власному стані та власних переживаннях. Для наочності показники представлено на рисунку 3.4.

Проаналізувавши рисунок 3.4 можна зробити висновок, що більшість юнаків

та дівчат з глибоким та дуже глибоким переживанням самотності схильні до інтроспекцію, спрямування рефлексивності на власний внутрішній стан. А, юнаки та дівчата з не глибоким переживанням самотності більше схильні до системної та об'єктивної рефлексії.



Рис.3.4 Типи рефлексивності у юнаків та дівчат з різними видами самотності

Для визначення ступеня доступності для людини її внутрішнього світу та

рівня психологічної розумності ми використали опитувальник «Шкала психологічної розумності».

Серед юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності ми отримали такі результати:

29,17% юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності виявили схильність до зацікавленості у сфері переживань.

12,5% юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності виявили схильність до доступності переживань.

37,5% юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності виявили схильність до розуміння користі від обговорення переживань, але ще не готовності до обговорення.

12,5% юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності виявили схильність до готовності обговорювати власні переживання.

8,33% юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності виявили відкритість до нового досвіду.

Серед юнаків та дівчат з глибоким переживанням актуальної самотності ми отримали такі результати:

32,14% юнаків та дівчат з глибоким переживанням самотності виявили схильність до зацікавленості у сфері переживань.

17,86% юнаків та дівчат з глибоким переживанням самотності виявили схильність до доступності переживань.

39,29% юнаків та дівчат з глибоким переживанням самотності виявили схильність до розуміння користі від обговорення переживань, але ще не готовності до обговорення.

7,14% юнаків та дівчат з глибоким переживанням самотності виявили схильність до готовності обговорювати власні переживання.

3,57% юнаків та дівчат з глибоким переживанням самотності виявили відкритість до нового досвіду.

Серед юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності із зануренням у цей стан ми отримали такі результати:

25% юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності виявили схильність до зацікавленості у сфері переживань.

8,33% юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності виявили схильність до доступності переживань.

50% юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності виявили схильність до розуміння користі від обговорення переживань, але ще не готовності до обговорення.

8,33% юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності виявили схильність до готовності обговорювати власні переживання.

8,33% юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності виявили відкритість до нового досвіду.

У таблиці 3.6 показані результати ступеня доступності для юнаків та дівчат з різними видами самотності їхнього внутрішнього світу.

Таблиця 3.6

Шкала психологічної розумності у юнаків та дівчат з різними видами самотності

Вид самотності	Юнаки та дівчата	Зацікав-сть у сфері пережив.	Доступ-сть пережив.	Користь від обгов-ня пережив.	Бажання і гот-сть обгов-ти пережив	Відкритість до нового досвіду
Не глибоке переживання можливої самотності	24 (100%)	7 (29,17%)	3 (12,50%)	9 (37,5%)	3 (12,50%)	2 (8,33%)
Глибоке переживання актуальної самотності	28 (100%)	9 (32,14%)	5 (17,86%)	11 (39,29%)	2 (7,14%)	1 (3,57%)
Дуже глибоке переживання самотності із зануренням в цей стан	12 (100%)	3 (25,0%)	1 (8,33%)	6 (50,0%)	1 (8,33%)	1 (8,33%)

Згідно з таблицею 3.6 найпоширенішим серед юнаків та дівчат з різними видами самотності є розуміння користі від обговорення переживань. Для наочності показники представлено на рисунку 3.5.

Проаналізувавши рисунок 3.5 можна зробити висновок, що більшість юнаків та дівчат з різними видами самотності розуміють користь обговорення переживань, проте не всі готові до обговорення. І дуже невелика кількість юнаків та дівчат готові до нових відкриттів.



Рис. 3.5 Шкала психологічної розумності у юнаків та дівчат з різними видами самотності

Для того, щоб виявити взаємозв'язки видів самотності з рефлексивністю та психологічною розумністю нами було використано математичний метод r-критерій Спірмена, за допомогою програми MS Excel. Отримані результати було представлено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Особливості взаємозв'язків видів самотності з рефлексивністю та психологічною розумністю

Досліджувані параметри	Різновиди самотності	Тип рефлексії	Рівень психологічної розумності
Різновиди самотності	-	0,212	0,119
Тип рефлексії	0,212	-	-
Рівень психологічної розумності	0,119	-	-

Результати кореляційного аналізу дають змогу зробити висновок про те, що значущих взаємозв'язків видів самотності з рефлексивністю та психологічною розумністю не виявлено, тобто, вони є незалежними один від одного.

3.3 Особливості взаємозв'язків самотності з перфекціонізмом у юнаків та дівчат

Для вимірювання рівня перфекціонізму та визначення характеру співвідношення його складових у випробовуваного ми використовували Багатовимірну шкалу перфекціонізму Х'юїта-Флетта.

Серед юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності за інтегральною субшкалою багатовимірної шкали перфекціонізму ми отримали такі результати:

70,83% юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності показали високий рівень перфекціонізму, що говорить про те, що вони звикли висувати високі вимоги до себе та інших.

25% юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності показали середній рівень перфекціонізму.

4,17% юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності показали низький рівень перфекціонізму.

Серед юнаків та дівчат з глибоким переживанням актуальної самотності за інтегральною субшкалою багатовимірної шкали перфекціонізму ми отримали такі результати:

71,43% юнаків та дівчат з глибоким переживанням самотності показали високий рівень перфекціонізму, що говорить про те, що вони звикли висувати високі вимоги до себе та інших.

