

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психології і туризму

Кваліфікаційна робота бакалавра
на тему:
«Психологічні аспекти самотності в період ранньої зрілості»

Допущено до захисту
«___» _____ року

Здобувачки вищої освіти
групи ПС 01-20
факультету туризму, бізнесу і
психології
освітньої програми «Практична
психологія»
за спеціальністю 053 Психологія
Смотренко Анастасія Валеріївна

Завідувач кафедри психології і туризму,
доктор психологічних наук, професор

_____ Олександр БОНДАРЕНКО
(підпис)

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Валентина КИРИЛЕНКО

Національна шкала _____
Кількість балів _____
Оцінка ЄКТС _____

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
KYIV NATIONAL LINGUISTIC UNIVERSITY
Chair of Psychology and Tourism**

Thesis of Bachelor in Psychology

on the topic: «Psychological Aspects of Loneliness in Early Adulthood»

Approved for defense

«___» _____

Higher education student of the group PS 01-20
faculty of Tourism, Business and Psychology
educational program «Practical psychology»
specialty 053 «Psychology»
Smorenko Anastasiia Valeriivna

Head of Department of Psychology and Tourism, doctor of Psychology, professor

Scientific supervisor:
candidate of Psychology, associate professor
Valentyna KYRYLENKO

_____ Oleksandr BONDARENKO
(signature)

National scale _____
Scores _____
ECTS _____

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ
	8
	1.1. Аналіз самотності як психологічної проблеми самотності, поняття «самотність»
	8
	1.2. Психологічна характеристика осіб ранньої зрілості
	18
	1.3. Психологічні детермінанти та особливості прояву самотності в період ранньої зрілості
	27
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2	МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ, ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ
	32
	2.1. Процедура та особливості вивчення феномену самотності у осіб ранньої зрілості
	32
	2.2. Аналіз дослідження та інтерпретація результатів вивчення переживання самотності в період ранньої зрілості
	33
	2.3. Програма для подолання проблеми переживання самотності в період ранньої зрілості
	38
Висновки до другого розділу	49
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	62
АНОТАЦІЯ	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема самотності завжди цікавила людство, привертаючи увагу вчених, письменників та філософів. У останні часи нові дослідження та твори стосуються цієї теми, досліджуючи суть самотності, її виникнення, характерні прояви та вплив на різні категорії людей у різні періоди життя.

Багато аспектів самотності було досліджено у працях таких вітчизняних та зарубіжних дослідників, як О.Р. Калітеєвської, С.Д. Максименко, Л.З. Сердюк, Д.О.Леонтєва, С.Г.Корчагіна, Ж.В. Пузанова, С.В. Духновський, Д. Перлман, Л. Е. Пепло, Д. Зілбург, К. Боумен, І.Ялом та ін.

Самотність - це складний психологічний стан, який часто супроводжується негативним настроєм та посиленими емоційними переживаннями. Глибоко самотні люди, зазвичай, відчують себе дуже нещасними, мають обмежені соціальні контакти, і їх особисті відносини з іншими людьми можуть бути обмеженими чи взагалі відсутніми.

Феномен самотності є серйозною проблемою у сучасному суспільстві. Він пов'язаний з переживанням ситуацій, які людина суб'єктивно відчуває як небажаний дефіцит спілкування та позитивних відносин з оточуючими людьми. Часто відчуття самотності виявляється у бажанні бути включеним до якоїсь групи або в потребі бути в контакті з кимось. Прояви та наслідки суб'єктивної самотності людини стають дедалі більше наболілими та значущими.

Разом з тим, деякі дослідники пов'язують загострення проблеми самотності з ускладненням процесів адаптації. Сучасне суспільство стало складним та динамічним, і людям доводиться адаптуватися до змін у соціальному середовищі набагато частіше. Спільно з цим, людина стикається зі стресовими ситуаціями, проблемами адаптації та дезадаптацією все частіше.

Тому людина, яка не може або не вміє вписатися в цю нову соціальну реальність, може відчувати почуття самотності. Проблеми адаптації активно

вивчалися зарубіжними авторами Ю.К. Роджерсом, Р. Даймондом, К. Левіним, З. Фрейдом, М.Seligman, R.Ryan & E.Deci.

Актуальність проблеми. Самотність має безліч причин. Пов'язують психологічну самотність із низьким рівнем адаптації людини до соціуму. Однак, взаємозв'язок між цими феноменами недостатньо вивчена як у теоретичному, так і в емпіричному аспектах. Тому потрібно глибше вивчення даного взаємозв'язку.

Мета дослідження:дослідити психологічні аспекти самотності в період ранньої зрілості.

Об'єкт: самотність особистості.

Предмет:психологічні аспекти самотності в період ранньої зрілості.

Гіпотеза: між проявом психологічних аспектів самотності в період ранньої зрілості та впливом їх на становлення особистості.

Завдання:

1. Зробити огляд наукових підходів до розуміння окресленої проблеми, саме - самотності в період ранньої зрілості, та представити теоретичний аналіз психологічних аспектів самотності в період ранньої зрілості.

2. На основі аналізу новітньої наукової літератури дати характеристику особам ранньої зрілості

3. Аналізуючи існуючі дослідження з зазначеної проблеми, визначити методологію та процедуру і особливості психологічних аспектів самотності в період ранньої зрілості.

4. Шляхом аналізу існуючих досліджень, визначити та представити результати психологічних аспектів самотності в період ранньої зрілості.

5. На основі отриманих даних розробити рекомендації щодо подолання самотності у осіб юнацького віку

Теоретико-методологічною основою дослідження являються дослідження та праці багатьох вітчизняних вчених ,таких як О.Р.Калітеєвської, С.Д.Максименко, Л.З.Сердюк, Д.О.Леонтьєва, С.Г.Корчагіна, Ж.В Пузанова, С.В. Духновський, Д. Перлман, Л. Е. Пепло, Д.

Зілбург, К. Боумен, І. Ялом та ін. Проблеми адаптації в соціумі активно вивчалися зарубіжними авторами Ю. К. Роджерсом, Р. Даймондом, К. Левінім, З. Фрейдом, М. Seligman, R. Ryan & E. Deci та ін.

У дипломній роботі для вирішення поставлених завдань була використана така сукупність методів:

теоретичні:

- 1) інтерпретаційно-аналітичний метод,
- 2) метод теоретичного узагальнення,
- 3) метод порівняння.

За допомогою цих методів проводилося вивчення та аналіз праць вітчизняних та зарубіжних дослідників з досліджуваної теми. Це дало змогу виявити сукупність концептуальних поглядів, що лягли в основу дослідження, а також теоретично обґрунтувати результати емпіричного дослідження.

емпіричні:

- 1) «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел та М. Фергюсон);
- 2) «Диференціальний опитувальник переживання самотності» (Е. Н. Осін, Д. А. Леонтьєв)

методи обробки емпіричних даних: кількісна та якісна обробка даних, кореляційний критерій Пірсона.

Експериментальною базою емпіричного дослідження стала Стовп'язька гімназія у якій дослідження проводилось на вибірці з 40 осіб віком від 20 до 40 років. До вибірки увійшли робітники гімназії: вчителі та практиканти, охоронці, повари, шкільні медсестри та вихователі дитячого садочка.

Результати кваліфікаційного дослідження доповідались на засіданні кафедри психології і туризму, міжнародній науково-практичній відеоконференції «Ad orbem per linguas. До світу через мови» та були представлені у вигляді тез у збірнику.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 69 сторінок. В основі роботи, що охоплює 69 сторінок друкованого тексту, міститься інформація представлена у вигляді таблиць та малюнків. В роботі використано 75 джерел, із них 33 – іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Аналіз самотності як психологічної проблеми, поняття «самотність»

Самотність розуміють як: феномен, явище, переживання, почуття, стан, проблему. Також, існують численні підходи до вивчення самотності. Різні теорії щодо причин виникнення, сенсу, розвитку, природи, наслідків, психологічних механізмів самотності.

У дослідженнях психологів останнього десятиліття спостерігається тенденція до розширення та поглиблення вивчення самотності. Неоднозначно трактується самотність філософами та психологами. Наука розглядає самотність із двох протилежних сторін. Одні вважають самотність негативним станом, що руйнує особистість, тоді як інші бачать на самоті творчий, бажаний, активний початок, необхідний для народження повноцінного внутрішнього світу людини.

Якщо перші використовують для опису самотності такі прикметники як: тяжка, лякаюча, вимушена, то другі називають його природним, екзистенційним явищем.

Розглянемо визначення самотності деяких авторів.

Я.В.Башманівська (2015) вважає, що самотність - це один із факторів, що впливає на емоційний стан людини, що потрапила в умови ізоляції від інших людей чи опинився в незвичній, зміненій обстановці.

На думку О.В.Дячок (2020), самотність – це замкнутий світ внутрішньої самосвідомості, світ принципово не розмикаємо ні ким крім Бога.

Психолог В.Б.Бедан (2018) вважає, що це індивідуальне явище, нездатність індивідуальної біографії, а об'єктивний всеосяжний факт буття незалежно від цього, усвідомлюється він індивідумом чи ні.

У статті з психології Н.О.Олейник дає (2017, с.3) таке визначення самотності: «Самотність - це важкий психологічний стан, що зазвичай супроводжується поганим настроєм і тяжким емоційними переживаннями».

Самотність може мати різноманітні прояви, але найчастіше це відчуття виражається у бажанні бути включеним до якої-небудь групи або потребі бути в контакті з кимось.

Таким чином, самотність - це важкий психологічний стан, що супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями особи, яка виявляється у незвичних для неї умовах ізоляції, може проявлятися в бажанні бути частиною якої-небудь групи, зазначив В. Ф. Моргун, (2012).

Поняття самотності пов'язане з переживанням подій, які людина суб'єктивно вважає небажаними та особистісно неприйнятними, відчуттям дефіциту спілкування та відсутністю позитивних інтимних відносин з оточуючими.

Самотність не завжди означає соціальну ізоляцію, бо людина може повсякчас знаходитись навколо інших людей, взаємодіяти з ними, але водночас відчувати психологічну ізоляцію, тобто самотність.

У сучасному світі існують два основні погляди на проблему самотності:

Перший погляд визначає самотність як стан, який «суперечить самій суті людини як істоти громадської» у радянському розумінні. Самотність тут розглядається як внутрішній конфлікт людини з самою собою, що сприймається як недолік у відносинах з оточуючим світом. Це відображається як "криза очікування", втрата всякої надії та розчарування в будь-якій можливій перспективі, зазначала Л. І. Березовська, (2011).

Другий підхід до самотності відзначається двома аспектами: з одного боку, він визнає трагічність самотності, а з іншого – підкреслює можливості, які вона може відкрити для особистісного зростання через усамітнення та внутрішні роздуми. «Лише у самотності своєї душі людина може досягнути глибоке значення свого існування. Проте, крім спокійної і умиротвореної

самотності, існує і болісна, напружена самотність - це туга, відчуття духовної та емоційної ізоляції, нерозуміння, почуття невдоволеної потреби у спілкуванні та людській близькості.»В. Г. Лашук (2010).

У сучасній літературі в галузі психології самотності дано опис ряд теоретичних підходів до розуміння самотності. Н.В.Хамітов (1998) описав ряд теоретичних підходів до розуміння самотності, концентруючи увагу до двох основних положеннях:

- яка природа самотності як такої, чи є вона нормальним станом чи це ненормальний стан;

- які причини самотності, чи перебувають вони всередині особистості чи кореняться в її оточенні?

Дані теоретичні підходи класифіковані за А. Бандурою (2005) на такі групи:

- психодинамічні;
- феноменологічні;
- екзистенційно-гуманістичні;
- соціологічні;
- інтеракціоністські;
- когнітивні;
- інтимні;
- Теоретико-системні.

Психодинамічний підхід.

У своєму аналізі прихильники психодинамічних теорій самотності переважно виходять з клінічної практики, і, ймовірно, тому тенденційно розглядають самотність як патологічний стан. Р. Вайс, (1973) Психодинамічно орієнтовані теоретики, можливо, більше, ніж будь-яка інша група дослідників, схильні вважати самотність наслідком ранніх дитячих впливів на особистісний розвиток.

Психодинамічний підхід ґрунтується на концепції З. Фрейда. Перший психологічний аналіз самотності представив О. Зілбург (1938). Він розрізняв

самотність та усамітнення. Самотність він характеризував як "нормальне" і "минуча умонастрій", що виникає а рахунок нестачі "когось" конкретного. Самота не є психологічною проблемою, навпаки, часто це бажаний стан. Людина одна і їй добре, вона не супроводжується негативними емоційними станами. Самотність, згідно з цією теорією - непереборне постійне відчуття, яке може проявитися у формі нарцисизму та ворожості.

Прихильники психодинамічного підходу у своєму аналізі самотності вважають самотність результатом ранніх дитячих впливів особистість. І хоча ранній (дитячий) досвід може бути міжособистісним за своєю природою,

Розглянута традиція концентрує увагу на тому, як і внутрішньо особистісні фактори (тобто риси характеру, внутрішньо психічні конфлікти) призводять до стану самотності М. Селигман (200).

