

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Особистісні чинники переживання самотності в умовах воєнного

стану

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СН-113м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ФІЛОНЕНКО К.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник САВЕЛЮК Н.М.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент СОЛОВЕЙ-ЛАГОДА О.А.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«29» серпня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ФІЛОНЕНКО Катерина Вікторівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особистісні чинники переживання самотності в умовах воєнного стану.

керівник проєкту (роботи) доктор психологічних наук, професор САВЕЛЮК Наталія Михайлівна,

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

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 108 сторінок, 54 джерела, 9 рисунків, 8 таблиць, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано основні наукові підходи до дослідження проблеми переживання самотності; теоретично обґрунтовано емоційну зрілість особистості в контексті запобігання та подолання переживання самотності; за результатами теоретичного аналізу розроблено програму та проведено емпіричне дослідження особистісних чинників переживання самотності дорослими особами в умовах воєнного стану; на основі теоретичного та емпіричного досліджень систематизовано практичні рекомендації для психопрофілактики та подолання негативних проявів хронічного переживання самотності.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 1.1. Структурна схема схильності особистості до переживання самотності В. Бедан (за континуально-ієрархічним підходом О. Саннікової); рис. 1.2. Ілюстрація різних аспектів переживання самотності; рис. 1.3. Типові причини самотності людей раннього дорослого віку; рис. 1.4. Гіпотетичні

змінні, що зумовлюють відчуття самотності; рис. 2.1. Порівняння компонентів схильності до переживання самотності за віком; рис. 2.2. Порівняння показників схильності до переживання самотності за сімейним станом; рис. 2.3. Показники емоційної зрілості у респондентів дорослого віку (N=98); рис. 2.4. Рівні виразності показників емоційної зрілості (у %); рис. 2.5. Кількісні показники вираженості факторів за методикою 16-PF Кеттела (у %); таблиця 1.1. Чотири фактори почуття самотності; таблиця 1.2. Список реакцій на самотність; таблиця 1.3. Причини, які викликають самотність; таблиця 2.1. Показники схильності до переживання самотності в дорослому віці; таблиця 2.2. Розподіл рівнів емоційної зрілості за віковою періодизацією (у %); таблиця 2.3. Узагальнені показники за методикою Кеттелла (16-PF-C) у станах (1-10); таблиця 2.4. Взаємозв'язок компонентів схильності до переживання самотності з показниками емоційної зрілості в дорослому віці; таблиця 2.5. Взаємозв'язок компонентів схильності до переживання самотності з особистісними особливостями в дорослому віці.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	САВЕЛЮК Н.М., професор	23.09.2024	06.10.2024
2	САВЕЛЮК Н.М., професор	07.10.2024	20.10.2024
3	САВЕЛЮК Н.М., професор	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт(роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	

11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	19.12.2024	

Студент(ка) _____ **Катерина ФІЛОНЕНКО**
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ **Наталія САВЕЛЮК**
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 108 с., 54 дж., 9 рис., 8 табл., 4 дод.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особистісні чинники переживання самотності в умовах воєнного стану; розробити практичні рекомендації для психопрофілактики та подолання негативних проявів хронічного переживання самотності.

Об'єкт дослідження – самотність як психологічний стан та особистісна схильність.

Предмет дослідження – особливості та чинники схильності особистості до переживання самотності в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Теоретичні методи – аналіз, синтез, зіставлення, систематизація, узагальнення. Емпіричні – спостереження; тестування (тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)», «Діагностика емоційної зрілості» О.Я.Чебикіна; 16 RF-опитувальник Р. Кеттелла (бланк С)). Статистичний аналіз здійснювався за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування здобутих результатів як наукових орієнтирів при наданні різних форм психологічної допомоги (при здійсненні психологічного консультування, психологічної корекції та у психотерапевтичному процесі) різним категоріям дорослого населення України, котре так чи інакше переживає стан самотності.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження подано до друку на Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики», м. Полтава 6 листопада 2024 року та представлено на Університетському конкурсі студентських наукових робіт.

**САМОТНІСТЬ, ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ, ФАКТОРИ, УМОВИ
ВІЙНИ**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	12
1.1. Теоретичний аналіз підходів до розуміння феномену «самотність» як психологічного стану і як схильності особистості.....	12
1.2. Чинники виникнення і розвитку самотності.....	23
1.3. Особистісна та емоційна зрілість як чинники запобігання і подолання самотності.....	30
Висновки до першого розділу	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	40
2.1. Організація, етапи, методи емпіричного дослідження.....	40
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	44
Висновок до другого розділу.....	62
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ І ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ	65
3.1. Загальні психологічні рекомендації для запобігання і подолання самотності як хронічного негативного стану	65
3.2. Методи і методики розвитку емоційної зрілості як вагової складової позитивної соціальності особистості	67
3.3. Врахування базових особистісних рис у контексті психологічної допомоги та самопомоги.....	72
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	90

СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

СМо – мотиваційний компонент.

СПф – психофізіологічний компонент.

СЕ – емоційний компонент.

СКг – когнітивний компонент.

СКн – конативний компонент.

СКР – контроль-регулятивний компонент.

СПА – рефлексивно-аналітичний компонент.

САЗ – адаптивно-захисний компонент.

СПр – показник прийняття самотності.

Сзаг – загальний показник самотності.

ЕК – експресивність (ІЕК – інтроекспресивність, ЕЕК – екстраекспресивність).

С – саморегуляція (ІС – інтросаморегуляція, ЕС – екстрасаморегуляція).

Ем – емпатія (ІЕм – інтроемпатія, ЕЕм – екстраемпатія).

ЕЗ – загальний показник емоційної зрілості.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна в Україні спровокувала багато психологічних та соціальних змін у суспільстві. Ці зміни супроводжуються, хоч і не завжди, процесами взаємного відчуження, відчуттям невпевненості в завтрашньому дні, невизначеністю існування, емоційною напруженістю в міжособистісних стосунках.

Військові дії в нашій країні також призвели до роз'єднання родин, втрати близьких і друзів, вимушеної внутрішньої та зовнішньої міграції. Багато людей опинилися у нових, незнайомих умовах, без підтримки та можливості звернутися за допомогою. Як наслідок впливу цих факторів створювалися передумови для виникнення у великої кількості українців досвіду самотності.

У 2023 році ВООЗ оголосила самотність «гострою загрозою глобальному здоров'ю» [4]. Самотність пов'язана з тим, що людина відчуває ізоляцію від спільноти людей, сім'ї, історичної реальності, порушення зв'язку внутрішнього світу людини з її соціальним оточенням, що призводить до посилення стресу, страху перед майбутнім, тривоги, незахищеності, невдоволення життям.

Дослідження показують, що одним з чинників виникнення почуття самотності є певні риси особистості, особливо в рамках моделі «великої п'ятірки». Самотність взаємопов'язана з почуттям відчуженості, страху та тривоги, гальмуванням, невротизмом, спробами суїциду, підвищеною частотою деяких соматичних захворювань, зловживанням алкоголем та антисоціальною поведінкою.

Одним із факторів запобігання та подолання самотності є емоційна зрілість. Вона дозволяє людині адекватно сприймати та управляти своїми емоціями, розуміти почуття інших і конструктивно взаємодіяти з ними. Це допомагає підтримувати здорові стосунки, ефективно адаптуватися до змін і уникати негативних наслідків, пов'язаних з відчуттям самотності.

Таким чином, дослідження особистісних чинників переживання самотності в умовах воєнного стану є надзвичайно важливим для розуміння глибини проблеми та пошуку шляхів її вирішення, що має безпосередній вплив на якість життя та психологічне здоров'я багатьох людей.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особистісні чинники переживання самотності в умовах воєнного стану; розробити практичні рекомендації для психопрофілактики та подолання негативних проявів хронічного переживання самотності.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні наукові підходи до дослідження проблеми переживання самотності.
2. Теоретично обґрунтувати емоційну зрілість особистості в контексті запобігання та подолання переживання самотності.
3. За результатами теоретичного аналізу розробити програму та провести емпіричне дослідження особистісних чинників переживання самотності дорослими особами в умовах воєнного стану.
4. На основі теоретичного та емпіричного досліджень систематизувати практичні рекомендації для психопрофілактики та подолання негативних проявів хронічного переживання самотності.

Об'єкт дослідження – самотність як психологічний стан та особистісна схильність.

Предмет дослідження – особливості та чинники схильності особистості до переживання самотності в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі були застосовані методи теоретичного та емпіричного дослідження, а також методи математично-статистичної обробки даних. Теоретичні методи (аналіз, синтез, зіставлення, систематизація, узагальнення) дали можливість науково-теоретичного осмислення отриманих даних. На різних етапах емпіричного дослідження застосовувались наступні методи та методики: спостереження;

тестування (тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» (О.П. Саннікова, В.Б. Бедан), «Діагностика емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна; 16 RF-опитувальник Р. Кеттелла (бланк С)). Статистичний аналіз здійснювався за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Організація дослідження. На першому етапі (травень-червень) було здійснено теоретичний аналіз основних підходів до дослідження проблеми переживання самотності; обґрунтовано емоційну зрілість особистості в контексті запобігання та подолання переживання самотності; розроблено програму дослідження.

На другому етапі (липень-вересень) було вивчено психологічні особливості схильності особистості до переживання самотності в умовах війни. Для вирішення цих завдань було використано наступні методики дослідження: тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)»; «Діагностика емоційної зрілості» О.Я.Чебикіна; 16 RF-опитувальник Р. Кеттелла (бланк С). Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних здійснювались за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона в програмах Microsoft Excel та IBM SPSS Statistics 27.0.

На третьому етапі (жовтень-грудень) на основі теоретичного та емпіричного досліджень систематизовано практичні рекомендації для психопрофілактики та подолання негативних проявів хронічного переживання самотності; обґрунтовано методи і методики розвитку емоційної зрілості як вагової складової позитивної соціальності особистості.

Теоретико-методологічні засади дослідження. Самотність як специфічне переживання індивіда досліджується з психологічного погляду в працях К. Хорні, Д. Майерса, З. Фройда, К. Юнга, Г. Зілбурга, Л. Пепло, Ф. Фромм-Райхман [32], І. Ялома [55] та ін.

На основі аналізу емпіричних даних феномен самотності описаний у працях Д. Рассела, Ч. Роджерса, Дж. Янга та ін. Крізь призму соціальних процесів самотність осмислюють А. Камю, А. Маслоу, Д. Рісмен, К. Боумен, Е. Дюркгейм, Е. Фромм, Р. Мертон. Крім того, проблемі самотності присвячені роботи таких українських вчених як В. Бедан, В. Лашук, Л. Колісник, Л. Магдисюк, М. Мовчан, О. Дячок, О. Саннікова, Т. Кулаєва, Я. Башманівська та ін.

Емоційна зрілість досліджувалась у працях таких зарубіжних та вітчизняних учених як А. Маслов, А. Ребер, М. Джой, А. Метью, М. Джобсон [35], П. Фресс, О. Чебикін, І. Павлова, І. Мамчур, М. Півень [15], О. Кочарян [6], О. Москаленко та ін.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування здобутих результатів як наукових орієнтирів при наданні різних форм психологічної допомоги (при здійсненні психологічного консультування, психологічної корекції та у психотерапевтичному процесі) різним категоріям дорослого населення України, котре так чи інакше переживає стан самотності.

Емпірична база. Науково-дослідна робота проводилась на базі Національного університету «Запорізька політехніка» та Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Також підбір респондентів відбувався за допомогою соцмережі Facebook.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження подано до друку на Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики», м. Полтава, 6 листопада 2024 року та представлено на Університетському конкурсі студентських наукових робіт.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу і загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Обсяг роботи викладено на 108 сторінках. Дослідження містить 8 таблиць, 9 рисунків, 54 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Теоретичний аналіз підходів до розуміння феномену «самотність» як психологічного стану і як схильності особистості

Самотність розглядалась ще з давніх часів у працях філософів, поетів, авторів пісень і романістів, проте лише в сімдесятих роках ХХ століття проблему самотності було серйозно розглянуто в соціальних науках.

Складність тлумачення самотності зумовлена бінарністю, суперечливістю сутності (індивідуальної та соціальної) людини, розмаїттям форм відображення самотності. Розбіжність поглядів також полягає в тому, що й досі феноменологія та соціально-психологічні механізми самотності вивчені недостатньо.

У трактуванні феномену самотності виокремлюють дві основні тенденції, зумовлені негативною та позитивною спрямованістю. Це дає змогу розглядати самотність в антонімічному значенні: деструктивному і творчому її сенсах.

У 1982 році було опубліковано першу основну книгу про самотність, яка зібрала відомі на той час теорії та дослідження, присвячені самотності. У книзі «Loneliness. A Sourcebook of current Theory, Research and Therapy» автори Л. Пепло, Д. Пермлан [44] представляють і класифікують різні теоретичні підходи до розуміння самотності, які виникли з 40-х років ХХ століття.