21,43% юнаків та дівчат з глибоким переживанням самотності показали середній рівень перфекціонізму.

7,14% юнаків та дівчат з глибоким переживанням самотності показали низький рівень перфекціонізму.

Серед юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності із зануренням у цей стан за інтегральною субшкалою багатовимірної шкали перфекціонізму ми отримали такі результати:

75% юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності показали високий рівень перфекціонізму, що говорить про те, що вони звикли висувати високі вимоги до себе та інших.

25% юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності показали середній рівень перфекціонізму.

Жоден юнак чи дівчина з дуже глибоким переживанням самотності не показали низький рівень перфекціонізму.

У таблиці 3.8 показані рівні перфекціонізму у юнаків та дівчат з різними видами самотності за інтегральною субшкалою Багатовимірної шкали перфекціонізму.

Таблиця 3.8

Інтегральна шкала Багатовимірної шкали перфекціонізму у юнаків та дівчат з різними видами самотності

Вид самотності	Юнаки та дівчата	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Не глибоке переживання можливої самотності	24 (100%)	1 (4,17%)	6 (25%)	17 (70,83%)
Глибоке переживання актуальної самотності	28 (100%)	2 (7,14%)	6 (21,43%)	20 (71,43%)
Дуже глибоке переживання самотності із зануренням в цей стан	12 (100%)	-	3 (25%)	9 (75%)

Згідно з таблицею 3.8 найпоширенішим серед юнаків та дівчат з різними видами самотності є високий рівень перфекціонізму. Для наочності показники представлено на рисунку 3.6.

Проаналізувавши рисунок 3.6 можна зробити висновок, що всі респонденти, які потрапили у вибірку з ознаками самотності висувають завишені вимоги до себе та оточуючих.



Рис. 3.6 Інтегральна шкала Багатовимірної шкали перфекціонізму у юнаків та дівчат з різними видами самотності

Для того, щоб дослідити складові перфекціонізму ви використали три інших субшкали багатовимірної шкали перфекціонізму.

Серед юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності за трьома субшкалами Багатовимірної шкали перфекціонізму ми отримали такі результати:

29,17% юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності виявили перевагу за шкалою перфекціонізм, орієнтований на себе. У таких людей завищені й нереалістичні вимоги, що висуваються до себе, посилене дослідження себе, характерні самокопання й самокритика, що унеможливають прийняття власних вад, недоліків і невдач.

8,33% юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності виявили перевагу за шкалою перфекціонізм, орієнтований на інших, ще можна його назвати об'єктно-орієнтований перфекціонізм - пред'явлення перебільшених і нереалістичних вимог до інших.

4,17% юнаків та дівчат з не глибоким переживанням можливої самотності виявили перевагу за шкалою соціально приписаний перфекціонізм. У таких людей є відчуття, що інші висувають до них нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення і прийняття.

Серед юнаків та дівчат з глибоким переживанням актуальної самотності за трьома субшкалами Багатовимірної шкали перфекціонізму ми отримали такі результати:

35,71% юнаків та дівчат з глибоким переживанням самотності виявили перевагу за шкалою перфекціонізм, орієнтований на себе. У таких людей завищені й нереалістичні вимоги, що висуваються до себе, посилене дослідження себе, характерні самокопання й самокритика, що унеможливають прийняття власних вад, недоліків і невдач.

17,86% юнаків та дівчат з глибоким переживанням самотності виявили перевагу за шкалою перфекціонізм, орієнтований на інших, ще можна його назвати об'єктно-орієнтований перфекціонізм - пред'явлення перебільшених і нереалістичних вимог до інших.

46,43% юнаків та дівчат з глибоким переживанням самотності виявили перевагу за шкалою соціально приписаний перфекціонізм. У таких людей є відчуття, що інші висувають до них нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення і прийняття.

Серед юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності із зануренням у цей стан за трьома субшкалами Багатовимірної шкали перфекціонізму ми отримали такі результати:

16,67% юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності виявили перевагу за шкалою перфекціонізм, орієнтований на себе. У таких людей завищені й нереалістичні вимоги, що висуваються до себе, посилене дослідження себе, характерні самокопання й самокритика, що унеможливають прийняття власних вад, недоліків і невдач.

25% юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності виявили перевагу за шкалою перфекціонізм, орієнтований на інших, ще можна його назвати об'єктно-орієнтований перфекціонізм - пред'явлення перебільшених і нереалістичних вимог до інших.

58,33% юнаків та дівчат з дуже глибоким переживанням самотності виявили перевагу за шкалою соціально приписаний перфекціонізм. У таких людей є відчуття, що інші висувають до них нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення і прийняття.

У таблиці 3.8 показані складові перфекціонізму у юнаків та дівчат з різними видами самотності за Багатовимірною шкалою перфекціонізму.

Таблиця 3.9

Багатовимірна шкала перфекціонізму у юнаків та дівчат з різними видами самотності

Вид самотності	Юнаки та дівчата	Перф-зм, орієнтований на себе	Перф-зм, орієнтований на інших	Соціально приписаний перф-зм
Не глибоке переживання можливої самотності	24 (100%)	7 (29,17%)	2 (8,33%)	15 (62,5%)

Глибоке переживання актуальної самотності	28 (100%)	10 (35,71%)	5 (17,86%)	23 (46,43%)
Дуже глибоке переживання самотності із зануренням в цей стан	12 (100%)	2 (16,67%)	3 (25%)	7 (58,33%)

Згідно з таблицею 3.9 у більшості респондентів з різними видами самотності схильні до соціально-приписаного перфекціонізму. Для наочності показники представлено на рисунку 3.7.