Феноменологічний підхід до самотності близький до психодинамічного, оскільки також впливає із клінічної практики. Згідно з цим підходом витоки самотності слід шукати в поточний життєвий період.

Найбільш відомим прихильником феноменологічного спрямування Карл Роджерс (1961). Його аналіз ґрунтується на "Я - теорії" особистості. Він думав, що суспільство змушує індивіда діяти із загально прийнятим зразком. Це веде до суперечності між внутрішнім "я" індивіда та проявами "я" у відношенні з іншими людьми. Для нашої роботи позиція К. Роджерса має важливе значення. Роджерс не просто констатує, що самотня людина переконана, що її внутрішнє «Я» відкинуто іншими, а пов'язує цю обставину з недостатньою адаптацією людини. Позиція К. Роджерса (1916) ґрунтується на узагальненні досвіду його терапевтична робота. Він констатує прямий зв'язок психологічної самотності з якістю адаптації. Це положення в багато в чому послужило основою висунення гіпотези нашого дослідження.

Екзистенційний підхід.

Основним становищем цього підходу є ідея, що спочатку люди є самотніми. Представники цього підходу звертають увагу головним чином на те, як люди можуть існувати, перебуваючи самотнім. Видатним

прихильником екзистенційного підходу є Мустакас (1961). Він наголошує на важливості розрізнення між "суєтою самотністю" та істинною самотністю. Суєта самотності - це система захисних механізмів, що відводять людину від вирішення суттєвих буденних проблем і підштовхують її до активності.

Справжня самотність з'являється із певної дійсності, яка полягає в існуванні та зіткненні особистості з різними станами, такими як народження, смерть, життєві зміни. Іншими словами, самотність є важливою умовою нашого існування та формою захисних механізмів. У своїй оцінці самотності К. Мустакас (1961) відрізняється від більшості теоретиків, бо він розглядає самотність позитивно. Хоча він визнає, що самотність може мати "болісний ефект", він все ж вважає її продуктивним, творчим станом людини. Мустакас закликає людей подолати страх самотності та навчитися позитивно використовувати цей стан.

Екзистенціоністи не шукають причин самотності і вважають, що не потрібно протистояти цьому стану, оскільки для них самотність є нечимось первинним у житті кожної людини. Замість цього, вони підкреслюють, що всі люди з самого початку свого існування відчують самотність і її слід використовувати не як проблему, а як можливість для особистісного розвитку. Екзистенціоністи закликають подолати страх самотності та навчитися використовувати цей стан з користю для самореалізації. Річард М. Райян (1985) .

Соціологічний підхід.

Відповідно до соціологічного підходу причини самотності лежать поза індивідом: у суспільстві, його традиціях та історії. Представники цього підходу К. Боумен (1955), Д. Рісмен (1961), Ф. Слейтер (1976). К. Боумен (1990) виділив гіпотезу про три сили, які сприяють зростанню самотності в сучасному суспільстві:

- 1) зниження зв'язків у первинних групах;
- 2) підвищення рівня сімейної мобільності;
- 3) Зростання соціальної мобільності.

Д. Рисмен і Ф. Слейтер (1965) вивчаючи американський характер, виділили тип особистості, "орієнтованої на інших". Така особистість у всьому орієнтується на інших, усуваючи свого істинного «Я». При цьому у неї виникає надмірна потреба у пильній увазі до себе з боку інших людей, але вона ніколи повністю не задовольняється, що призводить до виникнення почуття самотності. Слейтер говорить про існування тенденції прагнення членів сучасного суспільства до індивідуалізму, зворотним боком якого стає почуття самотності.

Д. Рисмен і Ф. Слейтер (1965) розглядають самотність не як нормальний або ненормальний стан, а як показник, що відображає характер суспільства. Вони вважають самотність нормативним явищем, яке відображає соціальні аспекти. Таким чином, вони спочатку розглядають причини самотності як щось, що виникає поза самою особистістю. У свою чергу, Боумен підкреслює важливість подій, які відбуваються в житті людини в дорослому віці, як фактори, що впливають на самотність.

Інтеракціоністський підхід.

Представники інтеракціоністського підходу вважають, що самотність обумовлено як особистісними, і ситуативними чинниками. Вона є продуктом їхньої взаємодії. Інтерактивний підхід розрізняє два основних типів самотності: емоційну та соціальну ізоляцію. Емоційна самотність-результат відсутності тісного інтимного уподобання, такий як подружжя. Соціальна самотність-відсутність значних дружніх зв'язків чи почуття спільності. Р.Вейс (1973), як головний виразник інтерактивного підходу наголошує, що самотність – це функція чинника особистості чи чинника ситуації.

Самотність – продукт їхнього комбінованого (або інтеракціоністського) впливу.

Описуючи самотність, Вейс звертає увагу на соціальні відносини, такі як прихильність, керівництво та оцінка. Він розглядає самотність як результат недостатньої соціальної взаємодії індивіда, взаємодії, яка задовольняє основні соціальні потреби людини. Р. Вейс (1973) сприймає

самотність як нормальну реакцію. У своїй аналізі причин самотності він звертає увагу як на внутрішні (характерологічні), так і на зовнішні (ситуативні) фактори. Однак, він визначає, що з двох ситуативних підходів найбільш привабливим є той, який відображає поточні події у житті особистості. Саме тому Вейс особливо підкреслює роль поточних подій у житті людини як ключовий фактор у формуванні самотності. М. Зайченко (2011).

Когнітивний підхід.

Когнітивний підхід бачить причини самотності в когнітивних характеристиках людини, на які впливає як історичний, так і поточний досвід. Як представники цього підходу, Енн Попело та її колеги стали головними прихильниками когнітивного підходу. Найвідомішим аспектом цього підходу є те, що він підкреслює роль пізнання як фактора, що опосередковує зв'язок між відсутністю соціальності та почуттям самотності. При визначенні зазначеної ролі когніції Пепло звертає увагу на теорію атрибуції (пояснення). Наприклад, досліджується, як знання про причини самотності можуть вплинути на інтенсивність переживання та сприйняття самотності, що зберігається протягом певного періоду часу. М. Миронець (2013).

Інтимний підхід

Інтимний підхід до розуміння самотності пояснює її походження відсутністю соціального партнера, який міг би сприяти досягненню різноманітних індивідуальних цілей. За висловами Дерлега та Маргуліса (1982), самотність виникає, коли міжособистісним стосункам не вистачає інтимності, необхідної для довірчого спілкування. Цей підхід базується на припущенні, що особистість старається зберегти баланс між бажаним та досягнутим рівнями соціальних контактів. Досліджуючи ці умови, Дерлег та Маргуліс (1982) розглядають, як розвивається сукупність соціальних зв'язків індивіда, його соціальні очікування та особисті стосунки. Якості цих відносин можуть впливати на важливий баланс у цьому процесі. Автори

розглядають самотність як нормальний аспект сучасного суспільства. Їхня увага спрямована на поточний процес збалансування бажаного та досягнутого рівнів соціального контакту, що підкреслює поточні детермінанти індивідуальної самотності. Проте їхня позиція залишає можливість впливу їх минулого розвитку. Ці дослідники розглядають, що внутрішні індивідуальні фактори, а також середовище, можуть також призвести до самотності.

Теоретико-системний підхід.

Теоретико-системний підхід до проблеми самотності був сформульований Дж. Фландерсом (1982). Громадський підхід ґрунтується на наборі взаємодіючих елементів, що утворюють систему. Фландерс розглядає самотність як можливо патологічний стан, але також розуміє її як корисний механізм зворотного зв'язку, який може сприяти благополуччю людини та суспільства. З цієї точки зору, теорія систем охоплює обидва мотиви поведінки – індивідуальні та ситуативні.

Тому більшість теорій визначають самотність як неприємний досвід, якого хочеться уникнути.

Психодинамічний та феноменологічний підходи вважають переживання самотності патологічною. Це твердження оскаржують представники екзистенційної моделі, для яких самотність – необхідний елемент існування людини, що сприяє її розвитку. Вони вважають що природа самотності універсальна і прихована у базовій структурі особистості.

Інтерактивний та когнітивний підходи вважають цей стан нормальним. Багато дослідників вважають самотність по суті збоченою і неприємним переживаннями і лише деякі з них розглядають самотність як суто патологічну реакцію Г. Саллівана (1953).

Різноманітність теоретичних підходів свідчить у тому, що поняття самотності є досить складним і може визначатися по-різному. Знайомство з

наявними концепціями самотності дозволяє виділити найбільш важливі ідеї, що так чи інакше простежуються в більшості з них:

По-перше, самотність є наслідком дефіцитарності людських стосунків. По-друге, самотність – це внутрішнє суб'єктивне психологічне переживання і не може бути ідентифіковано з фактичною ізоляцією. По-третє, відповідно до більшості теорій (за винятком екзистенційною), самотність є неприємним переживанням, станом дистресу, якого людина прагне позбутися У. Бек (2002).

Самотність має різноманітні прояви, і для кращого розуміння її аспектів, розглянемо типології самотності, які були виділені відомим психологом Дж. Янгом (1982):

- Хронічна - настає, коли людина протягом тривалого періоду не може налагодити задовільні взаємини з важливими для неї людьми.

- Ситуативна - самотність виникає як наслідок стресових подій у житті людини, наприклад, смерті близької людини або розриву інтимних відносин, таких як шлюбні.

- Перехідна - самотність проявляється у короточасних нападах почуття самотності, які повністю й безслідно проходять, не залишаючи після себе ніяких слідів.

Відомий психотерапевт І.Ялом (1985) виділяє 3 типи самотності: (ізолюваності), проте відмінність між людьми, які намагаються уникнути самотності, полягає лише в тому, від якої самотності вони намагаються приховатися:

- Внутрішньо особистісна (від себе) - людина уникає певних частини себе, створюючи, бар'єри між частинами свого «Я». Це відбувається, коли людина відкидає свої власні бажання і не довіряє собі.

- Міжособистісна (від інших) - людина уникає стосунків з іншими людьми та відчуває, що її життя не протікає так, як вона б хотіла. Це може бути через невміння будувати близькі відносини, страх, особистісні особливості та попередній досвід і стосунках.

- Екзистенційна (від життя) - людина ховається в натовпі від смутку та туги, від усвідомлення, того, що ніхто і ніщо не зможе надати вічного сенсу, радості та уваги.

Самотність - це особлива форма самосвідомості, що виникає у людини внаслідок важких і болісних емоційних переживань, спричинених розривом зв'язків людини з зовнішнім світом (фізичним або соціальним) або самою собою. Цікаву класифікацію типів самотності представив Садлер. Він розрізнив основний феномен, який лежить в основі всіх цих переживань, і назвав його особистісним світом. Він має чотири основні напрямки, що відображають способи, якими людина реалізує свої можливості:

1. Унікальність долі індивіда: актуалізація внутрішнього «Я» у всієї його багатозначності;
2. Традиції та культура особистості (особистісні цінності та ідеї);
3. Соціальне середовище. Реалізація соціальних ролей.
4. Сприйняття інших людей.

На основі цих критеріїв Р. Вайс (1982) виділив чотири типи самотності: екзистенційна, або космічна самотність; культурна самотність; соціальна самотність; міжособистісна самотність.

1. Космічна – людина відчуває розрив зв'язків із Всесвітом, космосом, природою, Богом. Втрата зв'язків із самим собою. Це стан душі, коли людина усвідомлює, що її "життєва програма" залишається нереалізованою, що її особистість не помічена суспільством, і що вона не залишить "слід в історії".

2. Культурна самотність виникає, коли особисті цінності людини не відповідають цінностям суспільства, у якому вона живе, що створює відчуття, ніби вона живе у чужому світі. Цей вид самотності найчастіше відчувають:

- Під час міграції (люди переїжджають на проживання в іншу країну, місто або село);
- У разі швидкої переорієнтації суспільства на нові цінності (частіше всього у зв'язку з революціями, великими реформами. У таких ситуаціях

типові «конфлікти батьків та дітей», які представляють стару та нову культуру;

- При швидкому інтелектуальному розвитку окремої особистості, що може ускладнити спілкування з тими, кого вона раніше вважала близькими.

3. Соціальна самотність виникає у людини через відчуття виключення з певної групи або неможливість вступити до неї. Такі ситуації можуть бути дуже різноманітні, але найпоширеніші серед них - це втрата роботи, виходження на пенсію, відмова від команди або неприйняття в новому колективі. Люди, які належать до двох основних вікових груп - підлітки («тінейджери») та зрілі особи, найбільш схильні до соціальної самотності. При цьому відчуття соціальної самотності часто супроводжується страхом, соромом, тривогою та іншими емоціями.

4. Особистісна або міжособистісна самотність - це відчуття втрати або відсутності духовного зв'язку з конкретною, унікальною і неповторною особою, такою як близький родич, друг або улюблена людина.

Таким чином, самотність – це складний психологічний стан, що супроводжується різними емоційними переживаннями. Появі самотності сприяють різноманітні причини. М. Миронець (2013).

Почуття самотності може формуватися як наслідок низки особистісних властивостей, якостей людини, а також за наявності у неї проблем та труднощів у сфері комунікації.