Назагал можна виокремити декілька ключових підходів до тлумачення поняття «самотність», серед яких: психоаналітичний (або психодинамічний), феноменологічний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний та інші.

Психодинамічне розуміння самотності базується на теорії прихильності немовляти до матері. Завдяки цій прихильності дитина відчуває емоційні

зв'язки та розвиває уявлення про те, як налагоджувати зв'язок з іншими, але також відчуває і самотність, коли значущі інші люди перебувають поза полем її зору.

З. Фройд (1987) розглядав існування людини як самотню боротьбу з її власними імпульсами/потягами, а Е. Фромм (1978) вважав, що найпотужнішою психічною потребою людини є імпульс подолання власної самотності.

Психодинамічний підхід до самотності вперше був описаний в 1959 році Ф. Фромм-Райхман, котра зазначила, що самотність виникає унаслідок розлуки між батьками та дитиною та відсутності фізичного контакту й любовної близькості в ранньому дитинстві [33].

Подібним чином Дж. Боулбі стверджував, що механізми самотності є реакцією на виживання виду, і що зв'язок між матір'ю та немовлям базується на біологічних потребах.

З погляду неофройдизму, стан самотності визначається зовнішніми умовами, які впливають на патологічні та екстремальні риси характеру індивіда або перешкоджають задоволенню його потреб [25].

У межах феноменологічної теорії К. Роджерс звернув увагу на проблему самотності, базуючи свій аналіз на теорії «Я». Він вважав, що суспільство змушує людей діяти згідно із соціальними нормами, що обмежує їхню свободу та створює конфлікт між справжнім, істинним Я та тим образом Я, який проявляється у стосунках з іншими. Роджерс підкреслював, що життя за соціальним образом, демонструючи лише «фасад», призводить до відчуття порожнечі й самотності. Він розглядав самотність як відчуження від самого себе. Людина почувається самотньою, коли, знявши захисні бар'єри на шляху до власного Я, вона побоюється, що інші можуть відмовити їй у прийнятті під час взаємодії.

На відміну від психоаналітичного та феноменологічного підходів, які схильні розглядати саму особистість як основну причину своєї ж самотності, автори, що представляють соціологічний напрямок соціальної психології,

підкреслюють вплив соціальних факторів на це явище (К. Bowman, J. Reisman and F. Slater) [49].

К. Боумен [28] висуває гіпотезу про три соціальні сили, що призводять до зростання самотності в сучасному суспільстві: (1) зниження контакту з первинною групою; (2) збільшення сімейної мобільності; (3) підвищення соціальної мобільності. Індивіди, орієнтовані на інших, не тільки хочуть подобатися, а й повинні постійно пристосовуватися до обставин і контролювати своє міжособистісне оточення, визначати та структурувати власну лінію поведінки.

Відповідно до еволюційної теорії, почуття самотності може викликати підвищену настороженість щодо соціальної загрози. Ця самозахисна зосередженість на загрозі викликає когнітивні упередження, які посилюють почуття самотності. Ця самопідсилювальна петля самотності пов'язана з психосоціальним функціонуванням та може зашкодити психологічному благополуччю.

Однією з небагатьох теорій, розроблених для пояснення власне самотності, є інтеракціоністський підхід Р. Вейса. Підхід заснований на його роботі з жінками, котрі приєдналися до групи підтримки самотніх матерів під назвою «Батьки без партнера». Він виявив, що ці жінки в цілому були менш самотніми, ніж до того, коли вони приєдналися до групи підтримки, але й усе ще були самотніми, тому що їм бракувало романтичного партнера. Вчений трактує самотність як тимчасове, але інтенсивне відчуття тривоги та напруженості, що виникає через бажання людини встановити дружні або інтимні стосунки, з одного боку, і відчуття недостатньої соціальної взаємодії, з іншого [54]. Тому Р. Вейс висунув теорію про те, що люди зі специфічними вадами стосунків відчуватимуть дуже різні типи самотності, і що назагал ці типи можна розділити на дві окремі групи: емоційна та соціальна самотність. Соціальна самотність вважається негативним почуттям через незадовільне спілкування з бажаною групою; емоційна самотність вважається негативним почуттям через незадовільну асоціацію з інтимними стосунками.

Самотність в екзистенціальній психології розглядається як вроджена і як необхідний аспект життя, через що навіть у найпотаємніші моменти свого життя людина фактично самотня. Відповідно до цього підходу, самотність є системою захисних механізмів, які оберігають людину від серйозних життєвих питань і постійно змушують шукати спільну діяльність з іншими [39].

В рамках когнітивного підходу самотність характеризується рисами особистості, які пов'язані зі шкідливими моделями міжособистісної взаємодії. Наприклад, вона пов'язана із соціальною тривогою, соціальною стриманістю (сором'язливістю), сумом, ворожістю, недовірою та низькою самооцінкою, характеристиками, які перешкоджають здатності людини взаємодіяти придатними та корисними способами.

Багато уваги у працях зарубіжних учених приділено класифікації типів самотності. Перший фактор, використаний для класифікації типів самотності, можна побачити в роботі К. Мустакаса (1961) [41]. Він розрізняв «loneliness anxiety» (страх самотності) та «existential loneliness» (екзистенціальну самотність). За його словами, страх самотності викликає огиду і є результатом «основного відчуження між людьми», тоді як екзистенціальна самотність є неминучою частиною людського досвіду, що включає періоди самоконфронтації та забезпечує шлях для самозростання. Хоча це може бути болючим, також може привести і до «тріумфального створення». Таким чином, учений окреслює позитивно-негативний вимір через досвід самотності. З цього погляду, страх самотності є негативною формою, а екзистенціальна самотність – позитивною формою.

Сучасне уявлення про самотність походить від культурних та економічних трансформацій, що відбулися у світі. Ось два відносно нещодавніх визначення самотності в широко цитованих психологічних дослідницьких працях:

1) Самотність – це «неприємний досвід, який виникає, коли існує суб'єктивна невідповідність між бажаною та уявною доступністю та якістю соціальних взаємодій» (L.A. Replau, D. Perlman) [44; 52, с.839].

2) Самотність – це «болісне почуття, яке супроводжує відчуття того, що кількість або особливо якість соціальних стосунків людини не задовольняє її соціальні потреби» (L.C. Hawkley, J.T. Casiozzo)[34].

Час використовувався як друга основа для класифікації. Хронічна самотність – це постійний внутрішній досвід, який часто триває багато років, незалежно від ситуації. Хронічна самотність може змінюватися за інтенсивністю з часом. Короткочасна самотність відчувається упродовж коротших періодів часу і зазвичай є результатом певної ситуації або впливу середовища.

Третій спосіб класифікації форм самотності ґрунтується на соціальному дефіциті. С. Вейс виокремив 2 типи самотності – емоційну та соціальну [43]. Під емоційною самотністю розуміється відсутність міцної інтимної прихильності (любовної, подружньої) та переживання почуття занепокоєння «покинутої дитини». Соціальна ж характеризується відсутністю значних дружніх зв'язків і почуття спільності. Такий вид самотності ще називають «самотність у місті». Люди можуть відчувати внутрішню самотність і серед друзів, і у компанії. Соціальна самотність характеризується втратою відчуття причетності до соціуму та процесів, що в ньому відбуваються. Найчастіше це проявляється, коли людину, наприклад, звільняють з роботи, виключають або не приймають в якусь соціальну групу і вона починає відчувати соціальну ізоляцію.

Залежно від причин самотність можна розділити на три категорії:

1. Ситуаційна самотність. Соціально-економічні та культурні чинники можуть сприяти виникненню ситуаційної самотності. До цього стану часто призводять різноманітні зовнішні обставини, такі як травматичні переживання, дисбаланс між потребами людини та її соціальними зв'язками, міграція населення, конфлікти між людьми, а також нещасні випадки, аварії чи катастрофи.

2. Самотність, пов'язана з розвитком. Людина має природну потребу у близьких стосунках, адже вони важливі для її особистісного зростання. Одночасно з цим існує необхідність у розвитку індивідуальності, яка передбачає усвідомлення власної сутності. Для гармонійного розвитку необхідно знаходити баланс між цими двома потребами. Якщо цей баланс порушується, людина може втратити відчуття сенсу життя, що спричиняє відчуття пустоти та самотності. Такі фактори, як недоліки особистісного розвитку, значні розлуки, соціальна ізоляція, бідність, несприятливі умови життя або фізичні й психологічні труднощі, можуть провокувати цей тип самотності.

3. Внутрішня самотність. Вона пов'язана переважно з особистісними характеристиками, такими як локус контролю, психічна напруга, низька самооцінка, почуття провини, марності чи неадекватні стратегії подолання складних ситуацій. Ці чинники можуть сприяти формуванню відчуття ізоляції навіть за наявності соціальних контактів [43].

У структурі самотності можна виокремити такі її елементи:

— емоційний (ставлення до себе) – характеризується як негативними почуттями при переживанні самотності (порожнечою, безглуздістю, напругою), так і позитивними (задоволення від можливості побути наодинці, відчуття свободи);

— когнітивний (уявлення про себе) – характеризується усвідомленням людиною розлуки та втрати, розбіжностями очікувань, позитивною або негативною оцінкою ставлення до самотності та поясненням засобів контролю, атрибуцій, очікуванням змін, орієнтацією на майбутнє тощо;

— поведінковий (спосіб поведінки) – характеризується вибором особистістю у стані самотності певного типу активності (конструктивного, компенсаторного, деструктивного, когнітивного).

Н. Олейник, спираючись на принципи системного підходу, додала до цієї структури ще один компонент – мотиваційно-вольовий [13].

Т. Кулаєва розробила теоретичну модель переживання самотності в дорослому віці, яка включає три компоненти – когнітивний, афективний, конативний, і відповідні їм два полюси – позитивний, негативний. Когнітивний компонент базується на усвідомленні, розумінні та оцінюванні ситуації самотності. Афективний – на модальності емоцій та почуттів, формуванні ставлення до самотності. Конативний компонент передбачає застосування конструктивних копінг-стратегій переживання самотності [8].

Згідно з дослідженнями Я. Заломова, О. Бушинської, С. Касімової, котрі спирались на феноменологічний підхід, до структури переживання самотності можна віднести такі елементи:

1) соціальна активність (бажання взаємодіяти з іншими, встановлювати нові контакти та відчувати себе корисним для суспільства);

2) потреба у спілкуванні (базова необхідність в розумінні, прийнятті, зворотному зв'язку, обміні інформацією та почутті належності до спільноти);

3) ідентичність (схильність людини до асоціювання себе з образом самотньої особи, дотримання звичок, притаманних самотній людині, сприйняття себе як окремого, віддаленого від інших);

4) конструктивність (здатність особистості використовувати періоди самотності як ресурс для духовного зростання, самопостереження, розвитку);

5) дезадаптація (існування комунікативних бар'єрів, соматичних симптомів або дезорганізувальних емоцій, що ускладнюють встановлення контактів);

6) відчуженість (жорсткі межі особистості, мінімальне розкриття власного внутрішнього світу, відчуття відокремленості від себе та оточення).

В нашому дослідженні ми також звернули увагу на макроструктуру схильності до переживання самотності, розроблену В. Бедан на основі континуально-ієрархічного підходу дослідження структури властивостей особистості О. Саннікової [18]. Ця структура включає три рівні: I – формально-динамічний; II – змістовно-особистісний; III – соціально-імперативний (див. Рис. 1.1.).

Розглянемо більш детально зміст кожного рівня:

«На формально-динамічному рівні ця властивість презентована динамічними характеристиками, що відбивають особливості її перебігу й форму вияву та реалізації в життєвих ситуаціях. На змістово-особистісному рівні – виявляється в характеристиках, що пов'язані із спрямованістю особистості, її потребо-мотиваційною сферою, цінностями тощо. На рівні індивідуального досвіду схильність до переживання самотності регулює обсяг взаємодії особистості з соціумом. На соціально-імперативному рівні відбиває систему уявлень про вимоги культури, релігії, професії, соціального середовища, етичних і моральних норм у проявах переживання самотності» (В. Бедан) [3, с. 57].