Проаналізувавши рисунок 3.7 можна зробити висновок, що всі респонденти, які потрапили у вибірку з ознаками самотності відчують, що інші висувають до них нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення і прийняття.



Рис. 3.7 Багатовимірна шкала перфекціонізму у юнаків та дівчат з різними видами самотності

Для того, щоб виявити взаємозв'язки видів самотності з перфекціонізмом нами було використано математичний метод r -критерій Спірмена, за допомогою програми MS Excel. Отримані результати було представлено у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Особливості взаємозв'язків самотності з перфекціонізмом

Досліджувані параметри	Різновиди самотності	Рівень перфекціонізму
Різновиди самотності	-	0,478*
Рівень перфекціонізму	0,478*	-

Примітка: * - рівень значущості $\geq 0,5$.

Результати кореляційного аналізу дають змогу зробити висновок про те, що такий параметр як різновиди самотності має певний зв'язок з рівнем перфекціонізму у юнаків та дівчат, тобто, вони є прямо залежними один від одного. Це означає, що юнаки і дівчата з високим рівнем перфекціонізму частіше страждають на самотність, і навпаки, чим глибше рівень самотності тим, вищий рівень перфекціонізму, тобто вимог до себе та оточуючих.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретичного аналізу та практичного дослідження у відповідності до поставленої мети і задач можна зробити наступні висновки:

1. В психологічній науці самотність визначається як складний та неоднозначний феномен, дуальність якого полягає в позитивному впливі на особистість (самопізнання та розвиток) та в негативному (дискомфортний емоційний стан, занижена самооцінка).

Основними проблемами пов'язаними з самотністю у молоді дослідники вважають: пошук роботи та створенням партнерських і сімейних відносин.

До чинників виникнення самотності дослідники відносять толерантність до невизначеності, рефлексію, психологічну розумність, фактори прийняття рішень та перфекціонізм.

2. Дослідження особливостей взаємозв'язків самотності з толерантністю до невизначеності показало, що у молоді з глибоким переживанням актуальної самотності та дуже глибоким переживанням самотності із зануренням у цей стан переважає низький рівень толерантності до невизначеності, а у молоді з не глибоким переживанням самотності переважає середній рівень толерантності до невизначеності, що говорить про те, що молодь, яка не глибоко переживає самотність більше прагне новизни та не боїться йти непротореними шляхами.

Досліджено, що молодь з не глибоким переживанням можливої самотності віддає перевагу відкладанню рішень на потім, проте готова до ризиків при прийнятті рішень, а молодь з глибоким переживанням актуальної самотності та дуже глибоким переживанням самотності із зануренням у цей стан віддає перевагу униканню в прийнятті рішень та перекладанню прийняття рішень на інших. Проте, молодь з глибоким переживанням самотності готова до ризиків у прийнятті рішень, а молодь з дуже глибоким переживанням самотності із зануренням у цей стан віддає перевагу суб'єктивній раціональності, та хоче оцінювати ситуацію якомога більше перед прийняттям рішень.

3. Дослідження особливостей взаємозв'язків самотності з рефлексію показало,

що у юнаків та дівчат з глибоким та дуже глибоким переживанням самотності переважає рефлексія спрямована на власні почуття, а юнаки та дівчата з неглибоким переживанням самотності схильні до системної рефлексії, що означає, що вони об'єктивно дивляться на ситуацію, на відміну від тих, хто більш глибоко занурився у самотність.

Досліджено, що усі респонденти розуміють користь від обговорення переживань, проте дуже низький відсоток готовий до обговорення та відкритий до нового досвіду, що свідчить про замкнутість осіб, які переживають різні види самотності.

4. Дослідженням особливостей взаємозв'язків самотності з перфекціонізмом встановлено, що юнаки та дівчата із заглибленням у самотність підвищують рівень перфекціонізму, тобто вимог до себе та оточуючих, що в свою чергу показує зворотну залежність, чим вищий рівень перфекціонізму, тим глибше занурення у самотність.

При цьому юнаки та дівчата з різними видами самотності майже однаково у своїй більшості відчують, що інші висувають до них нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення і прийняття. А відсутність можливості відповідати цим вимогам, ускладнює процес виходу зі стану самотності.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананьев Б. Г. Возрастная периодизация жизненного цикла человека. Избранные психологические труды. В 2-х т. Т. 1 М. Педагогика, 1980. С. 89-95.
2. Бабанова И.В., Харламенкова Н.Е. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека. Психологический журнал. 1999. Т. 20. №2. С. 21-28.
3. Барінова Н.В., Пагава О.В. «Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування», Вісник Харківського Національного Університету ім. В.Н. Каразіна. Серія: «Психологія», № 902, 2010. - с. 13–18.
4. Бассин Ф.В. «Значение» переживания и проблема собственно психологической закономерности. Вопросы психологии. 1972. №3. С. 105-124.
5. Василенко М.М. «Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій», Проблеми загальної та педагогічної психології, т. XI, ч. 7, 2009. – с. 95–107,.
6. Гендер і культура [За ред. В. Агеєвої, С. Оксамитної]. – К.: Факт, 2001. – 224 с.
7. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
8. Грановська О.Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2012. – 240 с.
9. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал, 2006. №6.
10. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена. Прикладная психология, 2000. №4. с. 28-36.
11. Задорожна О.Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної 56 конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій», 28-29