1.2. Психологічна характеристика осіб ранньої зрілості

Зрілість розглядається як період безперервних змін і росту, коли розвиток людини в зрілому віці залежить від вирішення проблем попередніх етапів, таких як здобуття впевненості в собі, самостійності, ініціативи та працьовитості.

Дорослий вік є найдовшим періодом у житті людини, який зазвичай розглядається як три стадії або підперіоди. Це включає ранню зрілість (20-40

років), середню зрілість (40-60 років) і пізню зрілість (60 років і старше). Кожен з цих вікових періодів має свої власні особливості та характеристики. Л. Журавльова (2007).

Рання зрілість включає період життя від кінця підліткового віку (від 20–23 до приблизно 30 років), коли людина «більш-менш міцно закріплена у дорослому житті». У цей час молодість характеризується переважно створенням сім'ї, побудовою сімейного життя, вибором професії та визначенням власної ролі у суспільному житті. Важливим аспектом соціального розвитку на цьому етапі є вибір життєвого партнера і створення сім'ї. Більшість людей одружуються вперше на цьому етапі; це час, коли статева активність досягає піку, і організм жінки найкраще підготовлений для народження першої дитини.

Створення сім'ї є важливим етапом для особистісного розвитку. Від того, як пройде сімейне життя, залежить багато аспектів загального розвитку людини - її духовне зростання, розвиток здібностей і т. д. Невдалий шлюб може уповільнити особистісний прогрес та кар'єрне зростання, а також впливати негативно на майбутні відносини з представниками протилежної статі та загальне ставлення до світу. Зазвичай після 30 років перші шлюби стають менш поширеними. Соціологічні дослідження показують, що люди, які не укладають шлюб до 28-30 років, мають менше шансів це зробити у майбутньому. Такі особи можуть звикати до самотності, стаючи вимогливими до партнера та формуючи жорсткі звички, які часто ускладнюють спільне життя. Б. Шварц, (2004).

Народження дітей має величезне значення, оскільки створення сім'ї отримує новий рівень. Весь характер та устрій сімейного життя змінюються, з'являються нові обов'язки для подружжя, нові аспекти взаємної відповідальності та спільна згуртованість за долю дитини, яку вони виховують. В. Бедан (2018).

Таким чином, створення сім'ї є важливим соціальним завданням («завданням розвитку») для молоді. Молодість в цей період особливо чутлива до пошуку життєвого партнера.

Другим головним завданням ранньої зрілості є професійне самовизначення. Основна діяльність у період ранньої зрілості – професійна. За цей час відбувається оволодіння обраною професією. Вже в молодості людина може досягти досить високого рівня компетентності у своїй професії та її об'єктивного визнання. З майстерністю приходить відчуття професійної компетентності, що надзвичайно важливо для особистісного становлення молоді, особливо якщо обрана професія відповідає власному покликанню. У молодості з'являється прагнення до самовираження (при виборі професії, у професії); виробляється індивідуальний спосіб життя, набуття і реалізація індивідуальних життєвих смислів; вибудовується система особистих моральних, культурних і духовних цінностей. М. Боришевський (2000).

Ключовими моментами розвитку цього періоду є сімейні стосунки та відчуття професійної компетентності.

У період ранньої зрілості відбувається інтеграція в усі форми соціального життя, оволодіння різними соціальними ролями, зберігається професійне самовизначення, ускладнюються критерії самооцінки як професіонала.

Специфіка когнітивної сфери людей від 20 до 40 років визначається не тільки хронологічним віком і змінами в організмі, але значною мірою визначається особистісними, соціальними і культурними подіями і факторами. Динаміка і спрямованість розвитку пізнавальної сфери може бути як позитивною, так і негативною. Інтенсивність інволюції пізнавальних процесів залежить від двох факторів: внутрішнього і зовнішнього. Л. Айвазян (2015).

Внутрішній фактор - рівень таланту особистості. Відомо, що для більш обдарованих людей інтелектуальний прогрес займає більше часу; Регрес відбувається пізніше і повільніше, ніж у менш обдарованих людей.

Зовнішній фактор — це сукупність умов, які залежать від соціально-економічних і культурних умов. Таким зовнішнім фактором є, насамперед, освіта, яка суттєво протидіє старінню та гальмує процес інволюції. Проте якщо шкільна освіта є загальнообов'язковою, то підвищення рівня освіти після закінчення школи є не лише об'єктивним – соціально-економічним, а й особистісним. Тенденція до самореалізації та саморозвитку є для багатьох молодих людей головним стимулом підвищення рівня освіченості та формування пізнавальних інтересів. В. Бедан (2018).

Тому розвиток пізнавальної сфери людей від 20 до 40 років нерозривно пов'язаний з розвитком і становленням особистості. У віці від 23 до 25 років багато психофізіологічних функцій досягають максимального розвитку і зберігаються на досягнутому рівні до 40 років. Порогові значення, визначені для 20-го року життя, можна використовувати як еталон сенсорного оптимуму, на основі якого визначається вік кожної людини. На рубежі 20-х років визначається максимум чутливості центрів слуху, зору і моторики, сенсорний оптимум демонстративно досягається до 25-го року життя. Отже, у більшості людей відчуття досягають максимального розвитку у 25 років і залишаються на цьому рівні до 40 років Р. Ларсон (1990).

За думкою Л. Ю. Айвазян (2015), сенсорні функції, які активно задіяні в трудовій діяльності, мають властивість збільшувати і підсилювати мотивацію в порівнянні з іншими сенсомоторними функціями. За наявності таких умов, як оптимальний стрес, сенсифікація та підвищена мотивація, відбувається функціональний розвиток, який у зрілому віці досягає нових, вищих рівнів розвитку. Проте інші сенсорні функції, які не отримують таких стимулів розвитку, можуть передчасно втрачати активність у відносно молодому віці людини. Таким чином, трудова діяльність людини впливає на можливість збереження досягнутого рівня розвитку психофізіологічних функцій. Ця закономірність стосується не лише сенсорно-перцептивних процесів, а також вищих психічних функцій людського інтелекту.

Значні зміни в вербальній короткочасній пам'яті (вербальній пам'яті) спостерігаються в зоровій та слуховій модальностях. Розвиток вербальної короткочасної пам'яті на слух можна розділити на два періоди: найшвидший розвиток спостерігається у віці від 18 до 30 років, а потім спостерігається зниження у віці від 31 до 40 років. Так само ця тенденція характерна для словесної зорової короткочасної пам'яті, що використовується для запам'ятовування складів і слів.

У той же час образна пам'ять демонструє найменше змін з віком, а вербальний імпринтинг довготривалої пам'яті характеризується більшою стабільністю у віці від 18 до 35 років, з подальшим зниженням рівня розвитку від 36 до 40 років.

Також існує відмінність у динаміці розвитку мнемічних функцій в залежності від характеру діяльності людини.

Властивості уваги в дорослих виявляються у нерівномірних змінах. Найбільш помітні вікові зміни спостерігаються у обсязі, перемиканні та вибірковості уваги, тоді як стійкість і концентрація залишаються відносно стабільними. О. Власова (2004).

Показники рівня розвитку обсягу, перемикання та вибірковості уваги у дорослих поступово зростають від 18 до 33 років, а після 34 років ці показники починають знижуватися. Також слід відзначити, що найвищі рівні розвитку цих властивостей припадають на віковий проміжок від 27 до 33 років.

Наявні на сьогоднішній день дані дослідження уваги у дорослих показують, що існує нерівномірність у виявленні властивостей уваги. Ця нерівномірність в основному зумовлена індивідуальними особливостями вікового розвитку людини. І.В. Байкова (2016)

На розвиток уваги в першу чергу впливає вид діяльності, якою займається людина. Доведено, що активна розумова діяльність при набутті знань або виконанні професійних завдань відіграє значну роль у формуванні уваги. І.В. Байкова (2016)

Проведені дослідження особливостей мислення дорослих людей показали, що у більшості людей раннього дорослого віку мислення характеризується більш гнучкими переходами у зв'язках образного, логічного та дієвого компонентів.

О. І Власова (2004) також відзначала, що в рамках окремого розумового процесу дорослої людини відбуваються постійні переходи від образного мислення до логічного і навпаки. Тому однією з головних особливостей мислення дорослих у віці від 20 до 40 років є складність розумових операцій та високий рівень інтеграції різних типів мислення.

Наприклад, результати теоретичного мислення перевіряються у практиці, що сприяє збагаченню теоретичного мислення. Також практичне мислення, пов'язане з конкретною ситуацією, ґрунтується на поняттях теоретичного мислення та інших аспектів.

Наявні на даний момент експериментальні дані свідчать про те, що нерівномірність у розвитку різних способів мислення спостерігається в ранньому дорослому віці (від 18 до 40 років).

Д. Векслер визначив найбільш повні характеристики мислення дорослої людини, вказавши на те, що інтелектуальний розвиток охоплює значний період від 19 до 30 років. Також він вказав на те, що пікові показники деяких функцій, наприклад, лексичних, досягають максимуму у віці 40 років (10,5 бала у порівнянні з 17 роками, коли ця функція оцінюється в 8,4 бала). У той же час деякі інші функції починають погіршуватись після 30 років. К. Горєєва (2016).

Наприклад, таке зниження характерно, для інтелектуальних функцій, пов'язаних з моторикою, а не з мовою. Порівняльний аналіз даних підліткового віку (18-19 років) і перших етапів ранньої дорослості (25-34) Д. Векслера показав, що під час ранньої дорослості спостерігається підвищення інтелектуальних функцій. Висновок суперечить думці багатьох дослідників, які вважають, що оптимальний функціональний розвиток інтелекту людини досягається в підлітковому віці.

Різноманітність поглядів вчених пояснюється переважно різницею у умовах, в яких розвивається мислення людини. Щодо інтелектуальних функцій, важливими умовами є характер та форма психічної діяльності індивіда, його рівень освіти, розумова зрілість, особисті переживання і т.д. Таким чином, для високорозвиненого мислення, як вищого психічного процесу, значення мають особливості розвитку інтелектуальних функцій залежно від діяльності, якою займається конкретна людина.

Таким чином найвищі темпи розвитку практичного мислення має у віці 31-32 та 34-35 років у розвитку теоретичного мислення припадає на 20, 23, 25 і 32 роки.

У ранньому дорослому віці поведінка людини характеризується оволодінням найважливішими сферами життя та активною участю в них. Найважливішими з них є професійна сфера (робота), сім'я (міжособистісні стосунки) і сфера, через яку в разі несприятливого професійного самовизначення вирішується екзистенційна проблема самореалізації - це сфера дозвілля, що дозволяє використовувати невикористаний потенціал особистості. Офіційне і неформальне спілкування пронизує всі перелічені сфери життя людини.

Освоєння нових сфер життя вимагає адаптації до трьох мікросередовищ; фізичні (сукупність професійно важливих матеріальних об'єктів, знарядь і засобів професійної діяльності), професійні (зміст праці, організація виробництва, розпорядок і інструкції) і соціальні (групові цінності і норми, стиль керівництва і міжособистісні стосунки)

Кожна сфера людської діяльності характеризується певним видом діяльності та спілкування: праця – суспільна користь діяльності, сім'я – концентрація та різноманітність міжособистісних стосунків, відпочинок – реалізація особистісних можливостей.

У процесі особистісно-професійного розвитку в особистості відбуваються наступні прогресивні структурні зміни. В. Бедан (2018):

1.Зміна орієнтації особистості:

- розширення кола інтересів і зміна системи потреб;
- актуалізація мотивів діяльності;
- підвищення потреби в самореалізації та саморозвитку.

2. Більше досвіду та навчання:

- підвищення компетентності;
- розвиток і розширення умінь і навичок;
- засвоєння нових алгоритмів вирішення професійних завдань;
- підвищення креативності діяльності.

3. Розвиток складних приватних умінь.

4. Розвиток професійно важливих якостей, які зумовлені специфікою діяльності.

5. Розвиток особистісних і ділових якостей.

6. Підвищена психологічна готовність спілкування.

Один із важливих аспектів підліткового життя - формування та розвиток дружніх зв'язків. За думкою багатьох психологів, на цьому етапі дружба, так само як і кохання, досягає нового, більш вищого рівня. Дружба включає певний духовний зв'язок, що відрізняє її від простих дружніх відносин. Зазвичай друзі мають схожий вік, соціальний статус, культурний рівень, цінності і соціальні установки. Зазвичай дружба виникає між людьми однієї статі. У спільній діяльності, наприклад, у робочих колективах, також можуть складатися дружні відносини. Не рідко виникають дружби між молодими та старшими людьми, зазвичай це теж відбувається у контексті спільної діяльності.

До тридцяти років людина переживає пік свого інтелектуального розвитку, досягає певних успіхів у професійній діяльності та робить перші кроки у сімейному житті. В цей період формуються перші досягнення та підсумки її життя. Р.Костер (2014).

Криза 30 років проявляється у переосмисленні свого життя, іноді в втраті інтересу до колишніх пріоритетів, а у деяких випадках навіть у зміні життєвого шляху. Людина переглядає свою особистість і переоцінює

цінності. Це може призвести до змін у професійній сфері, сімейному житті або відносинах з іншими людьми. Однак, при вдалому виборі, ця криза може сприяти розвитку особистості, розширенню кругозору та розумінню власних цінностей і орієнтацій.