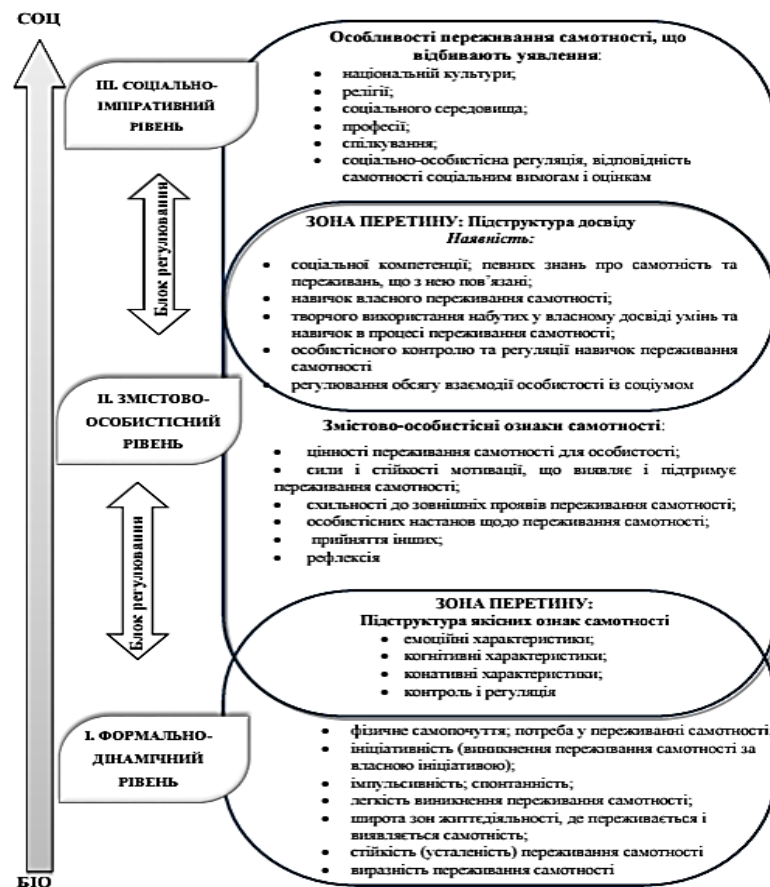


Рис. 1.1. Структурна схема схильності особистості до переживання самотності В. Бедан (за континуально-ієрархічним підходом О. Саннікової)

Різномірні характеристики цієї властивості тісно взаємодіють, доповнюють одна одну і формують цілісну інтегральну рису особистості.

Таким чином, схильність до переживання самотності містить стійкі динамічні, якісні, змістовні та соціально-імперативні ознаки, які разом специфічно проявляються в повсякденній діяльності.

Схильність до переживання самотності – це цілісна, складна, багаторівнева особливість особистості, яка полягає в підвищеній вразливості до відчуття ізольованості та браку соціальних зв'язків. Вона може бути пов'язана з внутрішніми факторами – такими як низька самооцінка, тривожність, сором'язливість або інтровертованість, а також із зовнішніми обставинами – як-от відсутність підтримки з боку соціального оточення. Люди, схильні до самотності, часто схильні сприймати себе окремо від інших, що може спричиняти емоційний дискомфорт та відчуття ізоляції.

Л. Симеонова класифікувала людей, схильних до самотності, на декілька типів, виходячи з їх характерних поведінкових особливостей:

1. Люди з сильною потребою в самоствердженні, котрі фокусуються виключно на власному успіху. Вони прагнуть бути центром уваги, і їхні інтереси зосереджені лише на собі.

2. Люди зі стереотипізованою поведінкою, котрі міцно прив'язуються до своєї обраної ролі й важко виходять за її рамки, через що часто не можуть бути розкутими і природними.

3. Люди з нестандартною поведінкою, чий світогляд і дії не відповідають загальноприйнятим нормам та правилам групи. Вони мають своєрідне бачення світу та яскраву уяву, проте часто не бажають рахуватися з іншими.

4. Люди, зосереджені на своїх почуттях і внутрішньому світі. Для них власні переживання і внутрішній стан є винятковими, і вони вважають, що їх життя не схоже на те, що відбувається в інших.

5. Сором'язливі люди з низькою самооцінкою, котрі недооцінюють себе як особистість. Вони бояться бути нецікавими для оточення, тому залишаються в тіні, і це сприяє тому, що їх не помічають, що викликає болісні емоційні переживання.

Здається, що самотність як явище має основний досвід, окремий від інших, але водночас поєднується набором реакцій, причин і почуттів. Ці реакції, причини та почуття потім керуються культурними структурами та позиціями, які спрямовують пережиту самотність на конкретне індивідуальне розуміння феномену. Тоді самотність можна розуміти як певну структуру з набором факторів, які окремо мало говорять про самотність, але разом створюють розуміння явища (див. рис. 1.2.) [51]:



Рис. 1.2. Ілюстрація різних аспектів переживання самотності

В 1982 році Шейвером було проведене дослідження, яке базувалося на відкритих анкетах, що складались з 84 пунктів. В результаті дослідження вчені розділили відповіді на різні категорії, виміряли відсоток досліджуваних та

визначили, які слова-асоціації належать до почуття самотності, її причин та реакції на самотність [47].

Вчені сформували список з чотирьох основних факторів почуття самотності. Почуття, пов'язані з самотністю, найчастіше були смутком, нудьгою, жалем до себе та бажанням бути з кимось особливим (див. табл. 1.1.):

Таблиця 1.1.

Чотири фактори почуття самотності

Відчай:	Депресія:	Нетерплячість- нудьга:	Самоприниження:
Відчай	Сум	Нетерплячість	Непривабливість
Паніка	Депресія	Нудьга	Низька самооцінка
Безпорадність	Відчуття пустоти	Бажання бути в іншому місці, не там, де ти є	Відчувати себе дурним
Страх	Ізольованість	Тривожність	Сором
Безнадійність	Жаль до самого себе	Злість	Невпевненість
Покинутість	Меланхолія	Неможливість зосередитися	
Вразливість	Відчуженість Туга		

Також було описано 4 типи реакцій на самотність (сумна пасивність, активне відчуження, витрачання грошей, соціальний контакт) та дії, що до них відносяться (див. табл. 1.2.):

Таблиця 1.2.

Список реакцій на самотність

1. Сумна пасивність	— Плакати — Спати — Сидіти та думати — Нічого не робити	— Переїдати — Приймати заспокійливі — Напитися або обкуритися
2. Активне відчуження	— Навчатися чи працювати — Писати — Слухати музику — Фізичні вправи — Прогулянки	— Хобі — Ходити в кіно — Читати — Грати
3. Витрачання грошей	— Витрачати гроші на дрібниці	— Шопінг
4. Соціальний контакт	— Телефонувати друзям	— Ходити в гості до когось

Назагал можна зробити висновок, що, попри нинішній сплеск інтересу до проблеми самотності, її наслідків для психологічного здоров'я та можливих засобів подолання, сама відповідна концепція залишається все ще недостатньо вивченою. Короткий аналіз наукового тлумачення самотності як суб'єктивного переживання доводить, що самотність необхідно вивчати системно, враховуючи багато факторів. Тому вважається важливим розпізнати різні ознаки самотності та спробувати поєднати різні підходи до її розуміння як психологічного явища.

1.2. Чинники виникнення і розвитку самотності

В умовах війни самотність набуває нових вимірів і впливає на психічний стан людей більш інтенсивно. Війна посилює відчуття ізоляції через різні фактори: втрата або розлука з близькими та друзями, руйнування соціальної інфраструктури, вимушена соціальна ізоляція, дистанційне навчання та постійний стрес від небезпечних подій. Війна створює ситуацію постійної невизначеності, коли люди не знають, що чекає їх завтра. Це відчуття невизначеності може посилювати почуття самотності, оскільки людина не може планувати своє майбутнє і відчуває безвихідь.

Останні дослідження показують, що самотність сприймається більшістю населення України як щось негативне:

1. Це стан, коли немає близької людини, з якою можна відверто поділитися переживаннями і секретами.
2. Психологічний стан, що виникає через відсутність близьких стосунків та емоційних зв'язків у житті.
3. Виникає почуття безпорадності, змішане з відчуттям ізолюваності через нестачу підтримки та активної комунікації.
4. Самотні люди часто переживають значний стрес і стають менш щасливими.

5. Відсутність близької підтримки створює комплекси і почуття провини, що ніхто не хоче спілкуватися.

6. Виникає відчуття непотрібності та соціальної неповноцінності, коли здається, що ти нікому не потрібен.

7. Стан відчуженості супроводжується сильною потребою у підтримці та контактах з іншими людьми.

8. Людина прагне змінити ситуацію і відчутти полегшення, відновити емоційну рівновагу, особливо коли немає поруч того, хто виконує роль «дорослого».

9. Це відчуття, коли іншим байдуже, коли всередині порожнеча, і ніхто не розуміє чи не підтримує.

Самотність – це насамперед втрата зв'язку з іншими людьми. На думку гештальт-терапевта А. Федорця, самотність – це «коли те, що є в тебе, не потрібно іншим, і те, що є в інших, не потрібно тобі» [11].

Така самотність часто супроводжується почуттям сорому, вини, болю або іншими важкими емоціями, які ускладнюють перебування наодинці з власними думками.

Самотні люди зазвичай не розповідають і не показують те, що вони відчувають. Тому важливо розуміти як розпізнати самотню людину або усвідомити себе в цьому стані.

Узагальнивши, ми виокремили такі прояви самотності під час війни:

- відстороненість від оточуючих;
- пригнічений настрій;
- підвищена дратівливість;
- агресія та непривітність;
- підвищений рівень тривоги;
- почуття безнадії;
- втрата інтересу до повсякденних справ, апатія, небажання діяти;

— в деяких випадках може спостерігатися алекситимія – «симптом нездатності ідентифікувати, розпізнавати та називати свої емоції, або ж інших людей» [16].

За багато років досліджень проблеми самотності визначено безліч потенційних індивідуальних факторів ризику. Очевидно, що не всі з них впливають на самотність однаково.

Л. Хоклі (2008) запропонував декілька категорій індивідуальних факторів ризику самотності – дистальний, структурний та проксимальний, і припустив, що вплив дистальних та структурних факторів на самотність формується більш проксимальними факторами.

Зокрема, автори стверджують, що «дистальні демографічні фактори (вік, стать, раса/етнічна належність) діють через структурні фактори (дохід, освіта) і, своєю чергою, через фізичне та психічне здоров'я, соціальні ролі та стрес – проксимальні фактори, які більш безпосередньо пов'язані з розміром соціальної мережі та якістю відносин». Мається на увазі припущення, що саме ці останні два елементи зрештою спрямовують вплив дистальних факторів на самотність [31,48].

У ранньому дорослому віці самотність пов'язана зі станом здоров'я, функціональним статусом, психічним здоров'ям і кількістю соціальних стосунків, які люди визначають за їхніми ж власними оцінками (див. рис. 1.3.) [21]:



Рис. 1.3. Типові причини самотності людей раннього дорослого віку

Встановлено, що стать, сімейний стан, освіта та рівень доходу, самооцінка здоров'я, функціональний статус, психічне здоров'я, а також кількість та якість соціальних стосунків корелюють із самотністю в середньому дорослому віці [50].

У пізньому дорослому віці самотність пов'язана зі статтю, сімейним станом, міграційним походженням, складом домогосподарства, доходом і рівнем освіти, самооцінкою здоров'я, функціональним статусом, психічним здоров'ям, волонтерством, наявністю місцевої мережі підтримки та якістю соціальних стосунків.

С. Рубінштейн та Ф. Шейвер за результатами проведеного в 1982 році дослідження також виокремили певні причини виникнення самотності, наведені в табл. 1.3:

Таблиця 1.3.

Причини, які викликають самотність

Відсутність прив'язаності	Відчуження	Самотність	Примусова ізоляція	Переміщення
Відсутність чоловіка\дружини	Відчуття того, що ти інший	Повертатися до пустої оселі	Бути прив'язаним до якогось місця	Знаходитись далеко від дому
Відсутність сексуального партнера	Нерозуміння зі сторони інших	Постійне перебування наодинці	Госпіталізація	Нове місце роботи чи навчання
Розрив шлюбу\відносин	Непотрібність		Відсутність можливості до пересування	Часті переїзди
	Відсутність близьких друзів			Часті подорожі

Дж. Янг виділив 12 основних чинників, які сприяють хронічному відчуттю самотності: 1) нездатність переносити вимушене усамітнення; 2) низька самооцінка, невпевненість у власній цінності та значущості; 3) соціальна тривожність (страх осуду, насмішок або залежність від думки оточуючих); 4) комунікативна незграбність; 5) схильність вважати оточуючих ненадійними чи небезпечними; 6) внутрішня скутість (нездатність

розкриватися); 7) невдалі поведінкові стратегії (вибір партнерів, які не підходять для здорових стосунків); 8) побоювання виявитися слабшим чи програти у змаганні з іншими; 9) страх бути знехтуваним; 10) почуття сорому, напруження чи нездатність до розслаблення в інтимних ситуаціях; 11) невпевненість чи небажання ініціювати емоційно глибокі зв'язки; 12) нереалістичні очікування (все чи нічого, вибір за зразком) [7; 9, с. 36].