- листопада 2018 року. [Електронний ресурс], Т. : ФОП Паляниця В.А., 2018. Том 3. С. 173–174. – Режим доступу: URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/27647>.
12. Ігнатенко І.В. Самотність у постмодерні / І.В. Ігнатенко // Гілея: науковий вісник. Збірник наукових праць / Гол. ред. В.М. Вашкевич. – К.: ВІР УАН, 2011. – Вип. 53 (№ 10). – С. 230-234.
 13. Кандиба М.О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. Проблема сучасної психології. Випуск 16. 2012. С. 431-39.
 14. Колісник Л. О. «Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві», на Всеукр. наук. конф. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства. Суми, 2012, с. 108–111.
 15. Колісник Л.О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці / Л.О. Колісник // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2014. – Т. 19, Вип. 1. – С. 102-110.
 16. Кошелева Ю.П. Одиночество: традиции и ракурсы изучения // Психология зрелости и старения 2001 г. №4. С. 54-66.
 17. Лашук В.Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2009. Т. XI, ч. 1. С. 238–246.
 18. Лашук В.Г. Дослідження особливостей переживання самотності в молодому віці за допомогою методу фокус-груп / В.Г. Лашук // Актуальні 80 проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – Т. 7. – Вип. 20. – С. 237-241.
 19. Левченко Л.Ю. Феномен чоловічої і жіночої самотності в контексті соціального буття // Філософські проблеми гуманітарних наук. – К., 2005. – № 6-7. – С. 208-214.

20. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества. Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. 2011, № 2 (19). С. 101-108.
21. Леонтьев Д.Ф., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110-135.
22. Мельничук О.С. Етимологічний словник української мови Т. 5 (Р-Т). Київ, 2006. 704 с.
23. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості. Полтава, Україна: РВВ ПУСКУ, 2009.
24. Мовчан М.М. Самотність як полівекторний феномен: філософськоантропологічний дискурс / М.М. Мовчан // Філософські обрії. – 2008. – № 20. – С. 124-137.
25. Новикова М.А., Корнилова Т.В. «Психологическая разумность» в структуре интеллектуально-личностного потенциала (адаптация опросника). Психологический журнал. 2013. Т. 34, № 6. С. 63–78.
26. Нойманн Э. Происхождение и развитие сознания / Нойманн Э. – К.: Ваклер, 1998.
27. Олейник Н.О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Херсонський педагогічний університет. Херсон, 2016. 216 с.
28. Ортега-и-Гассет Х. Углубление в себя и обращенность вовне. Философские науки. 1991. № 5. С. 158-173. С.162.
29. Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10, № 1. С. 55-81.
30. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки «Психологія і педагогіка». Вип. 23. [Електронний ресурс] - С. 206-214. – Режим доступу URL: <https://eprints.oa.edu.ua/2549/1/Pomazova%20O.V..pdf>.
31. Помилуйко В.Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. Науковий

- вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. [Електронний ресурс] - 2016. Вип. 5(2). С. 50-55. – Режим доступу URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_5\(2\)_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_5(2)_11).
32. Психология одиночества / Гасанова П.Г., Омарова М.К. [текст]. – Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. – 76 с.
33. Радчук В.М., Суруджій М.П. Аналіз теоретичних підходів щодо вивчення феномену самотності. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2009/Psihologia/46166.doc.htm Дата звернення: Серп. 29.2023.
34. Силяева В.И. Психологический анализ экзистенциальных аспектов женского одиночества. Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 1999. №№ 3-4. С.91-95.
35. Сіляєва В.І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, Харків, 2004. – 20 с.
36. Хамітов Н.В. Самотність у людському бутті: досвід мета антропології /Хамітов Н.В. – К.: Гранослов, 2000. – 252 с.
37. Хараш А.У. Психология одиночества. Педология – новый век. 2020. № 4. С. 187-192.
38. Чернобай В.А. Богословське осмислення феномена самотності. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук за спеціальністю: 09.00.14 – богослов'я. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2020. 270 с.
39. Швалб Ю.М. «Психологія самотності: консультативна робота», Психолог (Шкільний світ), № 17, , 2007. С. 5–7.
40. Швалб Ю.М. Одиночество: Социально-психологические проблемы / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. – К.: Украина, 1991. – 270 с.

41. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. Минск: «Современное Слово», 1998. 768 с.
42. Bowman C.C. Loneliness and social change. *American Journal of Psychiatry*. 1955. pp. 194-198.
43. Derlega V.J., Margulis S.T. Why Loneliness Occurs: the Interrelation Ship of Social-Psychological and Privacy Concepts. *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* / Ed. by L.A. Peplau, D. Perlman. N.Y., 1982. P. 152-166.
44. Eddy P.D. Loneliness: A discrepancy with the phenomenological self. Doctoral Dissertation Adelphi College, 1961.
45. Flanders J.P. A general Systems approach to loneliness. In: *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Ed. L. A. Peplau & D. Perlman. A Wiley-Interscience Publication. John Wiley & Sons, 1982. p.166-179.
46. Fromm – Reichmann F. Loneliness. *Psychiatry*, 22, 1959. P.1-15.
47. Gaev D. The psychology of loneliness. Chicago: Adams Press, 1976.
48. Lopata H.Z. Loneliness: Forms and components. H. Z. Lopata. *Social Problems*, 1969. P. 24-250.
49. Moore J.A. Loneliness: Self-discrepancy and sociological variables. *Canadian Counsellor*, 10. 1976. P. 133-135.
50. Moustakas C.E. (1972). *Loneliness and love*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall. P.146.
51. Riesman D. *Die einsame Masse*. Hamburg: Rowolth rde 72/73, 1958.
52. Russell D.W. (1996) The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment* 66, p. 20-40.
53. Slater P. *The pursuit of loneliness: American culture at the breaking point*. Boston: Beacon Press, 1976.
54. Sullivan H.S. *Schizophrenia as a Human Process.*, New York: W.W. Norton & Co, 1962.

55. Weiss R.S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, Mass., 1973. P. 17.
56. Whitehorn J.C. On loneliness and the incongruous self image. *Annals of Psychotherapy*, 2, 1961. p.15-17.
57. Winnicott D.W. Die Fähigkeit zum Alleinsein. In D.W. Winnicott (Ed.): *Reifungsprozesse und fordernde Umwelt*. München: Kindler, 1974.
58. Young J.T. Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and applications. J.T. Young. In: *Loneliness. A Source book of current theory, research, and therapy*. John Wiley & Sons, Inc., 1982. P. 380.
59. Zilboorg G. Loneliness. *Atlantic Monthly*. 1938. January. P. 45-54.

ДОДАТКИ

МЕТОДИКИ

Діагностичний опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіної

Опитувальник дозволяє діагностувати глибину переживання самотності. Вам пропонується 12 питань і 4 варіанти відповідей на них: «Завжди», «Часто», «Іноді», «Ніколи». Виберіть той, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе.

1. Чи буває так, що Ви не знаходите розуміння у близьких (друзів)?
2. Чи виникає у Вас думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні?
3. Чи буває у Вас відчуття власної занедбаності, самотності в світі?
4. Чи відчуваєте Ви брак в дружньому спілкуванні?
5. Чи буває у Вас відчуття гострої туги за чимось безповоротно пішов, втраченого назавжди?
6. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами, що не дають можливість істинного людського спілкування?
7. Чи присутній у Вас відчуття власної залежності від інших людей?
8. Чи здатні Ви зараз до істинного співпереживання горя іншої людини?
9. Чи можете Ви висловити людині свою співпереживання, розуміння, співчуття?
10. Чи буває так, що успіх або везіння іншої людини викликає у Вас почуття своєї ущемлення, жаль з приводу власних невдач?
11. Проявляєте Ви свою самостійність у вирішенні складних життєвих ситуацій?
12. Чи відчуваєте Ви в собі достатній резерв можливостей для того, щоб самостійно вирішувати життєві завдання?

Новий опитувальник толерантності до невизначеності

Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними нижче твердженнями за наступними критеріями: «Повністю не згоден», «Не згоден», «Частково не згоден», «Ні те ні інше», «Частково згоден», «Згоден», «Повністю згоден».

1. Будь-яку справу можна зробити правильними шляхами.
2. Визначеність у діях завжди краща за нерішучість.
3. У найкращих керівників вказівки настільки точні, що підлеглим нема про що турбуватися.
4. Розумна людина впорядковує своє життя таким чином, щоб не хвилюватися весь час через дрібниці.
5. Краще вже дотримуватися обраного методу ведення справ, ніж змінювати його, оскільки це може призвести до плутанини
6. Краще спробувати (скористатися нагодою) і зазнати невдачі, ніж іти все життя второваною стежкою.
7. Завдання для мене малопривабливе, якщо я не вважаю його вирішуваним.
8. Я відчуваю дискомфорт у стосунках із людьми доти, доки не зрозумію їхню поведінку.
9. Я починаю досить сильно хвилюватися, якщо опиняюся в ситуації, яку не можу контролювати.
10. Практично кожна проблема має якесь рішення.
11. Мене бентежить, якщо я не можу слідувати за ходом думок іншої людини.
12. Я завжди відчував, що існують чіткі відмінності між правильним і неправильним.
13. Мене турбує, якщо я не знаю, як інші люди реагують на мене.
14. Якщо не дотримуватися принципів, ніщо в цьому світі не буде доведено до кінця.
15. Невизначені та імпресіоністські картини насправді ніщо в мені не зачіпають.
16. Іноді мені приносить задоволення порушити правило і зробити те, чого я сам від себе не очікував.

17. Я люблю занурюватися в нові ідеї, навіть якщо пізніше виявиться, що я просто втратив час.
18. Бездоганна гармонія - сутність кожної гарної композиції.
19. У довготривалій перспективі домогтися більшого можливо, розв'язуючи маленькі та прості проблеми, ніж великі та складні.
20. Людина, яка веде рівне, розмірене життя (без особливих сюрпризів і несподіванок), насправді має бути вдячна долі.
21. Фахівець, який не може дати чітку відповідь, можливо, не надто багато знає.
22. Немає такого явища, як проблема, яку не можна вирішити.
23. Хороша робота - це та, на якій завжди зрозуміло, що і як це потрібно робити.
24. Звичне завжди краще за незнайоме.
25. Людина, яка веде рівне, розмірене життя (без сюрпризів і несподіванок) насправді має бути вдячна долі.
26. Я більше люблю вечірки зі знайомими людьми, ніж ті, де більшість людей мені зовсім незнайомі.
27. Що швидше ми прийдемо до єдиних цінностей та ідеалів, то краще.
28. Я хотів би пожити якийсь час у новій для мене країні.
29. Люди, які підпорядкували своє життя розкладу, можливо позбавляють себе більшості радощів життя.
30. Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту.
31. Часто найцікавіші люди, які заводять інших, - це ті, хто не боїться бути оригінальним і несхожим на інших.
32. Учителі та наставники, які нечітко формулюють завдання, дають шанс проявити ініціативу й оригінальність.
33. Хороший учитель - це той, хто змушує тебе розмірковувати про твій погляд на життя.