Часто кризу 30 років називають кризою сенсу життя, яка вказує на перехід від молодості до зрілості. Проблема сенсу виникає, коли ціль не відповідає мотиву, коли досягнення мети не приносить задоволення потреби, тобто коли мета була поставлена неправильно. Говорячи про сенс життя, виявляється, що хвилюю є загальна життєва мета, або життєвий план.

Вирішення кризи залежить від унікальних рис кожної особистості та від умов (попередніх і поточних) ситуації.

Дослідники визначають можливі шляхи вирішення професійної кризи молоді:

1. Зупинка професійного росту - досягнення стабільності на потрібному рівні, обмеження професійних амбіцій і перенесення уваги на інші аспекти життя.

2. Підвищення спеціалізації в одній сфері - вибір успішної професійної галузі та поглиблення знань і навичок без виходу за її межі.

3. Конструктивне розв'язання - пошук нових шляхів розвитку, що ведуть до досягнення значно вищого професійного рівня.

4. Деструктивне розв'язання - руйнування, що може виявитися в конфліктах, зміні місця роботи, спроба почати все спочатку. Е.Еріксон (2001)

Отже, під час молодості людина розпочинає свою самореалізацію та досягає поставлених цілей. У юності більшість людей знаходять свого життєвого партнера, формують сім'ю та вдосконалюють професійні вміння. Молодість - це час процвітання кохання та дружби.

Центральними віковими новоутвореннями цього періоду можна вважати сімейні стосунки та професійну компетентність, коли людина усвідомлює сенс свого життя і підбиває його перші підсумки.

1.3. Психологічні детермінанти та особливості прояву самотності в період ранньої зрілості

Період ранньої зрілості (зазвичай від 20 до 40 років) може бути періодом, коли самотність проявляється з особливою інтенсивністю і може мати свої унікальні риси. Ось деякі особливості прояву самотності в цьому періоді. Л. Айвазян (2015):

1. Пошук ідентичності: Молоді дорослі активно розвивають свою ідентичність, визначаючи, хто вони є і як вони б хотіли бачити своє майбутнє. Самотність може виникати внаслідок пошуку себе та відчуття відокремленості від інших.

2. Професійний тиск: На початку кар'єри може виникати самотність через конкуренцію на роботі, нестабільність у професійному житті та відсутність підтримки у новому середовищі.

3. Зміна соціальних стосунків: В цьому віці багато людей зазнають зміни в соціальних стосунках, наприклад, шлюб, розлучення або переїзд. Ці зміни можуть викликати відчуття втрати та самотності.

4. Сімейний тиск: Тиск щодо створення родини та відповідальності перед сім'єю може призводити до відчуття самотності, особливо якщо навколишні сприймають це як "норму", а особа не відповідає цим стандартам.

5. Зміна соціального життя: З ростом віку може виникати відчуття віддаленості від друзів або втрата зв'язку з колишніми співробітниками, оскільки люди можуть мати різні темпи життя та пріоритети.

6. Пошук близьких стосунків: У цьому віці може бути важливим знайти особливу людину для створення глибоких емоційних зв'язків. Якщо це не вдається, це може викликати відчуття самотності та невпевненості.

7. Екзистенційні питання: Рання зрілість часто супроводжується задачами екзистенційного плану - пошуком сенсу

життя та визначенням особистих цілей. Ці роздуми можуть провокувати самотність, особливо якщо немає чіткої підтримки або зрозуміння з боку інших.

Зазначте, що виявлені особливості не обов'язково відбуваються одночасно чи у всіх людей. Кожна особа унікальна, і її досвід самотності може суттєво відрізнятися.

Самотність у період ранньої зрілості може бути визначена різними психологічними детермінантами, котрі виділила О. Львовчикіна (2016) :

1. Пошук ідентичності: В період ранньої зрілості багато людей активно шукають свою ідентичність, визначають свої цілі, цінності і роль у суспільстві. Цей пошук може викликати відчуття самотності, особливо якщо особа не знаходить подібних індивідів або не розуміє, куди саме вона вписується.

2. Зміни в соціальному середовищі: Перехід від підліткового до дорослого життя може включати зміни в соціальному середовищі, такі як виїзд на навчання або роботу, розлучення з сім'єю чи друзями. Ці зміни можуть створювати відчуття втрати та відокремлення, що призводить до самотності.

3. Напруження у відносинах: Розробка і підтримка стосунків у цьому періоді може бути складною. Конфлікти з друзями, розлучення або невдачі у романтичних відносинах можуть призводити до появи відчуття самотності.

4. Стрес та тиск від вищих очікувань: Багато молодих людей відчувають стрес і тиск від вищих очікувань, які можуть бути пов'язані із навчанням, кар'єрою, амбіціями чи сімейними очікуваннями. Це може викликати відчуття ізольованості та невпевненості.

5. Порівняння з іншими: Сприйняття того, що інші досягають більше або мають кращі відносини, може призводити до відчуття невдачі та самотності.

6. Вплив соціальних мереж: Використання соціальних мереж може створювати вигляд ідеального життя у інших, що може порівняно підкреслити власні недоліки та посилити відчуття самотності.

7. Психічне здоров'я: Психічні проблеми, такі як депресія або соціальна фобія, можуть підвищувати ризик самотності в цьому віковому періоді.

Ці фактори можуть взаємодіяти між собою, і кожна людина може відчувати самотність унаочнену різними чинниками. Важливо розуміти, що самотність є нормальною частиною життя, і важливо шукати підтримку, якщо вона стає проблемою. Психологічна консультація та підтримка від друзів та родини можуть допомогти подолати відчуття самотності.

Висновок до першого розділу.

У межах цього розділу подано аналіз поняття «самотність» та аналіз самотності як психологічної проблеми та доведено, що самотність – це феномен, явище, переживання, почуття, стан, проблему. Також, існують численні підходи до вивчення самотності. Різні теорії щодо причин виникнення, сенсу, розвитку, природи, наслідків, психологічних механізмів самотності. У дослідженнях психологів останнього десятиліття спостерігається тенденція до розширення та поглиблення вивчення самотності. Неоднозначно трактується самотність філософами та психологами. Наука розглядає самотність із двох протилежних сторін. Одні вважають самотність негативним станом, що руйнує особистість, тоді як інші бачать на самоті творчий, бажаний, активний початок, необхідний для народження повноцінного внутрішнього світу людини.

Також у цьому розділі дано психологічну характеристику осіб ранньої зрілості, яка розглядається як час безперервних змін і зростання. Розвиток людини в зрілому віці залежить від вирішення проблем попередніх періодів – від набуття впевненості в собі та самостійності, ініціативи та працьовитості.

Рання зрілість включає період життя від кінця підліткового віку (від 20–23 до приблизно 30 років), коли людина «більш-менш міцно закріплена у дорослому житті». Молодість – це, перш за все, пора створення сім'ї та побудови сімейного життя, пора вибору професії, визначення власного ставлення до суспільного життя та власної ролі в ньому. У цьому віці вибір партнера для життя та створення сім'ї є ключовим аспектом соціального розвитку. Більшість людей в цей період укладають перший шлюб; це зазвичай час найвищої статевої активності, коли організм жінки найкраще готовий до народження першої дитини.

Також у межах роботи представлено психологічні детермінанти та особливості прояву самотності в період ранньої зрілості: пошук ідентичності, професійний тиск, зміна соціальних стосунків, сімейний тиск, зміна

соціального життя, оскільки з віком може виникати відчуття віддаленості від друзів або втрата зв'язку з колишніми співробітниками, оскільки люди можуть мати різні темпи життя та пріоритети.

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ, ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ

2.1. Процедура та особливості вивчення феномену самотності у осіб ранньої зрілості

Теоретичні положення, викладені у першому розділі, ми використовували при організації дослідження переживання самотності осіб у віці ранньої зрілості.

У цьому розділі наведено огляд методики дослідження, вибірку учасників, обґрунтування використаних методів дослідження та підходів до обробки зібраного емпіричного матеріалу.

Дослідження проводилося в Стів'язькій гімназії. У діагностичному дослідженні взяли участь 40 осіб. Це були робітники гімназії, вчителі та практиканти, охоронці, повари, шкільні медсестри та вихователі дитячого садочка. Вік випробуваних від 20 до 40 років.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівні та типи переживання самотності осіб у віці ранньої зрілості.
2. Вивчити особливості переживання самотності осіб у віці ранньої зрілості.
3. Розробити програму для психологів освіти з формування переживання самотності осіб у віці ранньої зрілості.

У ході емпіричного дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1) «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел та М. Фергюсон) (Додаток 1);

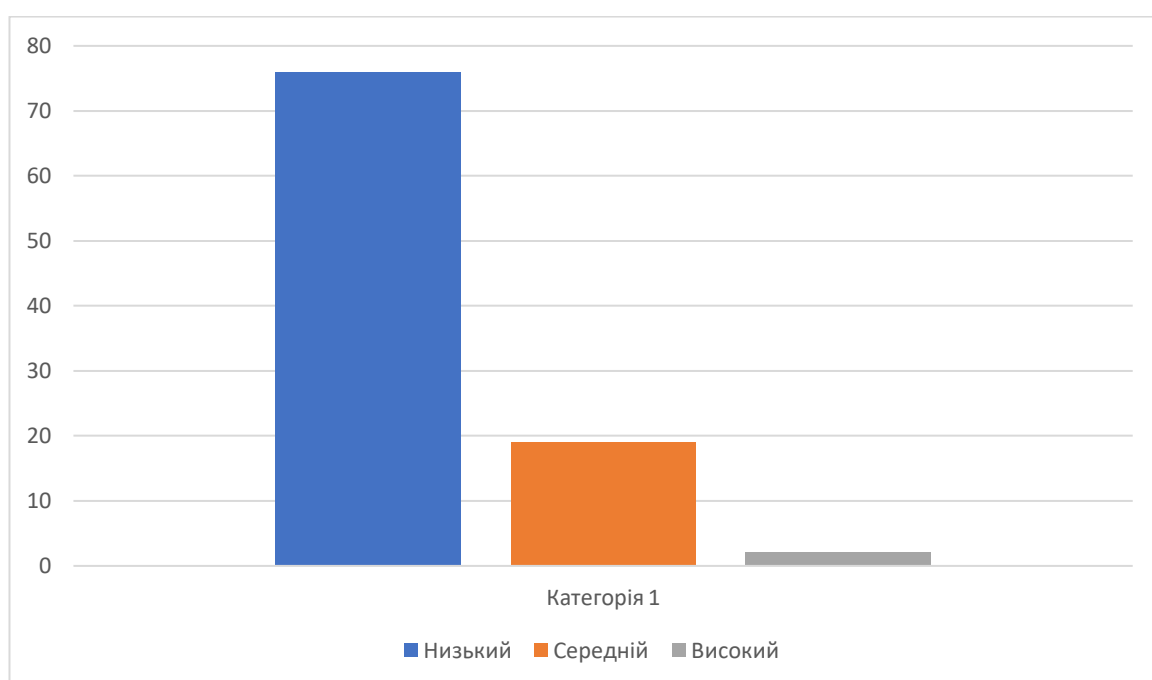
2) «Диференціальний опитувальник переживання самотності» (Е.Н. Осін, Д.А.Леонт'єв) для вивчення самотності як багатовимірного феномену, опитувальник включає 8 субшкал («ізоляція», «самовідчуття», «відчуження», «дисфорія», «самотність як проблема»,

«потреба в компанії», «радість усамітнення», «ресурс усамітнення») та 3 шкали («загальна самотність», «залежність від спілкування», «позитивна самотність») (Додаток 2).

2.2. Аналіз дослідження та інтерпретація результатів вивчення переживання самотності в період ранньої зрілості

На початковому етапі нашого дослідження ми вивчили рівень переживання самотності в період ранньої зрілості.

На рис. 2.2.1 представлені узагальнені результати даних за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел та М. Фергюсон).



Мал. 2.2.1. Розподіл осіб в період ранньої зрілості за рівнями переживання самотності за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел та М. Фергюсон)(У %)

З представленого рис. 2.2.1 видно, що переважна більшість осіб в період ранньої зрілості(76,8%) мають низький рівень переживання самотності. Це зовсім не означає, що вони ніколи не відчувають

самотності, швидше воно носить ситуативний характер або свідомо не приймається в наслідок небажання відкриватися іншим людям, показуючи свої почуття, або не усвідомлюється ними завдяки захисним механізмам. Так чи інакше, стан самотності властивий у період підліткового віку та відіграє значну роль у становленні особистості.

Варто також зазначити, що в результаті дослідження спостерігається тенденція переважання низького рівня переживання самотності серед осіб в період ранньої зрілості. Причому повторювана тенденція не дозволяє нам говорити про те, що такий стан як самотність не є особливістю цього вікового періоду.

Частина осіб в період ранньої зрілості (19,2%) має середній рівень суб'єктивного відчуття самотності. Цей рівень самотності може бути властивий особам у період ранньої зрілості, у житті яких іноді наступають такі періоди, коли стан самотності не уникнути. При цьому характер впливу переживання самотності на особистість залежатиме від самого ставлення до самотності та специфіки прийняття особами в період ранньої зрілості цього стану, чи це буде негативний характер, поступово руйнуючий особистість, чи він носитиме позитивний потенціал для самопізнання, саморозвитку та самовдосконалення.