Деякі дослідники припускають, що джерела самотності закладені в самій особистості, у її характерологічних рисах та поведінкових особливостях (див. рис. 1.3.) [37]:

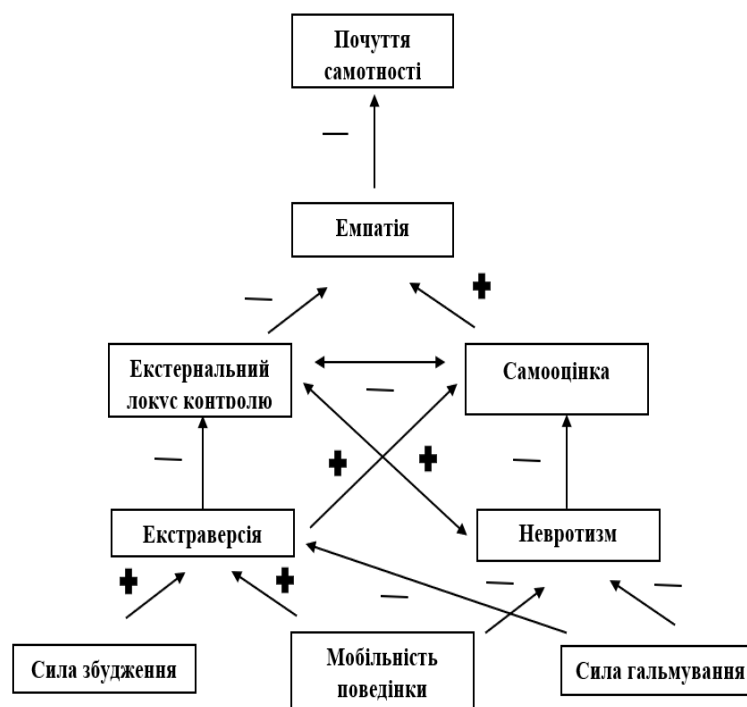


Рис. 1.3. Гіпотетичні змінні, що зумовлюють відчуття самотності

Результати цих досліджень вказують на взаємозв'язок між самотністю і почуттям відчуженості та страху (тривоги), гальмування, невротизму, психотизму, спроб суїциду, підвищеної частоти деяких соматичних захворювань, зловживання алкоголем та антисоціальної поведінки. Дуже важливим фактором є тривалість переживання самотності. Хронічна самотність на більш високому рівні, ніж тимчасова, впливає на такі показники, як тривога, депресія, невротизм і зовнішній локус контролю.

Основним психологічним фактором у розвитку самотності, на думку цих дослідників, є риси особистості «великої п'ятірки», які включають екстраверсію, невротизм (тобто довгострокову схильність відчувати негативні емоції), доброзичливість, відкритість досвіду і сумлінність.

У дослідженні зарубіжних учених М. Varjakova, А. Garnero, В. d'Hombres описано, що при погляді на зв'язки між самотністю і кожною з п'яти рис окремо, екстраверсія та невротизм пов'язані з самотністю найбільш сильно, причому більш високий рівень невротизму пов'язаний з більш високим рівнем самотності. Доброзичливість і сумлінність мають помірно сильну кореляцію з самотністю, тоді як відкритість пов'язана із самотністю дуже слабо [27].

Решта досліджень показує зв'язок багатьох різних психологічних факторів із переживанням самотності, наприклад, негативний вплив, сором'язливість, поганий настрій, почуття непотрібності, дратівливість, безнадійність, стійкість, оптимізм, низька самооцінка або самоефективність як у підлітків, так і у літніх людей, сором'язливість – у підлітків, низький рівень майстерності – у літніх людей, а також високий негативний вплив або низький самоконтроль.

Війна внесла значні зміни у сприйняття самотності, надаючи їй нового, глибшого сенсу. Тому особливого значення набувають причини, через які українці відчувають себе самотніми. Досліджуючи психологічний стан українців, можна відзначити тенденцію до пошуку не лише реальних ворогів, а й створення уявних: кого вважають відповідальним за захист країни, чи припустимо радіти життю, відвідувати ресторани, наскільки етично виїжджати за кордон чи залишатися вдома і т. д. Багато людей бояться стати мішенню агресії чи осуду, бути відкинутими суспільством або навіть близькими.

Тому, серед основних причин переживання самотності під час війни можна виокремити такі:

1. Проблема мови та політичні погляди.
2. Розчарування в собі, країні та владі.

3. Розбіжності з медіа-оптимізмом.
4. Недовіра до людей.
5. Негативний досвід зрад і лицемірства близьких людей у минулому.
6. Почуття провини за бездіяльність.
7. Соціальна стигматизація.
8. Відчай та страх, який не розуміють інші.
9. Сором за радість та насолоду від життя під час війни.
10. Виїзд за кордон та розлука з близькими, що виїхали за кордон.
11. Самотність чоловіків, чиї жінки й діти виїхали.
12. Горе через втрату домівки, близьких людей, звичних сенсів життя.
13. Невизначеність майбутнього.
14. Сором за свій біль.
15. Потреба в підтримці, яку неможливо отримати.
16. Сепарація в парі.
17. Відчуття ізоляції [12].

Таким чином, як можна вже помітити, причини самотності із зовнішніх (ситуативних) переходять до внутрішніх (особистісних), значущість і вирішальна роль яких останнім часом значно зросли.

Отже, на самотність впливають як соціальні фактори, так і індивідуальні, психологічні. В умовах війни фізична ізоляція, втрата зв'язків із близькими людьми, вимушене переміщення та руйнування звичного соціального середовища посилюють почуття самотності. Також значну роль відіграють емоційні переживання – такі як страх, відчай, невизначеність майбутнього та почуття провини за власне безсилля перед викликами війни.

1.3. Особистісна та емоційна зрілість як чинники запобігання і подолання самотності

Особистісна та емоційна зрілість є важливими факторами в запобіганні й подоланні самотності, оскільки вони визначають здатність людини до конструктивного спілкування, самоусвідомлення та формування здорових взаємовідносин.

Люди, котрі досягли певного рівня особистісної та емоційної зрілості, здатні ефективніше долати почуття самотності. Вони можуть правильно реагувати на виклики соціальної ізоляції, шукаючи підтримку у спілкуванні та розвиваючи навички для створення глибших стосунків. Емоційна й особистісна зрілість також дають змогу людині приймати самотність як тимчасовий етап, а не як постійний стан.

Розвиток цих якостей є ключовим аспектом психологічного здоров'я і може стати ефективною профілактикою хронічної самотності.

Насправді поняття зрілості досить неоднозначне, відносне і туманне. З цієї причини не зовсім зрозуміло, чи є панівний елемент зрілості емоційним – тобто, якщо зрілість є особливим способом емоційного переживання речей, які відбуваються з нами, або, навпаки, вона має більше когнітивних характеристик, які стосуються наших думок і мислення.

Особистісна зрілість є не стільки результатом фізичного дозрівання, скільки результатом гармонійного розвитку соціально-психологічних властивостей особистості.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники у своїх наукових працях визначають види зрілості відповідно до різних аспектів розвитку особистості: батьківська, громадянська, духовна, інтегративна, емоційна, естетична, когнітивна, моральна, статеві, професійна, психічна та психологічна, психосоціальна, релігійна, соціальна, суб'єктна, трудова, форми поведінки.

Хоча особистісна зрілість конкретно заснована на здатності людини приймати самостійні рішення, ці результати глибоко вкорінені не лише в

пізнанні, а й у життєвих процесах емоційного, соціального та морального розвитку.

Різні теоретики запропонували рамки для визнання показників зрілості. Стадії психосоціального розвитку Е. Еріксона описують прогрес у дорослу зрілість, причому кожна стадія дорослішання характеризується певним видом психосоціального конфлікту. Теорія когнітивного розвитку Ж. Піаже визначає формальну операційну стадію як плато, що досягається після того, як людина може мислити логічно за допомогою символів і позначається відходом від «конкретної» думки або думки, пов'язаної з безпосередністю та фактами, до «абстрактної» думки, або думки, що використовує рефлексію та дедукцію.

На думку Г. Дьоміної та О. Козаченко, «особистісна зрілість – це динамічне утворення, що залежить від багатьох зовнішніх і внутрішніх чинників та синтезує взаємопов'язані та взаємозалежні компоненти: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, особистісний та поведінковий» [22, с. 56].

Згідно з І. Павловою та О. Чебикіним, емоційна зрілість – це «інтегративна якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах» [23].

Емоційна зрілість – це здатність розуміти свої емоції та ефективно керувати ними (Fernandes & David, 2016). Вона охоплює розпізнавання емоцій і належне їх вираження навіть у складних ситуаціях (Jobson, 2020).

Емоційна зрілість полягає не у придушенні наших емоцій, а в тому, щоб усвідомлювати їх і конструктивно реагувати на них. Інакше кажучи, це здатність стримувати і виражати свої емоції належним чином, доречно.

Емоційна зрілість відіграє важливу роль у формуванні взаємин, оскільки вона допомагає нам вирішувати конфлікти та вступати в задовільні та безпечні стосунки. Американська психологічна асоціація (APA) визначає емоційну зрілість як «високий та належний рівень емоційного контролю та вираження» [26].

«Емоційно зрілі люди усвідомлюють себе, налаштовані на свої емоції та знають, як ними керувати», – каже Е. Накагамі, доктор філософії, клінічний директор клініки Embark Behavioral Health West LA. «Емоційно зрілі люди постійно працюють над різноманітними емоційними та когнітивними навичками, щоб допомогти їм справлятися зі стресовими чи несприятливими ситуаціями та успішно розв’язувати життєві проблеми».

Отже, відповідне тлумачення цього поняття характеризує емоційну зрілість як:

- 1) інтегративний феномен суто емоційного порядку;
- 2) певний рівень емоційного розвитку людини;
- 3) якість особистості, що характеризує адекватність емоційних реакцій.

Тому в дослідженнях М. Хортон, К. Меннінгера та Д. Мюррея до уваги беруться такі ознаки емоційної зрілості: 1) широкий спектр емоцій; 2) чітке і неспотворене сприйняття реальності та здатність конструктивно взаємодіяти з нею; 3) здатність адаптуватися до змін; 4) здатність розпізнавати себе, інших і події у відповідний спосіб; 5) здатність взаємодіяти з людьми на взаємовигідній основі; 6) здатність враховувати потреби інших; 7) здатність любити та приймати прояви любові від інших; 8) здатність насолоджуватися життям; 9) впевненість у собі та самоповага; 10) здатність бути вірним собі; 11) етичність; 12) рефлексивність; 13) рішучість; 14) довіра до інтуїції; 15) почуття гумору; 16) толерантність до нового; 17) здатність визнавати недоліки; 18) вміння вчитися на власних та чужих помилках; 19) співчуття; 20) вміння контролювати свої імпульси [23, с. 17-18].

Емоційна зрілість людини ґрунтується на її здатності здоровим чином реагувати на неспокійні життєві ситуації. Таким чином, емоційна зрілість діє на шести рівнях. Розглянемо ці рівні більш детально:

1. Рівень 1 – базова емоційна відповідальність. Початок зрілості символізує ситуацію, коли людина більше не буде сприймати свої емоційні стани як керовані зовнішніми силами. Вона навчиться брати тягар своїх почуттів на «себе». На цьому рівні вона не буде звинувачувати інших за те, як

відчуває та реагує на емоційно насичені ситуації. На цьому етапі людина перестанете називати свої почуття хорошими чи поганими.

2. Рівень 2 – Емоційна чесність. Цей рівень зрілості символізує здатність приймати свої почуття такими, якими вони є, не засуджуючи їх. На цьому рівні зрілості люди вільні від своїх страхів і невпевненості, щоб почуватися певним чином. Вони більше не приховують і не пригнічують негативні почуття, а сприймають їх як частину людського буття.

3. Рівень 3 – Емоційна відкритість. Цей рівень пов'язаний із бажанням людей краще сприймати почуття інших. Вони будуть діяти гнучко і вважатимуть почуття інших справжніми та правдивими.

4. Рівень 4 – Емоційна напористість. Мета цього рівня полягає в тому, щоб переконатися, що людина усвідомлює свої власні емоційні потреби та може відкрито висловлювати свої почуття іншим. Це символізує розвиток напористого тону, щоб визнати свої емоційні потреби та висловити ті самі почуття іншим.

5. Рівень 5 – Емоційне розуміння. На цьому рівні розвитку люди фактично отримують чітке уявлення про причину та наслідки своїх емоційних реакцій. Усвідомивши це, вони візьмуть на себе тягар цих почуттів.

6. Рівень 6 – Емоційна відстороненість. Люди розвивають зрілість, щоб позбутися тих почуттів, які їх тривожать. Вони відокремляться від хвилювань і тривожних почуттів, які викликають стрес і позбавляють внутрішнього спокою [42].

Р. Ален стверджує, що люди живуть в одному з чотирьох станів буття, які можна вважати рівнями емоційного розвитку або дозрівання: виживання (життя, засноване на страху), безпека (життя, засноване на обов'язку), успіх (життя, засноване на его) і спокій (життя, засноване на любові/довірі) [30].