Мельбурнський опитувальник прийняття
рішень в адаптації Корнілової

Люди відрізняються за тим, як вони приймають рішення. Будь ласка, вкажіть, як саме Ви ухвалюєте рішення - для кожного запитання оберіть відповідь, яка найбільше відповідає Вашому звичному стилю ухвалення рішень: «Не вірно для мене», «Іноді вірно», «Вірно для мене».

1. У мене виникає відчуття, ніби мені шалено не вистачає часу
2. Я вважаю за краще розглядати всі альтернативи
3. Я вважаю за краще залишати прийняття рішень іншим людям
4. Я намагаюся знайти недоліки у всіх альтернатив
5. Я витрачаю багато часу на дрібні справи перш ніж приступаю до прийняття основного рішення
6. Я продумую найкращий спосіб виконання рішення
7. Навіть після ухвалення рішення я відкладаю на потім його виконання
8. При ухваленні рішень я вважаю за краще збирати велику кількість інформації
9. Я уникаю приймати рішення
10. Коли мені потрібно прийняти рішення, я чекаю довгий час перед тим, як почати про нього думати
11. Мені не подобається брати на себе відповідальність за прийняття рішень
12. Я намагаюся мати чітке уявлення про свої цілі перед тим як зробити вибір
13. Можливість того, що якась дрібниця піде "не за планом" змушує мене різко змінити рішення
14. Якщо рішення може бути ухвалене мною або іншою людиною, я дам іншій людині це зробити
15. Коли я стикаюся з важкою проблемою, я зазвичай песимістичний щодо можливості знайти гарне рішення
16. Я ретельно все обмірковую перед тим як зробити вибір
17. Я не приймаю рішення поки в цьому немає гострої необхідності

18. Я відтерміную ухвалення рішень до останнього моменту

19. Я вважаю за краще, щоб рішення ухвалювали ті, хто більшою мірою поінформований, ніж я

20. Після того, як я прийняв рішення, я витрачаю багато часу, переконуючи себе, що воно було правильним

21. Я відкладаю прийняття рішень

22. Я не можу мислити тверезо, якщо мені потрібно прийняти рішення поспіхом

Шкала психологічної розумності

Будь ласка, прочитайте кожне твердження і відзначте ступінь своєї згоди з ним за наступними критеріями: «Повністю не згоден», «Не згоден», «Згоден», «Повністю згоден».

1. Мені б хотілося розповісти про мої особисті проблеми, якби я думав, що це б допомогло мені або члену моєї сім'ї.
2. Мені завжди цікаві причини, через які люди поведуться певним чином.
3. Я думаю, що у більшості психічно хворих людей щось фізично порушено в мозку.
4. Якщо я говорю з другом, коли в мене є проблема, мені стає набагато краще.
5. Часто я не знаю, що я відчуваю
6. Мені хочеться змінити старі звички або спробувати нові способи виконання дій.
7. Є певні проблеми, які я не зміг би обговорювати поза колом моїх найближчих родичів.
8. Я часто виявляю, що думаю про те, що саме змусило мене вчинити певним чином.
9. Емоційні проблеми іноді можуть зробити фізично хворим/хворий.
10. Коли у Вас проблеми, розмови про них з іншими людьми погіршують Ваш стан.
11. Зазвичай, якщо я відчуваю емоцію, я можу її ідентифікувати.
12. Якби друг дав мені пораду про те, як зробити щось краще, я б спробував її дослухатися до нього.
13. Мене дратує той, хто хоче знати про мої особисті проблеми, чи то лікар, чи хтось інший.
14. Я знаходжу, що, якщо в мене одного разу з'являється звичка, то її важко змінити, навіть якщо я знаю, що є інший спосіб виконання дій, який може бути кращим.

15. Я думаю, що у психічно хворих людей часто є проблеми, які йдуть із дитинства.

16. Випускання пари в розмові з ким-небудь про власні проблеми часто призводить до значного поліпшення Вашого стану.

17. Люди іноді кажуть, що я поводжуся так, наче б я відчував якусь емоцію (приміром, гнів), тоді як я про неї не здогадуюся.

18. Мене дратує, коли люди дають мені поради про те, як змінити мої способи дій.

19. Мені було б нескладно розмовляти про особисті проблеми з такими людьми, як лікар або священник.

20. Якщо мій добрий друг несподівано почав би мене ображати, моєю першою реакцією могла б бути спроба зрозуміти, чому він так розлютився.

21. Я думаю, що коли в людини з'являються божевільні думки, це часто відбувається через те, що вона дуже тривожиться і засмучена.

22. Я ніколи не виявляв, що розмова з іншими людьми про мої турботи сильно допомагає.