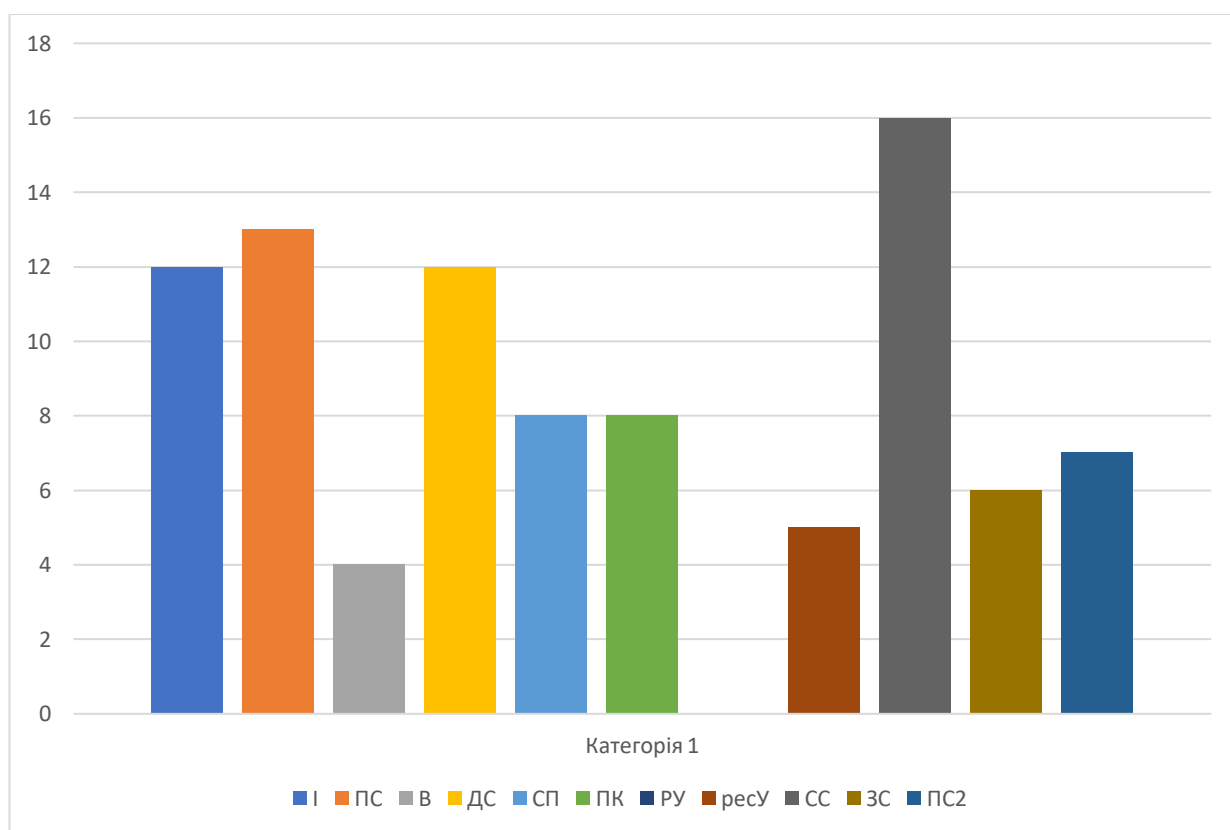
Найменша кількість випробуваних нашої вибірці (4%) переживають самотність високому рівні. Ймовірно, це пов'язано з наявним негативним ставленням у більшості осіб в період ранньої зрілості до цього стану, що призводить до всілякого його неприйняття та уникнення.

Багато осіб в період ранньої зрілості не розуміють значущості цього стану для становлення особистості, а тільки в ситуаціях усамітнення, в ситуаціях «розмови з собою» можна зробити якісний аналіз себе, свого життя, намітити плани на майбутнє, розвинути в собі бажані якості є загалом продуктивно використовувати цей стан.

Таким чином, аналіз отриманих результатів з вивчення рівня переживання самотності осіб в період ранньої зрілості показав необхідність

проведення психологічної роботи, а саме освітніх занять, спрямованих на ознайомлення підлітків на тему самотності осіб в період ранньої зрілості для того, щоб сформувати конструктивне ставлення до даного стану.

Далі розглянемо результати дослідження типів самотності (рис. 2.2.2), які відображають уявлення осіб в період ранньої зрілості про самотність, специфіку ставлення щодо нього.



Мал. 2.2.2. Виразність типів переживання самотності осіб в період ранньої зрілості за «Диференціальним опитувальником переживання самотності» (Е.Н. Осін, Д.А.Леонт'єв)

(У ср.б.)

Ум. позначення: I – ізоляція, ПС – переживання самотності, В – відчуження, ДС – дисфорія самотності, СП – самотність як проблема, ПК – потреба компанії, РУ – радість усамітнення, ресУ – ресурс усамітнення, СС – спільна самотність, ЗС – залежність від спілкування, ПС – позитивна самотність.

Представлений рис. 2.2.2 показує виразність показників типів переживання самотності осіб в період ранньої зрілості за «Диференціальним опитувальником переживання самотності» (Е.Н. Осін, Д.А.Леонт'єв). В даному випадку доцільніше виділити домінуючі та найменш виражені типи переживання самотності осіб в період ранньої зрілості за субшкалами та шкалами.

Так, домінуючим типом переживання самотності по субшкалах є тип «ресурс усамітнення», що відображає позитивні аспекти самотності. Тим самим, для більшості осіб в період ранньої зрілості самотність виступає потенціалом у розвиток їх особистості. Ситуації усамітнення дозволяють проводити якісний аналіз, осмислення себе загалом, своїх якостей, властивостей, особливостей, інтересів і здібностей зокрема. Той факт, що домінуючим типом переживання самотності виявився тип «ресурс усамітнення» може пояснюватися однією з особливостей цього вікового періоду – підвищеним інтересом себе. У цьому віці вони намагаються вивчити себе з різних сторін, щоб розібратися в собі, навчитися розуміти себе і інших людей побудувати плани на майбутнє.

Тому, переживання самотності у позитивному аспекті є унікальною можливістю пізнати себе та розвивати себе в особистісному плані.

Найменш вираженим типом самотності за субшкалами є тип «ізоляція», що передбачає відсутність у житті людини людей з якими можливий близький контакт. Багатьом особам в період ранньої зрілості це не властиво у зв'язку зі специфікою провідної діяльності віку осіб в період ранньої зрілості – інтимно-особистісне спілкування з однолітками, та потребами, що формуються на її основі, у близькому спілкуванні та встановлення постійних контактів. Це підтверджується тим, що домінуючим типом за інтегральними шкалами є «залежність від спілкування», визначальним неприйняття самотності та нездатність залишатися одному.

Що стосується типу самотності, що має найнижчий показник за інтегральними шкалами, то це місце займає тип «загальна самотність», що

свідчить про те, що більшість респондентів не відчують хворобливого переживання самотності, пов'язаного з браком близькості чи спілкування, і вважають себе самотніми людьми.

Це можна детермінувати виявленою раніше особливістю, пов'язаною з тим, що більшості осіб в період ранньої зрілості властиво переживання самотності на низькому рівні.

Тим самим більшість осіб в період ранньої зрілості розглядають самотність як ресурс для розвитку, але у зв'язку з особливостями провідної діяльності цього вікового періоду, її реалізацією та потребами, що формуються на її основі, такий тип самотності як «залежність від спілкування» буде основним.

Проведений кореляційний аналіз встановлення взаємозв'язку між вимірюваними параметрами за шкалами ПТСР. Для розв'язання цього завдання нами використовувався кореляційний критерій Пірсона. Результати кореляційного аналізу за шкалами методикпредставлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Шкала суб'єктивного відчуття самотності зі шкалами опитувальника переживання самотності

Шкала суб'єктивного відчуття самотності	Шкали методики №2 Шкали опитувальника переживання самотності				
	1	2	3	4	5
Кореляція	0,726	0,687	0,712	0,637	0,694
Кореляційна залежність	Позитивна	Позитивна	Позитивна	Позитивна	Позитивна
Тіснота зв'язку	Сильний	Помірний	Сильний	Помірний	Помірний
	6	7	8	9	10
Кореляція	0,522	-0,824	-0,736	0,642	-0,815
Кореляційна залежність	Позитивна	Зворотна	Зворотна	Позитивна	Зворотна
	11				

Тіснота зв'язку	Помірний	Сильний	Сильний	Помірний	Сильний	Помірний
	Критичне значення 0,3 при $p = 0,05$					

Шкала суб'єктивного відчуття самотності має високу позитивну кореляцію зі шкалами ізоляції, переживання самотності, відчуження, дисфорії самотності, самотності як проблеми та спільної самотності. Це означає, що високі показники суб'єктивного відчуття самотності пов'язані з високими показниками за цими шкалами.

Також спостерігається висока позитивна кореляція з потребою компанії та залежністю від спілкування.

Водночас, шкала суб'єктивного відчуття самотності має високу негативну кореляцію зі шкалами радості усамітнення, ресурсу усамітнення та позитивної самотності. Тобто, чим вищий рівень суб'єктивного відчуття самотності, тим нижчі показники за цими шкалами.

Отже, результати показують, що суб'єктивне відчуття самотності тісно пов'язане з негативними аспектами самотності та залежністю від спілкування, і має зворотний зв'язок з позитивним сприйняттям самотності та здатністю використовувати усамітнення як ресурс.

2.3. Програма для подолання проблеми переживання самотності в період ранньої зрілості

Для багатьох людей самотність стає реакцією на різкі зміни в житті, такі як втрата партнера через смерть або розлучення чи переїзд. Кожна з цих ситуацій посилює специфічні проблеми, які вивчає дослідник. Наприклад, зменшення самотності після втрати може принести полегшення від горя, оскільки це стимулює утворення нових соціальних зв'язків. Натомість, самотність, спричинена розлученням, може збільшити відчуття невпевненості та неадекватності в міжособистісних відносинах. Для інших людей самотність може бути результатом їхнього власного життєвого шляху,

а не нової втрати чи розриву соціальних зв'язків. Наприклад, деякі дуже сором'язливі учні можуть мати друзів у старших класах, але відчувати соціальну ізоляцію у вищих навчальних закладах. Для успішної допомоги самотнім людям важливо розуміти, які типи самотності є найбільш поширеними і хто найбільш схильний до її відчуття. Однак варто пам'ятати, що самотність може виявлятися по-різному для кожної людини. В. Бедан (2018).

Один з провідних вчених у галузі самотності, К. Юнг (1982), стверджує, що хронічний характер самотності відіграє важливу роль у визначенні самотніх людей. За його думкою, хронічна самотність виникає внаслідок тривалої нездатності людини встановити зв'язки з іншими, тоді як ситуативна самотність пов'язана з втратою або руйнуванням соціальних зв'язків у конкретній ситуації. Термін "минуча самотність" описує випадкові епізоди самотності, які періодично виникають у більшості людей.

Хронічний характер самотності є важливим показником, оскільки він має пряме відношення до причин та можливих способів втручання. Наприклад, люди з хронічною самотністю можуть здобути користь, розвиваючи неприязність до соціальних тривог і вдосконалюючи свої соціальні навички. З іншого боку, для тих, хто відчуває ситуативну самотність, корисним може бути повернення віри в себе та отримання допомоги в з'ясуванні соціального контексту, де можна встановити нові зв'язки.

У цьому тренінгу акцент робиться на розвиток соціальних навичок плюс використання методу розпізнавання автоматизмів.

Мета тренінгу: О. Дячок (2018)

допомога учасникам у подоланні почуття самотності та/або навчання способам протистояння йому.

Завдання тренінгу:

1. Навчання соціальних навичок;
2. Навчання способів розпізнавання автоматичних думок.

Об'єкт тренінгу: всі охочі навчитися протистоянню власному почутті самотності, або ж почуття самотності інших людей (14 – 20 чол., вік від 20 років).

Тип тренінгу: Тренінг саморегуляції. Структура тренінгу оволодіння способами подолання самотності

На проведення тренінгу відводиться два дні (два етапи).

Тривалість кожного етапу становить п'ять годин із однією перервою.

Критерії ефективності тренінгу: рефлексія суб'єктивних станів, діагностичні процедури, перевірка домашнього завдання. Для оцінки змін до та після тренінгу використовуються вправа «Побажання в скарбничку» та вправу «Похвали себе»

Зразковий графік проведення тренінгу:

- першого дня відбувається знайомство, навчання соціальним навичкам, навчання розпізнаванню автоматичних думок, дається домашнє завдання;

- у другий день відбувається перевірка домашнього завдання, також продовжується навчання соціальних навичок та продовження навчання роботі з автоматичними думками; на закінчення даються рекомендації на майбутнє.

Хід тренінгу

Перший день.

1. Знайомство, навчання соціальних навичок.

Тренер: Кожен із нас приходить у цей світ один. Люди, які оточують нас від народження, не супроводжують нас усе життя. Навіть найближчі, рідні можуть піти з нашого життя зовсім несподівано.