Коли людина переходить від одного способу буття до іншого, змінюється низка вимірів її досвіду: те, як вона дивиться на інших, як ставиться до себе, її мотивація, готовність узяти на себе відповідальність тощо. І, нарешті, не «погано» бути в одному стані й лише «добре» бути в іншому.

Насправді всі вони є частиною нашого людського досвіду, і з кожного з них можна винести цінний досвід.

Розглянемо більш детально кожен етап:

1. На стадії виживання життя стає полем битви, навіть болісної. Події здаються більшими, ніж здатність впливати на них. Оскільки обізнаність обмежена, то людина не усвідомлює способи боротьби з цими подіями. Вона відчуває себе жертвою і просто реагує, створює драму. Зазвичай драма має одну із двох форм: 1) прояв агресії, критичність, суворість; 2) депресія, жалість до себе, відчуття поразки від життя. Щоб упоратися зі стресом, потрібно мати достатньо емоційної енергії, тому людина з її нестачею може зіткнутися з безліччю психосоматичних проблем, пов'язаних із тривогою: виразками, гіпертонією, безсонням, головними болями, депресією чи навіть психічними захворюваннями.

На цій стадії людина вважає більшість життєвих завдань неприємними. Нею керує «треба» або «боюся цього не зробити». Вона дозволяє негативним почуттям – таким як страх, гнів або неадекватність, домінувати у своєму житті. Однак їй бракує здатності терпіти такі почуття, тому вона виявляє їх у спосіб, який є руйнівним для неї та інших.

Життя сприймається як клопіт. Воно не дуже приємне, і людина не бачить багато варіантів зробити його кращим. Деякі люди повертаються до режиму виживання після кризи чи трагедії. Потрібен час, щоб пережити те, що трапилося, і стати на ноги. Для інших це – хронічний спосіб життя, виживання і роль жертви.

Самотність на цій стадії, на нашу думку, може виступати і як фактор ризику, і як результат. Декілька чинників пов'язують самотність із цією стадією: самоізоляція через негативні емоції, нездатність будувати глибокі стосунки, роль жертви, біль і втома від життя.

Вихід зі стадії виживання – навчання самодисципліні при протистоянні проблемам і викликам. Для цього потрібна здатність відкладати задоволення та брати участь у неприємних ситуаціях, щоб створити більш стабільне

існування. Це також означає здатність зберігати емоційне самовладання, щоб реагувати на проблеми та міжособистісні труднощі, а не відмовлятися від них.

2. Більшість людей живуть на стадії безпеки. Життя може здаватися досить складним і навіть небезпечним. Тож людина створює зону комфорту, в якій відчувається емоційно безпечно й уникає великих обов'язків. Замість того, щоб жити і щоб перемагати, вона живе, щоб уникати – дискомфорту, відмови, невдач, програшу.

Розуміння людиною власної відповідальності означає робити те, що від неї очікують. Людина хоче бути хорошою в усіх сферах свого життя, тому вона намагається бути стабільною, надійною, чесною і живе механічно, щодня дотримуючись приблизно одного розпорядку. Можливо, вона знайде якусь хобі чи відпочинок, щоб розвіяти монотонність, але назагал не хоче виходити за межі того, що їй здається комфортним.

На ставлення до себе впливає, як людина сприймає те, що про неї думають інші. Вона може змінити свою поведінку залежно від того, хто її оточує, і навіть відповідати негативним стандартам чи поведінці, якщо це те, що роблять інші. Головне повідомлення іншим таке: «Я не заподію шкоди/не засмучу вас, якщо ви не заподієте шкоди/не засмутите мене».

На стадії безпеки самотність відіграє важливу, хоча й менш очевидну роль, ніж на стадії виживання. Ось кілька ключових аспектів, які показують, як самотність проявляється на цьому рівні емоційної зрілості:

— Ілюзія соціальної інтеграції. Людина на стадії безпеки може зовні здаватися соціально активною та інтегрованою в суспільство, адже вона часто прагне підтримувати позитивний імідж і відповідати очікуванням інших. Проте глибокий внутрішній зв'язок може бути відсутнім. Бажання не виходити за межі зони комфорту робить стосунки поверховими та формальними, що створює відчуття внутрішньої самотності, навіть коли навколо є люди.

— Страх вразливості. Людина на цій стадії уникає емоційного ризику та дискомфорту, що унеможлиблює глибокі й відверті стосунки. Вона не хоче

виходити за межі безпечних розмов або ролей, щоб не наражатися на критику, відмову або конфлікти.

— Залежність від думки інших. Самотність може виникати, коли людина залежить від зовнішніх оцінок і схвалення. Вона може намагатися відповідати очікуванням інших, але при цьому ігнорувати власні потреби та бажання.

— Монотонність і рутинність. Хоча життя в зоні комфорту приносить стабільність, воно також позбавляє людину нових емоцій та досвіду, які часто є важливими для розвитку глибоких стосунків. Монотонність щоденного життя, відсутність викликів і нових можливостей можуть зробити людину самотньою навіть у постійному оточенні знайомих людей та звичних ситуацій.

— Формальність стосунків. Взаємини на цій стадії часто формуються на основі спільних обов'язків чи соціальних ролей, а не справжньої емоційної близькості. Людина може спілкуватися з колегами, родиною чи знайомими, але без глибокого емоційного зв'язку.

Таким чином, самотність на стадії безпеки більше проявляється як внутрішнє відчуття порожнечі та ізоляції, попри те, що зовні людина може виглядати соціально інтегрованою. Їй важко відкритися та вийти за рамки власного комфорту, тому її стосунки залишаються поверховими і недостатньо задовольняють емоційні потреби.

Безпека – це не погане життя. Йому просто бракує «іскри» та глибшої особистої реалізації. Ключ до переходу від безпеки до успіху – стати проактивним. Потрібно брати на себе відповідальність та повноваження; відкрити пристрасть і мужність; вийти за межі зони комфорту і помріяти, а потім взяти ініціативу, щоб сталося бажане.

3. На стадії успіху людина ініціативна, хоче досягти успіху, змінити ситуацію, залишити свій слід. Вона може переживати незадоволення від того, як йдуть справи, але прагне більшого, кращого та іншого. Здатна підтримувати дисципліну, наполегливу працю та цілеспрямовану діяльність.

Для більшості людей успіх пов'язаний з матеріальними досягненнями – такими як багатство, влада, статус або опанування певної сфери діяльності. З'являється контроль, конкурентоспроможність та вимогливість, принаймні до себе, якщо не до оточуючих. Самооцінка людини ґрунтується на продуктивності, що змушує її жити із хронічною тривогою невдач і тривогою через те, що вона недостатньо хороша.

Людина усвідомлює свої потреби, бажання та думки, хоча не обов'язково – почуття. Вона керує своїм життям під кредом «повинна» і «треба», хоча це приходить більше зсередини, ніж ззовні.

На стадії успіху самотність найчастіше проявляється як емоційна відстороненість та ізоляція на тлі зовнішніх досягнень. Людина постійно прагне до більшого, але при цьому може нехтувати власними емоційними потребами, що робить її вразливою до внутрішньої самотності, навіть якщо вона має статус, владу чи матеріальні досягнення.

Для того, щоб подолати цей стан, важливо навчитися звертати увагу на свої емоції, будувати глибші особисті стосунки і шукати баланс між досягненнями та емоційним благополуччям.

4. Безтурботність (спокій) – це четвертий спосіб життя. Безтурботність – це більше, ніж спокійний, медитативний підхід до життя. Насправді, коли людина живе відповідно до цієї парадигми, життя здається осмисленим, цілісним і завершеним. Замість того, щоб боротися, вона знаходить внутрішню гармонію, навчаючись робити правильний вибір навіть у складних обставинах. Це не легко. Але повільно ця здатність робити правильний вибір приводить до високої самооцінки і глибокого почуття впевненості та добробуту [29].

Людина може довіряти собі, а не жити в постійному страху та тривозі; вірити в добро і достаток життя; приймати відповідальність за себе, причому не лише за свої досягнення, а і за свої реакції та внутрішній досвід. Вона стає менш заклопотаною Еґо і зовнішністю, перестає бачити себе залежною від обставин, подій та інших, але визнає свій власний вибір основним у створенні внутрішнього досвіду та зовнішньої реальності. Ставить цілі й досягає їх, при

цьому поставивши глибші питання, пов'язані з «буттям»: «Хто я?», «Чому я тут? Яка моя мета?», «Як я хочу прожити своє життя?». Завдяки відповідям на ці запитання життя набуває більшого сенсу. Досягнення – це засіб, а не просто мета.

Стосунки на цій стадії приємні для людини. Вона починає більше цікавитися іншими і хоче дотягнутися до них у служінні та любові. Вона хоче «перемагати» у своїй взаємодії з іншими, але також хоче, щоб і вони «перемагали». Коли щось піде не так, вирішить з ними питання відкрито і без маніпуляцій.

Отже, особистісна та емоційна зрілість відіграють важливу роль у запобіганні самотності завдяки таким характеристикам як:

- Встановлення здорових меж спілкування, які зберігають особистий простір, водночас зміцнюючи зв'язки.

- Особистісно та емоційно зрілі люди розуміють, що їхнє щастя залежить не лише від інших, і це дозволяє їм насолоджуватися життєвим досвідом наодинці.

- Зрілість веде до міцніших стосунків, зменшуючи ймовірність відчуття роз'єднаності.

Емоційна зрілість теж виступає як фактор подолання самотності, завдяки таким аспектам:

- Розвинута саморефлексія, завдяки чому люди можуть розпізнавати моделі, які сприяють їх самотності, та працювати над їх вирішенням.

- Розуміння важливості допомоги. Зріла людина усвідомлює, що є такі ситуації, коли їй потрібна зовнішня допомога від близьких, спеціалістів певної галузі, психологів і т. д.

- Емоційне зростання передбачає розвиток соціальних навичок, навчання ефективного спілкування та формування стійкості, що є життєво важливим для подолання самотності.

Тому можна зробити висновок, що особистісна та емоційна зрілість є факторами запобігання та подолання самотності, оскільки вони дозволяють людині адекватно сприймати та управляти своїми емоціями, розуміти почуття інших і конструктивно взаємодіяти з ними. Це допомагає підтримувати здорові стосунки, ефективно адаптуватися до змін і уникати негативних наслідків, пов'язаних з відчуттям самотності.

Висновки до першого розділу

Самотність – це неприємне та болісне почуття, яке виникає внаслідок незадоволеності та невідповідності кількості та якості соціальних стосунків людини.

Важливим є питання причин виникнення самотності. На самотність впливають як соціальні фактори, так і індивідуальні, психологічні. В умовах війни фізична ізоляція, втрата зв'язків із близькими людьми, вимушене переміщення та руйнування звичного соціального середовища посилюють почуття самотності. Також значну роль відіграють емоційні переживання – такі як страх, відчай, невизначеність майбутнього та почуття провини за власне безсилля перед викликами війни.

Дослідження також показують, що одним із чинників виникнення почуття самотності є певні риси особистості – особливо в рамках моделі «великої п'ятірки». Самотність взаємопов'язана з почуттями відчуженості, страху та тривоги, гальмуванням, невротизмом, спробами суїциду, підвищеною частотою деяких соматичних захворювань, зловживанням алкоголем та антисоціальною поведінкою.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація, етапи, методи емпіричного дослідження

Основна мета нашого дослідження полягала в визначенні особистісних чинників переживання самотності дорослими особами в умовах воєнного стану.

Термін дослідження: серпень-жовтень 2024 року.

Спираючись на мету нами були виділені такі завдання дослідження:

1. Підбір методик, які точно відповідають меті нашого дослідження та забезпечують глибоке розуміння вивчених явищ.
2. Проведення емпіричного дослідження особистісних чинників переживання самотності в дорослому віці в умовах війни.
3. Визначення взаємозв'язку основних компонентів самотності з іншими психологічними особливостями особистості.

Організація і проведення емпіричного дослідження особистісних чинників переживання самотності дорослими особами в умовах воєнного стану включало три етапи: підготовчий, етап проведення дослідження та етап обробки й інтерпретації отриманих даних.

1. На підготовчому етапі дослідження сплановано змістовну частину дослідження, визначено репрезентативну вибірку та підібрано відповідний методологічний інструментарій.

Вибірку склали 98 респондентів від 18 до 60 років, серед них 50 респондентів 18-20 років (юність), 27 – 21-25 років (рання зрілість), 21 – 26-60 років (середній вік).

У своєму дослідженні ми використали такі методики:

- тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» (О.П. Саннікова, В.Б. Бедан);
- «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикіна);

— 16 PF-опитувальник Р. Кеттелла (PF-105-C).

Дослідження проводилось за допомогою сервісу GoogleForms (див. Додаток А).