23. Часто, навіть якщо я знаю, що я відчуваю емоцію, я не знаю, що це за емоція.

24. Мені подобається робити речі так, як я робив їх у минулому. Мені не подобається намагатися сильно змінити власну поведінку.

25. Є якісь речі в моєму житті, які я б не став обговорювати ні з ким.

26. Розуміння глибинних причин тієї чи іншої власної поведінки є важливим.

27. Якби хтось на роботі запропонував інший спосіб виконання справ, який міг би бути кращим, я б його спробував.

28. Я знаходжу, що коли я говорю з ким-небудь про свої проблеми, я знаходжу шляхи їх вирішення, про які до цього не думав.

29. Я чутливий до змін у власних почуттях.

30. Коли я вчуся нового способу чого-небудь, мені подобається пробувати і дивитися, чи буде цей спосіб працювати краще, ніж той, яким я користувався до того.
31. Важливо бути відкритим і чесним, коли ти говориш про свої проблеми з тим, кому ти довіряєш.
32. Мені насправді подобається вникати в суть інших людей
33. Я думаю, що в більшості психічно хворих людей була якась травма голови.
34. Розмова про проблеми з ким-небудь іншим допомагає краще зрозуміти ці проблеми.
35. Зазвичай я перебуваю в контакті зі своїми почуттями
36. Мені подобається пробувати нове, навіть якщо це передбачає ризик.
37. Мені було б дуже важко обговорювати сумні або ганебні аспекти мого особистого життя з людьми, навіть якщо я їм довіряю.
38. Якби я несподівано втратив/втратила терпіння у спілкуванні з ким-небудь, не знаючи, що стало тому причиною, моїм першим бажанням було б забути про це.
39. Я думаю, що оточення людини (сім'я тощо) скоріше не має відношення до того, чи з'являться в неї в майбутньому психічні проблеми.
40. Коли є проблеми, розмова про них з ким-небудь тільки призводить до ще більшого замішання.
41. Я часто не хочу занадто глибоко занурюватися в те, що я відчуваю.
42. Мені не подобається робити що-небудь, якщо є ймовірність того, що нічого не вийде.
43. Я думаю, що, скільки б зусиль не докладалося, ніколи не вдасться зрозуміти, що зачіпає інших людей.
44. Я думаю, що те, що відбувається в глибині душі людини, важливо для визначення того, чи захворіє ця людина психічно.
45. Страх сорому чи невдачі не відвертає мене від спроб пробувати щось нове.

Опитувальник «Диференційний тип рефлексії»

Будь ласка, оцініть запропоновані твердження, обираючи ту відповідь, яка якнайкраще відображає Вашу думку з наступних: «Ні», «Скоріше ні, ніж так», «Скоріше так, ніж ні», «Так».

1. Я зазвичай замислююся про причини того, що зі мною відбувається.
2. Іноді увага до власних переживань відволікає мене від справ.
3. Я люблю мріяти про те, чого в моєму житті немає.
4. Аналізуючи власні дії, я дізнаюся про себе щось нове
5. Я схильний довго переживати з приводу того, що відбувається.
6. Я можу замріятися і забути про все.
7. Вивчення інших людей допомагає мені краще розуміти самого себе.
8. Коли в мене щось іде не так, мені важко від цього відволіктися.
9. Я люблю пофантазувати.
10. Часто корисно зупинитися, щоб краще зрозуміти ситуацію в цілому.
11. Мені буває важко перейти від роздумів до дії.
12. Мені цікаво уявляти себе в різних ситуаціях.
13. У разі конфлікту корисно спробувати побачити ситуацію очима опонента.
14. Розпочинаючи будь-яку справу, я довго турбуюся про те, що вийде в результаті.
15. Я люблю уявляти у своїй уяві випадкові зустрічі.
16. Самопізнання допомагає розуміти інших людей.
17. Коли я помічаю, що тривожуся про щось, я починаю переживати ще сильніше.
18. Займаючись чимось, я нерідко подумки переносюся зовсім в інше місце.
19. Щоб зрозуміти ситуацію, потрібно вміти співвідносити свої почуття з тим, що їх викликає.
20. Нерідко я не можу позбутися думок про мої поточні проблеми.
21. Мені подобається подумки подорожувати місцями, де я ще не був.

22. Найбільше я дізнаюся про себе, коли я аналізую те, що я зробив або роблю.
23. Часом я настільки сильно переживаю свої помилки, що не в змозі нічого зробити, щоб їх виправити.
24. Я часто фантазую про те, як моє життя могло б скластися інакше.
25. Розбіжність поглядів інших людей з моїми слугує для мене джерелом цінної інформації.
26. Я постійно думаю про свої невдачі.
27. Мені легко захопитися сторонніми думками.
28. Я звертаю увагу на те, як я реагую на людей і події.
29. Коли в моєму житті відбувається щось незвичайне, я бачу в цьому привід замислитися.
30. У багатьох ситуаціях буває корисно спочатку розібратися у власних бажаннях і почуттях

Багатовимірна шкала перфекціонізму Х'юїтта-Флетта

Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди з твердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 до 7, де 1 – Цілком не згоден, 2 - Не згоден, але бувають виключення, 3 - Частіше не згоден, 4 - 50/50, 5- Частіше згоден, 6 - Згоден, але бувають виключення, 7 - Цілком згоден.

1. Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, поки не доведу це до досконалості
2. Я не схильний критикувати когось, за те, що він або вона занадто легко здається
3. У спілкуванні з близькими людьми для мене не принципова їхня успішність
4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них прийнятно те, що не бездоганне
5. Мені важко відповідати вимогам оточуючих
6. Одна з моїх цілей - бути досконалим у всьому, що я роблю
7. Усе, що роблять оточуючі, має бути зроблено якісно
8. Я ніколи не ставлю собі за мету досягти досконалості в тому, над чим працюю
9. Оточуючі з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися
10. Мене не дратує, коли оточуючі не роблять усього, на що здатні
11. Що краще я щось роблю, то більшого від мене чекають
12. Мені не особливо потрібно бути досконалим
13. Усе, що я зроблю не зовсім бездоганно, буде розглядатися оточуючими як погана робота
14. Я прагну бути якомога досконалішим
15. Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою
16. Я багато чого чекаю від людей, які значущі для мене
17. Я прагну бути кращим у всьому, що я роблю

18. Оточуючі вважають, що я повинен бути успішним у всьому, чим я займаюся
19. Я не вимагаю багато чого від оточуючих
20. Я вимагаю від себе не меншого, ніж досконалість
21. Я буду подобатися оточуючим, навіть якщо не доб'юся видатних успіхів у всьому
22. Мені нецікаві люди, які не прагнуть стати кращими
23. Мені вкрай неприємно виявляти помилки у своїй роботі
24. Я не вимагаю багато чого від своїх друзів
25. Якщо в мене щось вийшло, це означає, що тепер я буду змушений старатися ще більше, щоб догодити оточуючим
26. Якщо я прошу про щось, це має бути зроблено бездоганно
27. Я терпіти не можу, коли оточуючі припускаються помилок
28. Я ставлю перед собою великі, важкодосяжні цілі
29. Люди, які багато значать для мене, ніколи не повинні мене підводити
30. Навколишні дотримуються гарної думки про мене, навіть якщо в мене щось не виходить
31. Я відчуваю, що люди занадто вимогливі до мене
32. Я завжди маю працювати на повну силу
33. Хоча люди можуть цього не показувати, вони розчаровуються в мені, коли я помиляюся
34. Мені не обов'язково бути найкращим у всьому, чим я займаюся
35. Моя сім'я вважає, що я повинен бути досконалим, очікує від мене цього
36. Я не ставлю перед собою великих, важкодосяжних цілей
37. Мої батьки не особливо розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах мого життя
38. Я поважаю звичайних, нічим не видатних людей
39. Люди очікують від мене не меншого, ніж досконалість
40. Я дуже вимогливий до себе
41. Люди чекають від мене більшого, ніж те, на що я здатен

42. Я завжди маю бути успішним у навчанні чи роботі

43. Мене не дратує, коли значущі для мене люди не стараються з усіх сил

44. Оточуючі продовжуватимуть вважати мене компетентним, навіть якщо я припущуся помилки

45. Я не вважаю, що інші люди повинні досягати видатних успіхів у всьому, що вони роблять

Особистісні фактори прийняття рішень

Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди з твердженнями, наведеними нижче, використовуючи наступні критерії: "висловлювання добре мене характеризує", "характеризує мене наполовину", "висловлювання до мене не стосується".

1. Під час підготовки до контрольної роботи (іспиту, звіту тощо) я намагаюся отримати всю інформацію, усі необхідні знання.

2. Під час розв'язання проблеми я обмірковую й оцінюю всі можливі варіанти, навіть якщо якісь із них нереальні або неприйнятні.

3. Саме дії, а не роздуми, допомагають мені досягти бажаних результатів.

4. У ситуаціях, що вимагають рішення, я завжди буваю так захоплений або розчарований справою, що вибір мене не ускладнює.

5. Я можу стверджувати або заперечувати тільки те, про що точно обізнаний.

6. Я обережний у своїх планах і діях.

7. Я неохоче ставлю на карту що-небудь, волю діяти напевно.

8. Я завжди дбаю про ретельність і точність у своїх планах і діях.

9. Я боязкий.

10. Я приймаю рішення не навмання, а тільки після ґрунтовних роздумів.

11. Я дію згідно з девізом: "Не знаючи броду, не лізь у воду".

12. Я вважаю за краще неодноразово обмірковувати рішення, щоб не зробити помилки.

13. Я охоче і сміливо йду на великий ризик.

14. Тільки усвідомивши правильність основ своєї дії, я приймаю рішення.

15. Я висловлюю свою думку, навіть якщо більшість інших людей займають протилежну позицію.

16. На роботу, яка здається мені цікавою, я наважуюся навіть тоді, коли мені не ясно, чи впораюся я з нею.

17. Я легко заговорюю і з незнайомими людьми, з якими хотів би вступити в розмову.

18. Я охоче замінив би свого начальника, щоб показати, чого я можу досягти, навіть ризикуючи наробити помилок.

19. Я не приймаю рішення, поки не обдумаю всіх його наслідків.

20. Мене обтяжувала б ситуація самотійного ведення переговорів.

21. Навіть якщо я знаю, що мої шанси невеликі, я все одно намагаюся щастя.

22. У ситуації невизначеності вибору я все ж схильний укласти угоду.

23. Мені не складає труднощів ухвалювати самотійні рішення в будь-яких умовах.

24. Я довіряю партнеру тільки в тому разі, якщо маю про нього досить повну інформацію.

25. До успіху в справах мене приводить швидше невтомність спроб, ніж скрупульозність розрахунків.