Не відчувати насіння самотнім, не почуватися беззахисним – ось одна з установок дорослої людини.

Дуже часто наші емоції та поведінка залежать від того, що і як ми думаємо. Нас засмучують не самі події та ситуації, а те, як ми їх інтерпретуємо для себе, те, що ми думаємо з їхнього приводу. Проблеми та

негарзди Здаються непереборними, це слово тут є ключовим. Швидше за все, це не зовсім об'єктивно та реалістично. Напевно, ви і самі розумієте, що можна діяти по-іншому і реагувати інакше. Питання, як діяти і як реагувати? Для цього ми тут і зібралися. На наших заняттях ми допоможемо вам навчитися справлятися з важкими автоматичними думками, виробляти обґрунтоване ставлення до самого себе і набору своїх якостей, що спирається на реальні факти. Поступово ви навчитеся виявляти думки та установки, які призводять до переживань. Майте на увазі, що ви завжди можете звернутися до психолога особисто за очною консультацією або психодіагностикою, яка дозволить детальніше розібратися у вашому стані.

Навчання соціальним навичкам

а) вправа «Побажання до скарбнички» О. Дячок (2018)

Ціль: діагностика очікувань учасників тренінгу від майбутніх занять, вимірювання готовності до роботи для досягнення мети тренінгу

Учасники тренінгу записують свої бажання про те, як їхнє життя може змінитися під впливом тренінгу. Перед завершенням роботи групи, скринька з побажаннями відкривається, і бажання читаються всім. Адресати отримують можливість надати відгук на ці побажання.

б) Розкріпачення учасників.

Тренер: А зараз перейдемо безпосередньо до спілкування. Протягом однієї хвилини кожен учасник повинен потиснути руку кожному та сказати кілька теплих слів.

Учасники тренінгу спілкуються та знайомляться.

Ціль: Розкріпачення учасників тренінгу

Тренер: Давайте трохи повеселимося та поділимося смішними історіями.

Кожен учасник встає та розповідає один анекдот, кумедну чи смішну історію, за що винагороджується оплесками.

в) Навчання навичкам вступу до розмови.

Тренер: Вміння вести розмову цінувалося за всіх часів. В античності давньогрецький етикет спілкування вважався майже міжнародним зразком. Перші римські послы у містах-державках Еллади, за свідченням давньогрецького історика Полібія, вражали делікатних та спокійних греків грубістю та невмінням стримувати свої почуття.

Будь-яка розмова є обмін думками і зовсім не призначена для демонстрації власної дотепності та красномовства. Нормальне спілкування співрозмовників вимагає ясного та простого викладу думок та почуттів. Потрібно навчитися правильно говорити. Важливо правильно розставляти паузи. Швидкий темп хороший, якщо слова чітко вимовляються, а паузи досить тривалі, щоб співрозмовники вдумувалися у сказане. Той, хто каже повільно і не використовує паузи, може просто втомити слухача.

Мета вправи: мотивація до спілкування для виходу із заціпеніння самотності

Хід вправи:

Учасники розбиваються на пари, кожна пара по черзі за три хвилини зав'язує між собою розмову.

Коллективне обговорення результатів.

Тренер узагальнює тему та вносить свої пропозиції щодо того, як найкраще вступати в розмову.

г). Навчання вмінню робити та приймати компліменти

Тренер: Ми вже познайомилися і наступним етапом нашого спілкування буде тренування в умінні говорити компліменти. Для цього пограємо у гру «Артем – Артистичний...».

Але спочатку розберемося, що таке позитивний комплімент? Компліментом можна назвати невелике перебільшення гідності, яке співрозмовник бажає побачити у собі. Відмінність між компліментом і лестощами полягає в тому, що комплімент більш стриманий і відвертий, а лестощі сильно перебільшують переваги співрозмовника. Порівняйте: "Тобі дуже йде цей колір" (комплімент) і "Ти найкрасивіша" (лестощі). Лестощі

грубіші і мають більше шансів бути відкинуті через кричущу неправдоподібність. Хоча є люди, яким подобаються лестощі. Втім, багатьох лестощі відштовхують. Тому у спілкуванні краще використовувати комплімент як більш витончений і ефективний інструмент. А фраза "Не люблю компліментів!" може стосуватися не самого компліменту, а пародії на нього, на лестощі. Пам'ятайте, що навіть найкращу ідею можна зіпсувати поганим виконанням.

Цілі вправи:

- підвищення самооцінки,
- потренуватися говорити компліменти самому собі та співрозмовнику

Хід вправи:

Завдання: називаючи своє ім'я (по колу), кожен учасник приєднує до нього епітет – прикметник, що починається з літери імені.

Тренер: Спробуємо? Артем – Артистичний, Гена – Героїчний, Михайло – мужній, Ірина – інтелігентна, Тетяна – творча, Олена – любляча, Павло – послідовний, Юля – ..., Світлана – ...

Обговорення.

Після цієї вправи слідує дискусія про те, як ми себе сприймаємо. Що змінилося у відчуттях? Вам приємно, тепло, зручно? Від чого залежить наша самооцінка? Чи легко нам робити компліменти іншим і собі?

Тренер розповідає про правила прийняття компліментів, після чого пропонується повторити гру, але увагу учасників зосередити не так на змісті компліментів, але в прийнятті їх.

д). Підвищення ролі невербальних способів спілкування.

Тренер: Кожна особистість має свій унікальний спосіб "говорити" про себе. Невербальне спілкування, яке займає важливе місце у нашому житті, може бути дуже різноманітним. Одна людина може говорити красиво, розумно, але довго та складно, інша обирає жарт, легку розмову та швидкий обмін думками. Третя може шукати можливість впровадження бізнесу навіть

на вечірці або зборах. А четверта просто сидить, уважно слухає та спостерігає за оточуючими.

В цих випадках важливою стає роль невербальних засобів спілкування. Назва "невербальний" вказує на те, що ці засоби передачі інформації не використовують слова. Сюди входять жести, пози, міміка, посмішка. Це ті "мовні" засоби, які допомагають нам взаємодіяти без вживання слів.

Ціль вправи: вміння виробляти сигнали готовності до спілкування.

Хід вправи:

Учасники розділяються на пари; знову відбувається обмін компліментами, але цього разу компліменти каже "німий": жестами і мімікою він повинен пояснити яку якість він вихваляє; партнер "німого" дякує йому за комплімент і каже що він саме зрозумів.

Обговорення. Після цієї вправи слідує дискусія про те, що невербальне спілкування займає важливе місце в процесі спілкування людей.

2. Навчання розпізнавання автоматичних думок

а). Боротьба автоматичними думками.

Тренер:

Що таке "автоматичні думки"? (Automatic thoughts) - А. м. - це ідеї, що спонтанно виникають, або думки, типовими ознаками яких є внутрішні висловлювання людини про саму себе або розмову з собою. У моделі Бека - безперервний коментар, що супроводжує багато чого з того, що люди роблять або відчувають. Автоматичні думки притаманні як здоровим, і тривожним людям. Маючи відношення до самоспостереження, вони, як правило, з'являються самі по собі, подібно до рефлексу, і за ними зазвичай слідує якась неприємна емоція. Автоматичні думки виникають наслідком роздумів або міркувань і здаються суб'єктивно обґрунтованими, навіть якщо вони виглядають нелогічними або суперечать фактам. Наприклад: "Якщо я не отримаю найвищу оцінку на цьому тесті, то мій світ зруйнується, і я нічого не зможу досягти", "Мої діти нещасливі через мої помилки", "Все, що я роблю, завжди виходить не так, як потрібно".

Мета вправи: Навчити учасників тренінгу замінювати негативні думки на позитивні. В. Бедан (2018)

Завдання.

Кожен учасник встає і висловлює судження, що стосується його особисто у тому, що у майбутньому: далекому чи ні, причому це судження з його погляду є факт; після цього протягом двох хвилин відбуваються дебати серед усіх учасників щодо того факт це, або ж гіпотеза, після чого відбувається голосування і вирішується питання, факт це судження, або лише гіпотеза.

б). подолання егоцентризму (необов'язковий, проводиться у випадках, коли виник надлишок часу).

Тренер:

Найчастіше причиною самотності є зайвий егоцентризм. Що мають на увазі під цим? Це означає, що людина ставить себе у центр будь-якого свого міркування, сприйняття; він не здатний оцінити обстановку з погляду іншої людини. Не варто плутати егоцентризм з егоїзмом! Наприклад: егоїст свідомо ігнорує потреби інших людей, а егоцентрист просто не підозрює про існування в інших людей якихось потреб.

Мета вправи: Навчити учасників ставити себе місце іншу людину.

Завдання.

По черзі стають учасники; завдання кожного говорити будь-що, але головне, щоб у розповіді не зустрічалися слова "я", "мені", "моє" і т.д.; після того, як хоча б одне таке слово закралося – виступаючого саджають. Максимальний час виступу – 5 хвилин.

3. Домашнє завдання

Кожному учаснику надається домашнє завдання:

а). Продумати кілька тем для розмови з незнайомими людьми

б). Почати розмову з незнайомою людиною на вулиці, в транспорті.

в). Подумати та скласти список із п'яти автоматичних думок, які іноді або часто заважають учаснику.

Другий день.

1. Перевірка домашнього завдання

а) Кожен учасник розповідає про те, чи вдалося йому зав'язати з незнайомою людиною розмову чи ні; відбувається колективне обговорення ситуації.

б) Кожен учасник оголошує свій перелік автоматичних думок.

(Повернутися до аналізу завдань на третьому етапі).

Повторення вправи подолання егоцентризму попереднього дня

2. Навчання соціальних навичок

а) Навчання відкритим жестам та міміці. Тренер:

Більшість інформації передається при спілкуванні не через слова, як це може здатися на перший погляд, а через жести та міміку. Спілкуючись з іншими людьми, за допомогою слів ми передаємо і отримуємо лише 7 відсотків інформації, 93 відсотки, що залишилися, припадають на невербаліку: звучання, тональність і тембр голосу, погляд, міміку і жести.

Міміка і жести надзвичайно важливі для правильного розуміння того, що Вам хочуть повідомити (або, навпаки, через певні обставини намагаються від Вас приховати), щоб уникнути помилок при спілкуванні. Навчившись розпізнавати сигнали, що передаються за допомогою міміки та жестів, Ви можете зробити спілкування ефективнішим.

Міміка у своїй основі є вродженою. Емоції, які виражаються в очах під час спілкування, однакові в усіх людей. Інтерес, наприклад, проявляється підняттям брів, легким розширенням чи звуженням повік та розширенням зіниць. Відчуваючи радість, людина трохи викривляє губи, їх куточки відтягуються назад, а навколо очей з'являються дрібні зморшки. При здивуванні ми бачимо підняті брови, зморшки, що утворилися на лобі, розширені очі та відкритий рот. При виразі презирства одна брова зазвичай піднята, обличчя витягнуте, підборіддя піднято вгору.

Тренер розповідає та показує відкриті жести та міміку, а також жести зацікавленості.

Завдання.

Викликається пара добровольців, які обговорюють якусь обох хвилюючу тему, при цьому намагаючись використати якнайбільше відкритих жестів і жестів зацікавленості.

Мета вправи: навчити учасників тренінгу невербальному спілкуванню

Обговорення. Група аналізує за допомогою тренера відповідність мови та жестів

б) Підкреслення фізичних переваг.

Відбувається колективне обговорення того, як наголошувати на своїх фізичних перевагах і прикрашати недоліки. Кожен учасник ділиться своїм досвідом.

3. Робота з розпізнавання автоматичних думок

а) тренер коротко аналізує те, що було почуте під час перевірки домашнього завдання.

б) Відбувається колективне обговорення методів боротьби з автоматичними думками.

4. Підбиття підсумків

а) тренер висловлює побажання всім та кожному окремо.

б) Тренер: І насамкінець, давайте проведемо з вами останню вправу «Ніжність», за допомогою якої ми зможемо висловити свої почуття.

Мета вправи:

- допомогти учасникам тренінгу відчувати турботи, ніжність, повне прийняття себе іншою людиною

- емоційна розрядка

Хід вправи:

Дуже сильна, глибока за враженнями вправа. Група сідає у коло. Тренер розбиває учасників, які сидять поряд один з одним, на пари. Один із учасників пари стає Батьком, другий – Дитиною. Батько розташовується за спиною у Дитини, яка приймає позу немовляти в утробі матері. Батько обіймає його, «укриває собою», похитує легенько з боку в бік... Тренер,

звертаючись до учасників, просить Батьків бути дуже гнучкими, чуйно вловлювати, що може виявитися для партнера-Дитини неприйнятним, таким, що заважає своєю штучністю. Тренер просить учасників настроїтись на глибокий емоційний контакт. В Бедан (2018).

Пари по сигналу починають «працювати» (при цьому тлом звучить спокійна, «колискова» музика). Кожні півтори-дві хвилини слідує бавовна тренера, і ролі в парі змінюються. А потім – за наступним сигналом ведучого – один із учасників зрушується по колу, утворюючи таким чином нову пару Батько-Дитина.

Обговорення. Учасники відкриваються та розповідають про свої глибокі переживаннями щодо минулого. Порівнюють батьків, з якими вдалося попрацювати, порівнюють своє ставлення до різних дітей, говорять про особливості побудови в нових парах. У частини учасників ця вправа викликає почуття недоотриманої у дитинстві ніжності.