Першим для дослідження був застосований тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» (див. Додаток Б).

Цей опитувальник був розроблений у 2017 році О.П. Санніковою та В.Б. Бедан для діагностики компонентів схильності до переживання самотності, показника прийняття самотності та загального показника схильності до переживання самотності (Сзаг).

Тест складається з 96 питань, які поділені на 9 блоків по 12 питань на кожен компонент схильності до переживання самотності: мотиваційний (СМо), психофізіологічний (СПф), емоційний (СЕ), когнітивний (СКг), конативний (СКн), контрольно-регулятивний (СКР), рефлексивно-аналітичний (СРА), адаптивно-захисний (САЗ) та показник прийняття самотності (СПр).

Максимальна кількість балів за кожною шкалою – 48. Загальний показник самотності обчислюється за формулою $(СМо + СПф + СЕ + СКг + СКн + СРА + СПр) : 7$ [3, с. 276; 19].

Наступною була використана методика «Діагностика емоційної зрілості». Автор – доктор психологічних наук, професор, академік Олексій Якович Чебикін [23, с. 232-235] (див. Додаток В).

Опитувальник містить 42 питання, які співвідносяться з трьома основними шкалами і однією додатковою: 1) емоційна експресивність; 2) емоційна саморегуляція; 3) емпатія; 4) шкала щирості.

Основні шкали опитувальника підрозділяються на дві підшкали за рівнем прояву компонента емоційної зрілості: особистісні та міжособистісні. Емоційна зрілість особистості проявляється на двох взаємопов'язаних рівнях. На особистісному рівні вона є результатом внутрішньої роботи над собою, спрямованої на розвиток самоконтролю та трансформацію власного

внутрішнього світу (інтроспективний підхід). У міжособистісному аспекті емоційна зрілість формується через зовнішню активність, орієнтовану на зміну навколишнього середовища та побудову взаємин у процесі спілкування (екстраспективний підхід). Автор наголошує, що ці два рівні не суперечать один одному, а гармонійно доповнюють, створюючи цілісну картину емоційної зрілості.

Отже, в методиці розглядаються такі показники:

— Інтроекспресивність – виражається в мимовільних проявах емоцій, у міміці, рухах, інтонації, які крім іншого виконують функцію розрядки, полегшення, викликаного емоційним переживанням.

— Екстраекспресивність – виражається у вмінні правильно, точно і з адекватною інтенсивністю передавати у спілкуванні свій емоційний стан.

— Інтросаморегуляція – проявляється у здатності до регуляції власних реакцій, станів і процесів відповідно до ситуації і доцільності.

— Екстрасаморегуляція – проявляється у здатності впливати на поведінку інших людей.

— Інтроемпатія – виражається у вмінні розбиратися в емоційних станах оточення, здатність співчувати і співпереживати йому, розуміти причини його поведінки.

— Екстраемпатія – проявляється у здатності адекватно застосовувати вищезазначені вміння як засіб регуляції відносин у спілкуванні.

За кожною підшкалою максимальний бал – 6, за шкалою – 12. Інтегративний показник емоційної зрілості розраховується за допомогою суми трьох шкал [24, с. 42-45].

Останнім був використаний 16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла (PF-105-C). Для дослідження ми застосували один із варіантів опитувальника – бланк С, який містить 105 питань (див. Додаток Г).

Опитувальник спрямований на визначення 16 факторів особистості:

- 1) Фактор А – Замкнутість/товариськість.
- 2) Фактор В – Інтелект.

- 3) Фактор С – Емоційна нестійкість/емоційна стійкість.
- 4) Фактор Е – Підпорядкованість/домінантність.
- 5) Фактор F – Стриманість/експресивність.
- 6) Фактор G – Чутливість/висока нормативність поведінки.
- 7) Фактор H – Боязкість/смівливість.
- 8) Фактор I – Жорсткість/чутливість.
- 9) Фактор L – Довірливість/підозрілість.
- 10) Фактор M – Практичність/розвинена уява.
- 11) Фактор N – Прямолінійність/дипломатичність.
- 12) Фактор O – Впевненість у собі/тривожність.
- 13) Фактор Q1 – Консерватизм/радикалізм.
- 14) Фактор Q2 – Конформізм/нонконформізм.
- 15) Фактор Q3 – Низький самоконтроль/високий самоконтроль.
- 16) Фактор Q4 – Розслабленість/напруженість.
- 17) Фактор MD – Адекватність самооцінки.

Аналіз даних відбувається за допомогою ключа. За певні відповіді на кожне питання нараховується від 0 до 2 балів, максимальна оцінка за кожним фактором – 12 балів. Після підрахунку «сирі» бали переводяться в стени від 0 до 10. Низьким значенням відповідають 1-3 стени, середнім значенням відповідають 4-7 стени, високим значенням відповідають 8-10 стени.

На підставі якісного та кількісного аналізу змісту особистісних факторів виділяються такі блоки факторів:

- Інтелектуальні особливості: фактори В, М, Q₁.
- Емоційно-вольові особливості: фактори С, G, I, O, Q₃, Q₄.
- Комунікативні особливості та особливості міжособистісної взаємодії: фактори А, H, F, Q₂, N, L [10, с. 409].

2. Другий етап дослідження включав реалізацію емпіричних завдань.

Науково-дослідна робота проводилась на базі Національного університету «Запорізька політехніка» та Тернопільського національного педагогічного

університету імені Володимира Гнатюка. Також підбір респондентів відбувався за допомогою соцмережі Facebook.

3. Третій етап був присвячений математичному та теоретичному аналізу отриманих в результаті дослідження даних. Для дослідження взаємозв'язку основних компонентів самотності з іншими психологічними особливостями особистості був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона. Обробка показників відбувалась за допомогою програм Microsoft Excel та IBM SPSS Statistics 27.0.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

У ході проведеного емпіричного дослідження було отримано такі дані за кожною з використаних методик:

1) За підсумками теста-опитувальника «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» (О.П. Саннікова, В.Б. Бедан) було отримано такі результати за показниками схильності до переживання самотності (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Показники схильності до переживання самотності в дорослому віці

Компоненти	СМо	СПф	СЕ	СКг	СКн	СКР	СПА	САЗ	СПр	Сзаг
X	29,1	23,5	24,22	21,9	19,4	30,0	26,8	24,4	18,2	23,3
Mo	27,0	18,0	26,00	24,0	20,0	24,0	27,0	24,0	16,0	29,6
Me	29,0	23,0	24,5	22,0	19,5	30,5	27,0	24,0	17,5	24,36
D	25,6	114,1	110,8	60,1	114,8	61,5	48,9	39,4	42,5	34,4
σ	5,1	10,7	10,52	7,7	10,7	7,8	7,0	6,3	6,5	5,9
CV	0,17	0,45	0,43	0,35	0,55	0,26	0,26	0,26	0,36	0,25

Примітка: 1) СМо – мотиваційний компонент, СПф – психофізіологічний, СПф – психофізіологічний, СЕ – емоційний, СКг – когнітивний, СКн – конативний, СКР – контроль-регулятивний, СПА – рефлексивно-аналітичний, САЗ – адаптивно-захисний, СПр – показник прийняття самотності; 2) жирним шрифтом виокремлені показники коефіцієнта варіації (CV) нижче 0,33.

Як ми бачимо за даними таблиці 2.1., у респондентів переважають середні показники за такими компонентами як СМо, СПф, СЕ, СКг, СКн, СРА, САЗ, СПР та Сзаг, що може свідчити про помірний рівень схильності до переживання самотності за цими аспектами. Високі показники наявні за контрольно-регулятивним компонентом (СКР).

Такі результати можуть говорити про те, що у респондентів іноді наявна певна потреба до переживання самотності та пошуку причин для її виникнення (мотиваційний компонент СМо), проте самотність немає значного впливу на фізичне та психічне здоров'я респондентів (СПф) і може викликати в них лише незначний емоційний дискомфорт. Людина може іноді відчувати смуток або тривогу, пов'язані з самотністю, але ці переживання не є надто інтенсивними або тривалими (СЕ).

Середні показники за когнітивним компонентом (СКг) – помірне усвідомлення та розуміння власної самотності. Респонденти не надто заглиблюються в аналіз цього стану, але й не заперечують його. Можлива періодична рефлексія щодо причин самотності.

Спираючись на показники конативного компонента (СКн), можемо стверджувати, що респонденти мають помірну соціальну активність. Відповідно до показників рефлексивно-аналітичного компонента (СРА), вони іноді замислюються над своїм станом, аналізують причини самотності, але не надто глибоко і не мають активного прагнення до розв'язання проблеми самотності.

Адаптивно-захисний компонент (САЗ) проявляється в тому, що респонденти мають базові механізми захисту від стресу, але вони не надто активні. Це означає, що, хоч такі люди і здатні впоратися із самотністю, вони не завжди можуть використовувати захисні механізми на повну силу.

Варто звернути увагу на високі показники контрольно-регулятивного компонента (СКР+). За результатами можна сказати, що респонденти мають високий ступінь контролю за різноманітними проявами під час переживання

самотності. Це може означати, що вони ефективно управляють своїми почуттями і мають хороші навички саморегуляції в ситуаціях, пов'язаних із почуттям самотності.

Середній показник прийняття самотності (СПр) говорить про те, що респонденти назагал приймають самотність як норму, не розглядаючи її виключно як щось абсолютно погане або хороше, вона є нейтральною частиною їх життя.

Загалом, середні показники вказують на помірну схильність респондентів до переживання самотності. Такий результат може бути типовим для людей, котрі мають баланс між незалежністю та бажанням мати соціальні контакти, періодично замислюються над самотністю, але не сприймають її як загрозу.

Для більш детального розгляду результатів, ми вирішили порівняти отримані показники за кожним компонентом відповідно до віку (див. рис. 2.1.):

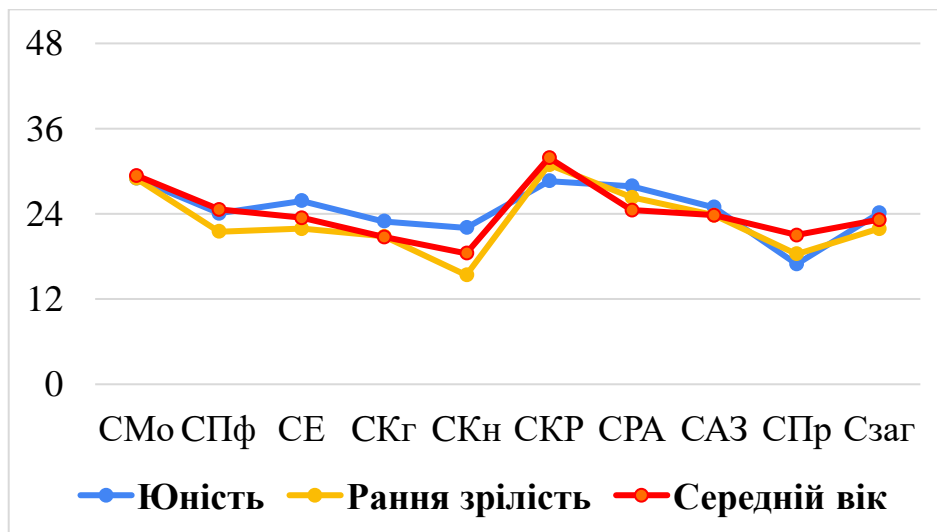


Рис. 2.1. Порівняння компонентів схильності до переживання самотності за віком

Доволі високі бали респонденти отримали за мотиваційним компонентом (СМО). Найбільший бал у респондентів за показниками контрольно-регулятивного компонента (СКР) спостерігається в період ранньої

зрілості та середнього віку. Отже, в ці вікові періоди люди приділяють більше уваги контролю своєї поведінки та емоційного стану, але іноді вони можуть втрачати контроль над собою і, як результат, відчувають сильний дискомфорт. Можливо, такі результати можна пов'язати з тим, що в період ранньої зрілості людина прагне до створення близьких стосунків і сім'ї, а в період середнього віку виникає бажання бути необхідним іншим та мати користь для наступних поколінь, особливо дітей. Тому відсутність із певних причин поруч близької людини (партнера або дітей) в ці періоди може мати певні негативні наслідки.

Також ми провели аналіз показників за критерієм «сімейний стан», виділивши такі групи респондентів – заміжня/одружений (17 осіб), незаміжня/неодружений (51), розлучений/розлучена (6) або проживаю окремо, у стосунках/співмешкаю (24).

Результати представлені на рис. 2.2.

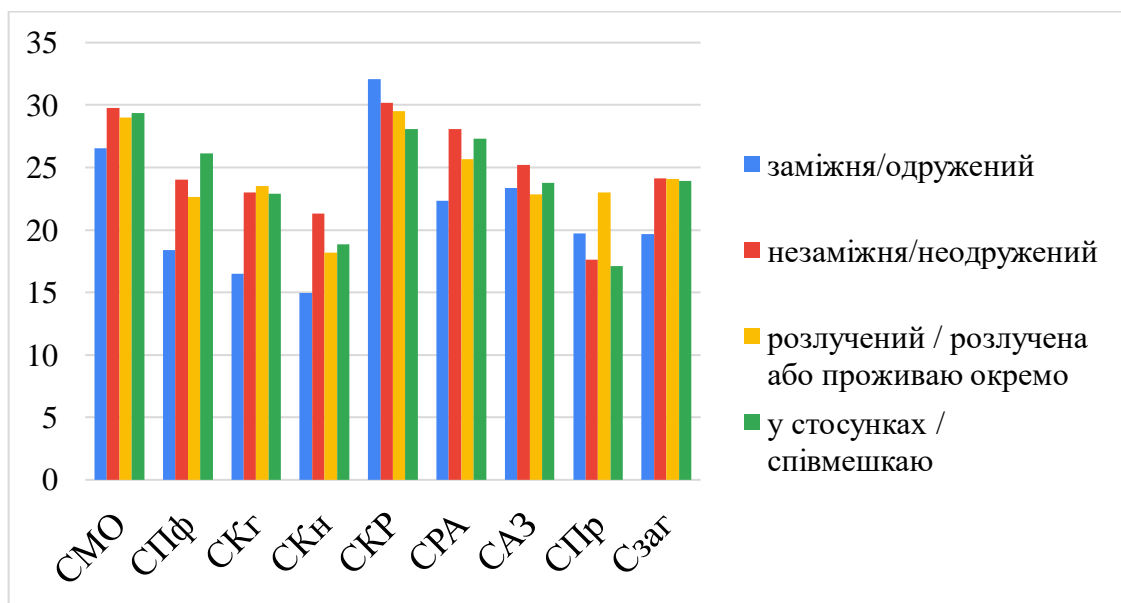


Рис. 2.2. Порівняння показників схильності до переживання самотності за сімейним станом

З огляду на рис. 2.2., ми бачимо, що найвищий рівень самоконтролю та найнижчі показники самотності зафіксовані у «заміжніх/одружених». Тобто ця категорія респондентів здатна краще контролювати свій стан під час переживання самотності і має кращі навички емоційної регуляції.

«Незаміжні/неодружені» мають найвищі показники за компонентами СКн та СРА, що вказує на більшу демонстративність цієї групи під час переживання самотності та їх схильність до аналізу причин її виникнення. «Розлучені/проживаючі окремо» мають найвищі бали за компонентом СПр, що вказує на їх готовність сприймати самотність не тільки в негативному ключі.

Цікавим виявилось також те, що респонденти, які перебувають «у стосунках/співмешкають» мають найбільші показники компоненту СПф. Тобто їм найбільше притаманні фізіологічні та організмичні відчуття при переживанні самотності, наприклад порушення сну або апетиту, біль в різних частинах тіла, проблеми зі здоров'ям і т.д.

Отже, заміжні/одружені демонструють найвищий рівень контрольно-регулятивного компонента, що вказує на їхню здатність регулювати свій стан. Розлучені або проживаючі окремо мають високу здатність прийняття самотності. Незаміжні/неодружені показують більшу демонстративність проявів під час переживання самотності, а ті, хто у стосунках/співмешкає демонструють найвищий психофізіологічний компонент, що вказує на сильний вплив самотності на їх фізичний та психічний стан.

2) За результатами методики «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикіна) було визначено, що у 16% респондентів переважає високий рівень емоційної зрілості, у 57% – середній, у 27% – низький (див. Рис. 2.3).

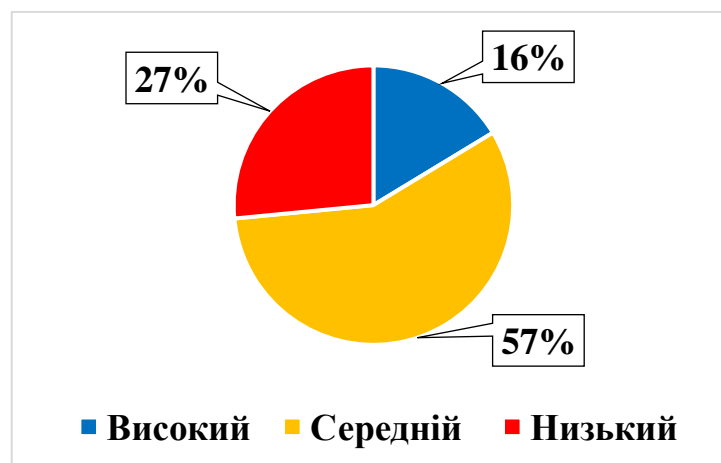


Рис. 2.3. Показники емоційної зрілості у респондентів дорослого віку (N=98)

Розподіл рівнів виразності показників емоційної зрілості за кожною шкалою наведений на рис. 2.4.:

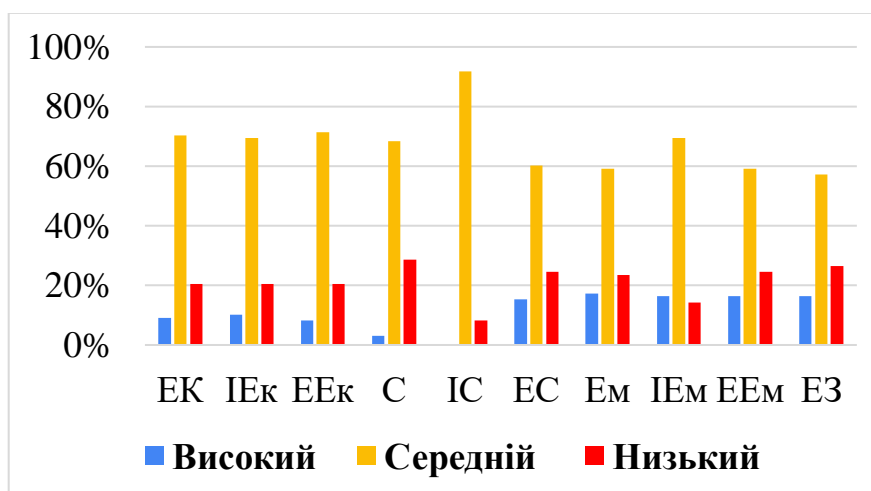


Рис. 2.4. Рівні виразності показників емоційної зрілості (у %)

На рис. 2.4. ми бачимо, що найбільше респондентів із середнім рівнем показників за всіма шкалами. Такі результати вказують на загальну емоційну стійкість респондентів з можливими незначними труднощами в управлінні емоціями в складних ситуаціях.

Також наявні високі показники за низьким рівнем емоційної зрілості. Це може свідчити про те, що досліджувані мають певні труднощі у взаємодії з іншими, розпізнаванні емоційного стану співрозмовника (шкала «Емпатії» – 23%) та передаванні свого настрою оточенню (шкала «Експресивності» – 20%). Такі люди можуть бути схильні до емоційної нестабільності та невміння викликати емоції, які регулюють їх поведінку в певних ситуаціях (шкала «Саморегуляції» – 29%).

Високий рівень емоційної зрілості наявний лише у 16% респондентів. Такі люди здатні ефективно розпізнавати, керувати та використовувати емоції у повсякденному житті, чітко й адекватно виражати свої емоції, без надмірної агресії або пасивності, вміють контролювати свій емоційний стан навіть в критичних ситуаціях.

Також ми вирішили порівняти прояв рівнів емоційної зрілості відповідно до віку, виділивши такі вікові періоди для аналізу: юність – 18-20, рання зрілість – 21-25, середній вік – 26-60.

Таблиця 2.2.

Розподіл рівнів емоційної зрілості за віковою періодизацією (у %)

Шкали емоційної зрілості	Рівні емоційної зрілості	Вікові стадії розвитку		
		Юність (N=50)	Рання зрілість (N=27)	Середній вік (N=21)
Шкала експресивності (ЕК)	Високий	8%	15%	5%
	Середній	78%	63%	71%
	Низький	14%	22%	24%
Шкала саморегуляції (С)	Високий	2%	4%	5%
	Середній	82%	67%	71%
	Низький	16%	30%	24%
Шкала емпатії (Ем)	Високий	10%	26%	10%
	Середній	72%	52%	67%
	Низький	18%	22%	24%
Загальний показник емоційної зрілості (ЕЗ)	Високий	10%	19%	19%
	Середній	70%	59%	57%
	Низький	20%	22%	24%

Отримані дані показують, що за шкалою експресивності в період ранньої зрілості у 15 % респондентів переважає високий рівень, а в респондентів середнього віку найбільше представників з низьким рівнем (24%).

За шкалою емпатії з високими балами найбільше респондентів в період ранньої зрілості (26%). Проте в цій віковій категорії також найбільший відсоток досліджуваних з низьким рівнем за шкалою саморегуляції (30%).

В респондентів юнацького віку найнижчий відсоток тих, хто отримав низькі та високі показники за всіма шкалами, тобто переважають середні показники. Проте саме серед юнаків найменший відсоток респондентів з високим рівнем емоційної зрілості (10%).

Отже, можна сказати, що в період юнацького віку емоційна зрілість ще знаходиться на певному етапі розвитку і не досягає високих показників. В період ранньої зрілості більш розвинута емпатія, проте є певні проблеми з

контролем емоцій. В представників середнього віку є певні труднощі з вираженістю емоцій.

3) Наступним кроком розглянемо отримані дані за допомогою тесту Р. Кеттела (див. рис. 2.5.):

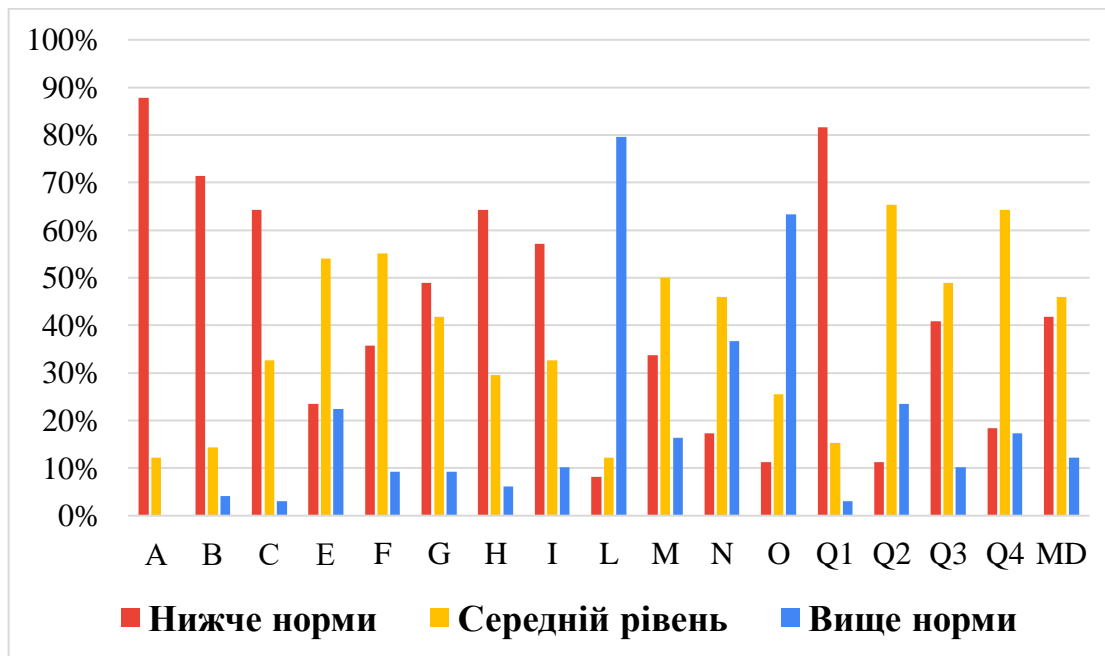


Рис. 2.5. Кількісні показники вираженості факторів за методикою 16-PF Кеттела (у %)

З отриманих результатів бачимо, що у більшості респондентів фактори А (88%), В (77%), С (64%), G (49%), Н (64%), I (57%) та Q1 (82%) перебувають у полюсі зі знаком «-», тобто отримані показники нижче норми.

Середнє значення показників у респондентів переважає за факторами Е (54%), F (55%), М (50%), N (46%), Q2 (62%), Q3 (49%) та Q4 (64%). Також у більшості досліджуваних фактори L (80%) та О (63%) мають полюс зі знаком «+», тобто ці показники вище норми.

Для більш детального розгляду найбільш виражених факторів у вибірці було розраховано середній показник у стенах за кожним фактором. Узагальнені середньостатистичні показники за тестом Р. Кеттелла наведені у таблиці 2.3:

Таблиця 2.3.