в) Вправа «Похвали себе»

Мета: Створення відчуття завершеності процесу, перенесення набутих знань і досягнень у реальне життя, вимірювання ефективності тренінгу

Хід вправи:

Учасники, сидячи в загальному колі, отримують інструкцію:
«Продумайте і запишіть:

- 1) Що ви дізналися нового під час тренінгу,
- 2) Які внутрішні бар'єри ви подолали,
- 3) Яку незвичну та нову форму поведінки відкрили в собі,
- 4) Які нові емоції відчули для себе,
- 5) Які знання та навички ви готові втілити у своєму житті»

Потім учасники по черзі діляться своїми досягненнями та здобутками на тренінгу, обговорюються їхні враження та почуття.

г) Кожен учасник встає та прощається: так само з усіма та з кожним окремо, каже теплі слова.

Висновки до другого розділу

У межах цього розділу проведено методологічне обґрунтування та процедура особливостей вивчення переживання самотності осіб у віці ранньої зрілості. У цьому параграфі представлено опис логіки дослідження, вибірки піддослідних, обґрунтування методів дослідження, способів обробки емпіричного матеріалу.

Дослідження проводилося в Стівп'язькій гімназій. У діагностичному дослідженні взяли участь 40 осіб. Вік випробуваних від 20 до 40 років. Завданням дослідження було дослідити рівні та типи переживання самотності осіб у віці ранньої зрілості, вивчити особливості переживання самотності осіб у віці ранньої зрілості, розробити програму для психологів освіти з формуванню переживання самотності осіб у віці ранньої зрілості.

У ході емпіричного дослідження було використано такі психодіагностичні методики: «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел та М. Фергюсон); «Диференціальний опитувальник переживання самотності» (Е.Н. Осін, Д.А.Леонтьєв) для вивчення самотності як багатовимірного феномену.

Зроблено висновок, що більшості осіб в період ранньої зрілості властиво переживання самотності на низькому рівні. Тим самим більшість осіб в період ранньої зрілості розглядають самотність як ресурс для розвитку, але у зв'язку з особливостями провідної діяльності цього вікового періоду, її реалізацією та потребами, що формуються на її основі, такий тип самотності як «залежність від спілкування» буде основним.

Для легшого переживання самотності осіб у віці ранньої зрілості було розроблено програму тренінгу, яка має на меті допомогти учасникам у подоланні почуття самотності та/або навчання способам протистояння йому.

Завдання тренінгу: навчання соціальних навичок; навчання способів розпізнавання автоматичних думок. Критерії ефективності тренінгу: рефлексія суб'єктивних станів, діагностичні процедури, перевірка

домашнього завдання. Для оцінки змін до та після тренінгу використовуються вправа «Побажання в скарбничку» та вправу «Похвали себе».

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань були отримані такі висновки.

1. Після огляду наукових підходів до розуміння проблеми самотності в період ранньої зрілості можна зробити висновок, що самотність є складним психологічним станом. Цей стан супроводжується важкими емоційними переживаннями людини, особливо коли вона відчуває себе ізольованою у незвичних умовах. Людина, що відчуває самотність, може відчувати потребу бути включеною до різних груп та спілкуватися з іншими. У роботі показано, що поняття самотності пов'язане зі сприйняттям ситуацій, які людина вважає небажаними та неприйнятними особисто. Це включає дефіцит спілкування та відсутність позитивних інтимних відносин з оточуючими. Самотність не завжди означає соціальну ізоляцію індивіда; людина може перебувати серед людей, спілкуватися з ними, але водночас відчувати психологічну віддаленість від них, що і є самотністю. Також проаналізовано два основні підходи до розуміння проблеми самотності: перший виникає з "радянського" уявлення про самотність як стан, який суперечить самій суті людини як суспільної істоти. В цьому контексті самотність розглядається як внутрішній конфлікт людини з самою собою, що сприймається нею як неповноцінність у відносинах зі світом, як "криза очікування", втрата будь-якої надії та розчарування в будь-якій можливій перспективі. Другий підхід відзначає амбівалентне ставлення до самотності. З одного боку, визнається трагічність самотності, а з іншого - підкреслюються можливості, які самотність відкриває для саморефлексії, внутрішнього розвитку та розмови з собою.

2. Здійснено теоретичний аналіз психологічних аспектів самотності в період ранньої зрілості та доведено, що зрілість розглядається як період безупинних трансформацій та розвитку. Розвиток людини в зрілому віці визначається у багатому ступені вирішенням проблем, що виникали у попередні періоди життя – від набуття впевненості в собі та самостійності,

ініціативи та працьовитості. Період дорослості — найдовший період у житті людини, в якому зазвичай виділяють три стадії або під періоди. Це періоди ранньої зрілості (20-40 років), середньої зрілості (40-60 років) і пізньої зрілості (60 років і старше). Кожен з перерахованих вище вікових періодів має свої особливості та особливості. Рання зрілість включає період життя від кінця підліткового віку (від 20–23 до приблизно 30 років), коли людина «більш-менш міцно закріплена у дорослому житті». Молодість – це, перш за все, пора створення сім'ї та побудови сімейного життя, пора вибору професії, визначення власного ставлення до суспільного життя та власної ролі в ньому. У цьому віці, вибір життєвого партнера та створення сім'ї, є одним з ключових аспектів соціального розвитку. Більшість людей у цей період вперше укладають шлюб, і це часто відбувається на часі найбільшої статевої активності. Це час, коли організм жінки зазвичай найкраще підготовлений до народження первістка.

3. Аналізуючи існуючі дослідження з зазначеної проблеми, визначено методологію та процедуру і особливості психологічних аспектів самотності в період ранньої зрілості. У межах цього розділу проведено методологічне обґрунтування та процедура особливостей вивчення переживання самотності осіб у віці ранньої зрілості. У цьому параграфі представлено опис логіки дослідження, вибірки піддослідних, обґрунтування методів дослідження, способів обробки емпіричного матеріалу. Дослідження проводилося в Стів'язькій гімназії. У діагностичному дослідженні взяли участь 40 осіб. Вік випробуваних від 20 до 40 років. Завданням дослідження було дослідити рівні та типи переживання самотності осіб у віці ранньої зрілості, вивчити особливості переживання самотності осіб у віці ранньої зрілості, розробити програму для психологів освіти з формуванням переживання самотності осіб у віці ранньої зрілості. У ході емпіричного дослідження було використано такі психодіагностичні методики: «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел та М.

Фергюсон); «Диференціальний опитувальник переживання самотності» (Е.Н. Осін, Д.А.Леонтьєв) для вивчення самотності як багатовимірного феномену.

4. Шляхом аналізу існуючих досліджень, визначено та представлено результати психологічних аспектів самотності в період ранньої зрілості. Зроблено висновок, що більшості осіб в період ранньої зрілості властиво переживання самотності на низькому рівні. Тим самим більшість осіб в період ранньої зрілості розглядають самотність як ресурс для розвитку, але у зв'язку з особливостями провідної діяльності цього вікового періоду, її реалізацією та потребами, що формуються на її основі, такий тип самотності як «залежність від спілкування» буде основним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. (2011). Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності та особливостей обособлення-ідентифікації особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. пр. спецвип. XIII Міжнар. наук. конф. молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень»*. Київ, 12–20
2. Айвазян Л. Ю. (2015). *Особливості самотності як загально психологічного феномену: автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.07*. К., 18.
3. Айвазян Л. Ю. (2012). Роль суб'єктивного відчуття самотності у формуванні самовідношення особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології: зб. тез V Міжнар. наук.-практ. конф.* Київ : Гнозис,. С. 11–12.
4. Бастракова А. С. (2017). *Вплив стилю батьківського виховання на розвиток особистісного потенціалу підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07*. Київ, 20.
5. Бастракова А. С., Власова О. І. (2014). Програма оптимізації становлення самодетермінації підлітка. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць Київського національного університету імені Тараса Шевченка, № 3(24)*, 104–110.
6. Башманівська Я. В. (2015). *Самотність людини в умовах глобалізації : автореф. дис. ... канд. філос. наук*. Житомир, 17.
7. Бедан В. Б. (2018). Життєстійкість як один з чинників схильності особистості до переживання самотності. *Вісник Одеського університету. Серія Психологія*, Т. 23(2) (48), 23 – 32.
8. Бедан В. Б. (2018). Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології, № 2 (46)*, 30 – 41.
9. Бедан В. Б. (2018). *Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01*. Одеса, 21.

10. Бєлавїна Т. І. (1996). *Психологічні особливості міжособистісного сприймання в групах дівчаток-підлітків в умовах навчально-виховних закладів різного ступеня закритості: автореф. дис...канд. психол. наук: 19.00.01. Х, 23.*
11. Березовська Л. І. (2011). *Самовиховання та саморегуляція особистості : навч. посіб. Київ : Слово, 164.*
12. Білодід В. М.(2015) Концептуальна модель освітньої соціалізації як чинника формування узгодженої життєвої перспективи студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 5-14.
- 13.Боришевський М.Й. (2000). *Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості*. К.: Беркут, 63.
14. Варава Л. А. (2009). *Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 20.*
15. Варава Л. А. (2006). Самотність в структурі стилю життя особистості. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. Ялта, № 9, 202–212.
16. Варава Л. А. (2008). Форма роботи з особами, що переживають відчуття самотності. *Сучасні проблеми екологічної психології : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 15-16 травня 2008 р. Київ, 7–10.*
17. Власова О. І., Березюк М. А. (2004). Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць. Луганськ, № 2 (7), 175–181.*
18. Власова О. І., Марушкевич А. А. (2011). *Основи психології та педагогіки : підручник. 2-ге вид., перероб. Київ : Знання, 333.*
19. Гордєєва К. С. (2016). Самотність серед молоді як одна з найактуальніших соціально-психологічних проблем. *Вісник Глухівського*

національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер. : Педагогічні науки. Вип. 31, 174 – 182.

20. Грановська О. Я. (2012). *Переживання самотності особистістю в подружньому житті*: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 24.

21. Грись А. М., Голубнюк В. О. (2016). Психологічні чинники соціальної дезадаптації підлітків. *Актуальні проблеми психології: зб. наук.праць Інту психології Г.С. Костюка НАПН України*, Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 14, 14 – 26.

22. Грись А. М., Прокоф'єва О. О. (2017). Переживання цілісності «Я» як основа психічного здоров'я у підлітковому віці. *Врачебное дело*. Київ, № 7, 136 – 139.

23. Дячок О. В. (2020). Вплив задоволеності життям на переживання самотності у підлітковому віці. *Психологія і педагогіка: актуальні питання: зб. тез наукових робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 124 – 128.

24. Дячок О. В. (2020). Дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітками за умов освітньої соціалізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету* / За ред. О. Є. Блинової. Херсон: Гельветика. Психологічні науки. 4, 48 – 56.

25. Дячок О. В. (2016). Психологічні аспекти сприйняття та переживання самотності підлітками. Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства: зб. матеріалів V Міжнародної науковопрактичної конференції / За ред. О. І. Власової, Я. Г. Невідомої, Н. М. Дембицької. К.: «Віваріо», 44 – 46.

26. Дячок О. В. (2018). Психологічні особливості переживання самотності підлітками, які навчаються у різних загальноосвітніх навчальних закладах. І. В. Данилюка & С. Ю. Пащенко (Ред.), *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження: Матеріали XX Міжнародної конференції молодих науковців*. К.: Логос, 96 – 99.

27. Дячок О. В. (2017). Психологічні особливості сприйняття та переживання самотності підлітками. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка* / За ред. Л. Ф. Бурлачука. К. 1 (6) / 2 (7), 51–55.

28. Дячок О. В. (2017). Психологічні проблеми шкільної соціалізації підлітків. І. В. Данилюка & С. Ю. Пащенко (Ред.) *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження: Матеріали XIX Міжнародної конференції молодих науковців*. К.: Логос, 90 – 92.

29. Дячок О. В. (2016). Соціалізація підлітків у освітніх закладах. *Актуальні 186 проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології Г.С. Костюка НАПН України* / За ред. С. Д. Максименка. Житомир, Том VII: Екологічна психологія, 42, 77–87.

30. Дячок О. В. (2020). Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. *Journal of Innovative Technologies in Social Science. Warsaw*, 6 (27), 23 – 31.

31. Дячок, О. В. (2017). Соціально-психологічні проблеми освітньої соціалізації. *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія і практика: зб. наук. робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції*. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 40–43.

32. Журавльова Л. П. (2007). *Психологія емпатії: монографія*. Житомир: ВидвоЖДУ ім. І. Франка, 328.

33. Зайченко М. В. (2011) *Інструментарій соціального педагога*. Київ : Шкільний світ, 128.

34. Кандиба М.О. (2012). Психологічний аналіз причин жіночої самотності. *Проблеми сучасної психології*, 1, 63-67.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2012_1_12

35. Кириленко В. Г., Хасанова Т. Р. (2015). Проблема переживання відчуття самотності у підлітковому віці. *Освіта регіону*, Київ. 1. 82-90

36. Лашук В. Г. (2009). Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус-груп. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України Житомир* : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 7, 20 (1). 237-241.

37. Лашук В. Г. (2010). Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 20.

38. Лубенець Н. В. (2005). Проблема самотності та криза людської суб'єктивності : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.04. Харків, 18.

39. Львовичкіна О. В. (2016). Переживання самотності підлітками та його вплив на якість життя. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології Г.С. Костюка НАПН України* / За ред. С. Д. Максименка. Житомир. Т. VII : *Екологічна психологія*. 41, 211–219.

40. Львовичкіна О. В. (2015). Переживання самотності у підлітковому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка* / За ред. Л. Ф. Бурлачука. Київ, 1 (3), 78–81.

41. Львовичкіна О. В. (2016). Психологічні особливості переживання самотності підлітками. *Проблеми особистості у сучасній науці: результати та перспективи дослідження: Матеріали XVIII Міжнародної конференції молодих науковців* / За ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. К.: Логос, 111 – 113.

42. Львовичкіна О. В. (2016). Психологічні чинники самотності у підлітковому віці. *International Journal of Education & Development* / Заред. О. І. Власової. 1, 119–127.

43. Миронець М. Г. (2013). Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 1-2, 66–68.

44. Мовчан М. М. (2009). *Самотність як феномен буття особистості: монографія*. Полтава: РВВ ПУСКУ, 265.

45. Мовчан М. М. (2008). Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі: автореф. дис. ... канд. філ. наук: 09.00.04. Київ, 22.

46. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. (2012). Основи психологічної діагностики. Київ : *Видавничий дім «Слово»*, 464 с.
47. Москаленко В. В. (2013). *Соціалізація особистості : монографія*. К.: Фенікс, 540.
48. Олейник Н. О. (2017). Особливості організації структури переживання самотності у досліджуваних з різним рівнем самотності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 1(1), 94 – 99.
49. Пенькова О.І. (2016). Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2(1), 114-119.
50. Столяренко Л. Д. (2000). *Основи психології*. Ростов-на-Дону: Фенікс, 672.
51. Хамітов Н. В. (1998). Самотність як феномен людського буття : автореф. дис. ... д-ра філос. наук. 09.00.04. Київ, 34.
52. Bandura, A. (2006). Adolescent development from an agentic perspective. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (Vol. 5, pp. 1–43). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
53. Bandura, A. (2005). Evolution of social cognitive theory. In K. G. Smith & M. A. Hitt (Eds.), *Great minds in management* (pp. 9–35). Oxford: Oxford University Press.
54. Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2002). *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*. London: Sage.
55. Bell, B. (1993). Emotional Loneliness and the Perceived Similarity of One's Ideas and Interests. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2.
56. Bronfenbrenner, U. (2005). *Making Human Beings Human: Bioecological Perspectives on Human Development*. (306 p.)

57. Larson, R. W. (1990). The Solitary Side of Life: An Examination of the Time People Spend Alone from Childhood to Old Age. *Developmental Review*, 1, 155-183.
58. Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279–298.
59. Maddi, S., & Khoshaba, D. (2005). *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. New York: American Management Association.
60. Solcava, L., & Sykora, J. (1995). Relation between psychological Hardiness and Physiological Response. *Homeostasis in Health & Disease*, 36(1), 25–31.
61. Slater, P. (1976). *The Pursuit of Loneliness: American Culture at the Breaking Point*. Boston: Beacon Press.
62. Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
63. Schwartz, B. (2000). Self-Determination: The Tyranny of Freedom. *American Psychologist*, 55(1), 79–88
64. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
65. Schwartz, B. (2004). *The Paradox of Choice*. New York: Harper Perennial.
66. Deci, E. I., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
67. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*.
68. Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–427.
69. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

70. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
71. Koestern, R., & Hope, N. (2014). In M. Gagne (Ed.), *The Oxford Handbook of Work, Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory*.
72. Erikson, H., & Coles, R. (Eds.). (2001). *The Erik Erikson Reader*. Norton and Company, 514.
73. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 17.
74. Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. United States: Basic Books, 544.
75. Young, J. E. (1982). *Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley, 1–18.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Діагностичні методики у порядку їх пред'явлення

1. «Методика суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел та М. Фергюсон)

Опис: діагностичний тест-опитувач, спрямований на визначення рівня самотності. Методика включає 20 тверджень.

Інструкція: Вам пропонується низка тверджень. Розгляньте послідовно кожне та оцініть з точки зору частоти їх прояву стосовно вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: "часто", "іноді", "рідко", "ніколи". Вибраний варіант позначте знаком "+".

- 1 Я нещасливий, займаючись стількими речами поодиноці
- 2 Мені нема з ким поговорити
- 3 Для мене нестерпно бути таким самотнім
- 4 Мені не вистачає спілкування
- 5 Я відчуваю, ніби ніхто не розуміє мене
- 6 Я застаю себе в очікуванні, що люди подзвонять, напишуть мені
- 7 Немає нікого, до кого б я міг звернутися
- 8 Я зараз більше ні з ким не близький
- 9 Ті, хто оточує мене, не поділяють мої інтереси та ідеї
- 10 Я відчуваю себе покинутим
- 11 Я не здатний розслабитися і спілкуватися з тими, хто мене оточує
- 12 Я почувуюся цілком самотнім
- 13 Мої соціальні відносини та зв'язки поверхневі
- 14 Я вмираю від туги по компанії
- 15 Насправді ніхто як слід не знає мене
- 16 Я почувуюся ізольованим від інших
- 17 Я нещасний, будучи таким знедоленим

18 Мені важко заводити друзів

19 Я відчуваю себе виключеним і ізольованим інші

20 Люди навколо мене, але не зі мною

Інтерпретація.

Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей "часто" множиться на 3, "іноді" - на 2, "рідко" - на 1 і "ніколи" - на 0. Отримані результати складаються.

Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Високий рівень самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Додаток 2

«Диференційний опитувальник переживання самотності» (Е.Н. Осін та Д.А. Леонтьєв)

Опис: методика є опитувальник, заснований на екзистенційні уявлення про ставлення особистості до самотності, згідно з якою прийняття самотності як екзистенційного факту відкриває людині можливість цінувати ситуації усамітнення та використовувати їх як ресурс для аутокомунікації та особистісного зростання. Неприйняття або страх самотності, навпаки, призводять до уникнення усамітнення, постійного пошуку соціальних контактів, що стає уникненням зустрічі людини з самим собою та перешкодою для особистісного зростання.

Методика створена та валідизовано у 2013 році О.М. Осіним та Д.А. Леонтьєвим.

Інструкція: Вам пропонується низка тверджень. Будь ласка, розгляньте послідовно кожне та оцініть, наскільки Ви згодні з ним, обравши один із чотирьох варіантів відповіді: «Не згоден», «Швидше не згоден», «Швидше згоден», «Згоден».

1. Я відчуваю, що знаходжусь у ладі з оточуючими мене людьми.
2. Я відчуваю себе самотнім.
3. Для мене не так вже важливо, чи оточують мене інші люди.
4. Я відчуваю недолік у дружньому спілкуванні.
5. Коли поряд зі мною нікого немає, я відчуваю нудьгу.
6. Я люблю залишатися віч-на-віч із самим собою.
7. Немає людей, з якими я був би по-справжньому близький.
8. Я відчуваю себе частиною групи друзів.
9. Я не люблю залишатися один.
10. Немає нікого, до кого б я міг звернутися.
11. Самотні люди потребують допомоги.

12. Мені важко знайти людей, з якими можна було б поділитися моїми думками.
13. У мене мало спільного з тими, хто мене оточує.
14. Я люблю помріяти у самотності.
15. Мені завжди не вистачає спілкування.
16. На самоті приходять цікаві ідеї.
17. Якщо людина самотня, значить, у нього проблеми в спілкуванні.
18. Мені важко бути вдалині від людей.
19. Бувають почуття, відчуття які можна лише наодинці із собою.
20. Є люди, які по-справжньому розуміють мене.
21. Є люди, з якими я можу поговорити.
22. Щоб зрозуміти якісь важливі речі, людині необхідно залишитися одному.
23. Коли я залишаюся сам, я не відчуваю неприємних почуттів.
24. Я відчуваюся покинутим.
25. На самоті голова працює краще.
26. Сім'я необхідна людині, тому що допомагає врятуватися від самотності.
27. Люди навколо мене, але не зі мною.
28. На самоті людина пізнає себе.
29. Мої соціальні зв'язки не глибокі.
30. Я погано виношу відсутність компанії.
31. На самоті я відчуваюся самим собою.
32. Найгірше, що можна зробити з людиною – це залишити його одного.
33. Позбавлення спілкування винести не легше, ніж позбавлення води та їжі.
34. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
35. Коли я один, мені в голову приходять тільки сумні думки.
36. Мені добре вдома, коли я один.

37. Коли я залишаюся сам, я відчуваю дискомфорт.
38. Навіть віч-на-віч із собою можна не відчувати самотності.
39. Без спілкування з людьми людина втрачає себе.
40. На самоті кожен бачить у собі те, ким він є насправді.

Повна версія опитувальника містить 40 тверджень, згрупованих у 8 субшкал та 3 шкали.

Субшкала 1 «Ізоляція» містить твердження, що говорять про відсутність людей, з якими можливий близький контакт.

Субшкала 2 «Переживання самотності» включає сформульовані у загальному вигляді твердження, що конструюють образ Я респондента як самотню людину.

Субшкала 3 «Відчуження» підкреслює відсутність значних зв'язків із оточуючими людьми.

Субшкала 4 «Дисфорія самотності» вимірює негативні почуття, пов'язані із перебуванням на самоті.

Субшкала 5 «Самотність як проблема» відображає негативну оцінку самотності як феномена.

Субшкала 6 «Потреба в компанії» вимірює пережиту потреба у спілкуванні.

Субшкала 7 «Радість усамітнення» вимірює прийняття людиною самотності та усамітнення.

Субшкала 8 "Ресурс усамітнення" містить твердження, що відображають продуктивні аспекти усамітнення.

1. Сума субшкал 1-3 дає бал за шкалою «Загальна самотність», відбиває ступінь актуального відчуття самотності, нестачі близького спілкування коїться з іншими людьми. Високі бали за шкалою ГО пов'язані з актуальною вираженістю переживання ізоляції, нестачі емоційної близькості або контактів з людьми та усвідомленням респондентом себе як самотню, ізольовану людину. Низькі бали за шкалою ГО свідчать про те, що

респондент не відчуває болючого переживання самотності, пов'язаного з нестачею близькості або спілкування, та не вважає себе самотньою людиною.

2. Сума субшкал 4-6 дає бал за шкалою «Залежність від спілкування», що відображає неприйняття самотності, нездатність залишатися одному. Високі бали за цією шкалою свідчать про негативне подання респондента про самотність та її схильність шукати спілкування за будь-яку ціну з метою уникнути ситуацій усамітнення, які пов'язані з неприємними чи болючими переживаннями. Низькі бали з цієї шкали, навпаки, відбивають спокійне, толерантне ставлення до переживання самотності, ситуацій усамітнення та одиноких людей.

3. Сума субшкал 7-8 дає бал за шкалою «Позитивна самотність», що вимірює здатність людини знаходити ресурс у усамітненні, творчо використовувати його для самопізнання та саморозвитку.

Високі бали за цією шкалою свідчать, що респондент відчуває позитивні емоції у ситуаціях усамітнення, вміє цінувати їх і прагне усвідомлено приділяти час віч-на-віч із самим собою у власному житті. Низькі бали за цією шкалою відображають нездатність респондента знаходити ресурс у ситуаціях усамітнення та відсутність позитивних емоцій у зв'язку з усамітненням. За даними пілотажних досліджень, показник позитивної самотності корелює із творчою активністю.

Анотація

Кваліфікаційна робота бакалавра на тему: **«Психологічні аспекти самотності в період ранньої зрілості»**

Об'єкт: самотність особистості.

Предмет: психологічні аспекти самотності в період ранньої зрілості.

Метою даної роботи є дослідження психологічних аспектів самотності в період ранньої зрілості.

Робота складається з 2 розділів:

У першому розділі розглянуті теоретичні основи поняття психологічних аспектів самотності в період ранньої зрілості.

У другому розділі викладені основні методи, що були використані в дипломній роботі; було проведено методологічне обґрунтування та процедура проведення емпіричного дослідження психологічних аспектів самотності в період ранньої зрілості, проаналізовані психологічних аспектів самотності в період ранньої зрілості та проаналізовано дослідження.

Ключові слова: психологія, самотність, період ранньої зрілості.

Annotation

Qualifying work of the bachelor on the topic: «Psychological Aspects of Loneliness in Early Adulthood»

The object of research: loneliness of personality

Subject: psychological aspects of loneliness in early adulthood.

The aim of this study is to investigate the psychological aspects of loneliness during early adulthood.

The work consists of 2 sections:

The first section discusses the theoretical foundations of the concept of psychological aspects of loneliness in early adulthood.

The second section presents the main methods used in the thesis; the methodological justification and procedure of conducting empirical research on the psychological aspects of loneliness in early adulthood are described, and the results of the research are analyzed.

Keywords: psychology, loneliness, early adulthood.