Узагальнені показники за методикою Кеттелла (16-PF-C) у стенах (1-10)

№	Шкала	X	Mo	Me	σ
1	Замкнутість (A-)	2,2	3,0	3,0	2,0
2	Інтелект (B-)	3,2	2,0	1,0	1,25
3	Емоційна нестійкість (C-)	4,7	5,0	5,0	2,22
4	Підпорядкованість (E-)/домінантність (E+)	5,1	5,0	5,0	2,19
5	Стриманість (F-)/експресивність (F+)	4,0	4,0	4,0	1,98
6	Низька нормативність поведінки (G-)/висока нормативність поведінки (G+)	5,8	6,0	5,0	2,03
7	Нерішучість (H-)	4,6	5,0	6,0	2,07
8	Жорсткість (I-)	5,3	5,0	5,0	2,10
9	Підозрілість (L+)	6,3	7,0	5,0	2,28
10	Практичність (M-)/розвинута уява (M+)	5,2	5,0	5,0	2,07
11	Прямолінійність (N-)/дипломатичність (N+)	5,6	5,0	4,0	2,13
12	Тривожність (O+)	7,2	8,0	10,0	2,59
13	Консерватизм (Q ₁ -)/радикалізм (Q ₁ +)	4,6	5,0	5,0	2,32
14	Конформізм (Q ₂ -)/нонконформізм (Q ₂ +)	5,3	5,0	4,0	1,97
15	Низький (Q ₃ -)/високий самоконтроль (Q ₃ +)	5,3	5,0	4,0	1,91
16	Розслабленість (Q ₄ -)/напруженість (Q ₄ +)	5,5	6,0	6,0	2,15
17	Адекватність самооцінки (MD)	4,9	5,0	5,0	2,17
Вторинні фактори					
1	Тривожність (F1)	6,5	7,0	7,0	0,92
2	Інтроверсія/екстраверсія (F2)	3,9	4,0	4,0	2,46
3	Чуттєвість/реактивна врівноваженість (F3)	6,0	6,0	6,0	0,85
4	Конформність/незалежність (F4)	5,5	6,0	6,0	2,21

При інтерпретації отриманих результатів доцільно брати до уваги не тільки вираженість окремих факторів, а і їх поєднання. Тому з огляду на показники, наведені на рис. 2.5. та в табл. 2.3., ми маємо такі результати за групою комунікативних особливостей та особливостей міжособистісної взаємодії (фактори A, H, F, L, N, Q₂):

— Фактор A- (1-3 стени) – замкнутість («негативний полюс»), більшість респондентів мають негнучкий характер, схильні до байдужості та відчуженості, безпристрасності, недовірливості, критичності. Прагнуть до усамітнення, до роботи на самоті, ізольовано від групи. Уникають компромісів у поглядах. Мають схильність до точності у роботі та в особистих нормах поведінки. Наполегливо відстоюють свої ідеали.

— Фактор Н- (4-5 стнів) – нерішучість («негативний полюс»), проявляється в сором'язливості, стриманості, невпевненості, боязкості.

— Фактор F (5 стнів) – середні показники, проте респонденти схильні до обережності, серйозності, мовчазності, не завжди виражають свої емоції відкрито.

— Фактор L+ (6 стнів) – підозрілість («позитивний полюс»), проявляється в підозрілості респондентів, вони на все мають власну думку, не піддаються обману.

— Фактор N (5-6 стнів) – середні показники, респонденти викликають довіру та симпатію, нехитрі, іноді сентиментальні, мають певну витонченість, проте іноді проявляється складна натура.

— Фактор Q₂ (5 стнів) – середні показники, що свідчить про гнучкість у соціальній взаємодії.

Група інтелектуальних властивостей (фактори В, М, Q₁):

— Фактор В- (2 стени) – низький інтелект («негативний полюс»), схильність респондентів до повільного розуміння матеріалу під час навчання, конкретність та деяка ригідність мислення, утруднення у вирішенні абстрактних завдань, знижена оперативність мислення, проблеми з вербальною культурою.

— Фактор М (5 стнів) – середні показники, практичність, ретельність, керування зовнішніми реальними обставинами.

— Фактор Q₁ (5 стнів) – узагальнені показники за цим фактором мають середнє значення, проте у більшості респондентів цей фактор має «негативний полюс», що свідчить про консервативність, повагу до принципів, терпимість до традицій.

Група емоційно-вольових особливостей (фактори С, G, I, O, Q₃, Q₄):

— Фактор С- (4-5 стнів) – емоційна нестійкість («негативний полюс»), підвищена чутливість, можливі коливання настрою, люди легко засмучуються.

— Фактор G (6 стенів) – середні показники, що говорить про відповідальність і вміння слідувати правилам. Проте високий відсоток респондентів за цим фактором має низький рівень, що свідчить про схильність до непостійності, до впливу почуттів, ситуацій та обставин. Досліджувані потурають своїм бажанням, не роблять зусиль для виконання групових вимог і норм. іноді безпринципні та схильні до асоціальної поведінки.

— Фактор I- (5 стенів) – жорсткість («негативний полюс»), респонденти проявляють себе як сильну, незалежну особистість, яка покладається тільки на себе, не терпить безглуздості.

— Фактор O+ (7 стенів) – тривожність («позитивний полюс»), свідчить про схильність до тривожних думок і переживань, стурбованість, почуття провини.

— Фактор Q₃ (5 стенів) – середні показники, що вказують на деяку конфліктність, проте здатність контролювати себе у певних ситуаціях.

— Фактор Q₄ (5-6 стенів) – середні показники, що вказує на здатність адаптуватися до стресових ситуацій, залишаючись зібраним.

Додатковим до основних факторів вважається фактор MD, який дозволяє оцінити зрілість особистості та її самооцінку. Середні значення за цим показником характеризують адекватність самооцінки. Високий відсоток респондентів, які отримали низькі бали за цим фактором, незадоволені собою, невпевнені в своїх силах та зовнішності, надто критичні стосовно себе.

Розглянемо також результати, отримані за вторинними факторами:

— Фактор F₁ (6,5 стенів) – високі показники тривожності, яка може бути в першу чергу ситуативною.

— Фактор F₂ (3,9 стенів) – більша схильність респондентів до інтроверсії, що вказує на орієнтацію на внутрішній світ і обережність у соціальних контактах.

— Фактор F_3 (6 стенів) – середні показники, вказують на підприємливість, рішучість, схильність не помічати тонкощів життя, труднощі через надто поспішні дії без достатнього зважування.

— Фактор F_4 (5,5 стенів) – середній рівень конформізму, що свідчить про здатність як приймати соціальні норми, так і проявляти незалежну поведінку.

Також варто зауважити, що війна може мати різний вплив на людей з певними особистісними особливостями. Респонденти з високими показниками факторів O, F_1 , Q4 більш схильні до травматичних переживань наслідків війни, з глибокими емоційними й фізіологічними проблемами. Рішучі та самостійні респонденти (фактор H) можуть приховувати переживання, вважаючи це проявом слабкості, і уникати звернення по допомогу. Мрійливі та творчі особистості (фактор M) можуть занурюватись у світ фантазій та не приймати реальних дій для покращення ситуації та підтримання своєї безпеки.

Емоційно стабільні, організовані (фактор Q3) респонденти можуть приховувати свої емоції, надаючи пріоритет зовнішній ефективності, що може призводити до вигорання.

Отже, досліджена група респондентів характеризується схильністю до замкнутості та незалежності, інтроверсією, помірною здатністю до адаптації в соціальному середовищі, високою відповідальністю та відданістю своїм переконанням та цінностям.

Респонденти виявляють емоційну нестабільність, схильність до тривоги і чутливості до змін у настрої, хоча і здатні контролювати свої емоційні реакції у стресових ситуаціях. Вони мають труднощі з абстрактними завданнями, розумінням нової інформації та навчанням. Попри схильність до самостійності та відстоювання власної думки, у них іноді проявляється конфліктність і самокритика, що може ускладнювати їхнє соціальне життя.

4) Для виявлення взаємозв'язку основних компонентів самотності з іншими психологічними особливостями особистості було проведено кореляційний аналіз результатів за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Цей коефіцієнт призначений для визначення кореляції між ознаками, вимірюваними в кількісних шкалах. Основною передумовою вибору коефіцієнта кореляції Пірсона є нормальний розподіл отриманих показників.

Результати кореляційного аналізу показників за методиками «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» та «Діагностика емоційної зрілості» представлені у табл. 2.4.:

Таблиця 2.4.

Взаємозв'язок компонентів схильності до переживання самотності з показниками емоційної зрілості в дорослому віці

	Шкали емоційної зрілості									
	ЕК	ІЕК	ЕЕК	С	ІС	ЕС	Ем	ІЕм	ЕЕм	ЕЗ
СМо	-,050	-,041	-,045	-,164	-,088	-,165	-,023	,040	-,070	,058
СПф	-,012	-,076	,053	-,203	-,223*	-,120	,024	,174	-,114	,063
СЕ	0,058	0,064	0,037	-,244*	-,238*	-0,166	0,019	0,206	-0,150	0,090
СКГ	,066	,080	,035	-,273**	-,218*	-,222*	-,001	,190	-,165	,124
СКн	,140	,157	,086	-,265*	-,290**	-,157	-,045	,137	-,186	,012
СКР	-,267**	-,236*	-,225*	,119	,296**	-,052	-,021	-,135	,085	-,045
СРА	,112	,128	,067	-,087	-,094	-,053	,105	,224*	-,034	,246*
САЗ	,285**	,204	,289**	-,084	-,154	-,003	,190	,284**	,041	,214*
СПр	-,154	-,095	-,170	,140	,087	,132	-,052	-,165	,064	-,159
Сзаг	,058	,064	,037	-,244*	-,238*	-,166	,019	,206	-,150	,090

Примітка: 1) нулі не вказані; 2) ** кореляція значуща на рівні 0,01; 3) *кореляція значуща на рівні 0,05.

Було встановлено прямі позитивні зв'язки між наступними показниками: «адаптивно-захисний компонент (САЗ)» та «експресивність» ($r=0,285$, при $p \leq 0,01$), «екстраекспресивність» ($r=0,289$, при $p \leq 0,01$), «інтроемпатія» ($r=0,284$, при $p \leq 0,01$), «загальний показник емоційної зрілості» ($r=0,214$, при $p \leq 0,05$). Отже, респонденти, які вміють активно управляти своїми діями та поведінкою для ефективного переживання самотності, вміють виражати свої емоції та передавати власний настрій оточенню, готові до розуміння емоційного стану інших людей.

Кореляційні прямі зв'язки також було виявлено між «рефлексивно-аналітичним компонентом (СРА)» та «інтроемпатією» ($r=0,224$, при $p \leq 0,05$), «загальним показником емоційної зрілості» ($r=0,246$, при $p \leq 0,05$); між «контрольно-регулятивним компонентом (СКР)» ($r=0,253$, при $p \leq 0,05$) та

«інтросаморегуляцією» ($r=0,296$, при $p\leq 0,01$). Тож можна сказати, що вміння контролювати свої емоції та поведінку під час переживання самотності, аналізувати причини та наслідки самотності пов'язане з рівнем розвитку емоційної зрілості та саморегуляції свого емоційного стану.

Зворотні кореляційні зв'язки наявні між такими показниками: «психофізіологічний показник (СПф)» та «інтросаморегуляція» ($r=-0,223$, при $p\leq 0,05$). Такі результати свідчать про те, що чим краще респонденти вміють контролювати свій емоційний стан, тим менше шанс виникнення негативних психофізіологічних проявів під час переживання самотності.

Негативний кореляційний зв'язок емоційного компонента (СЕ) з «саморегуляцією» ($r=-0,244$, при $p\leq 0,05$) та «інтросаморегуляцією» ($r=-0,238$, при $p\leq 0,05$) вказує на те, що досліджувані, які вміють регулювати свій емоційний стан мають менше емоційних переживань, пов'язаних із самотністю.

Також встановлено зворотний зв'язок між «когнітивним компонентом (СКГ) та «саморегуляцією» ($r=-0,273$, при $p\leq 0,01$), «інтросаморегуляцією» ($r=-0,218$, при $p\leq 0,05$), «екстрасаморегуляцією» ($r=-0,222$, при $p\leq 0,05$). Відсутність різноманіття думок та роздумів особистості під час самотності пов'язана з здатністю до саморегуляції емоційного стану.

Наявні зворотні кореляційні зв'язки між «конативним компонентом (СКн) та «саморегуляцією» ($r=-0,2265$, при $p\leq 0,05$), «інтросаморегуляцією» ($r=-0,290$, при $p\leq 0,01$). Відсутність явних зовнішніх проявів переживання самотності пов'язана з здатністю до саморегуляції.

Також зворотні кореляційні зв'язки виявлені між «контрольно-регулятивним компонентом (СКР) та «експресивністю» ($r=-0,267$, при $p\leq 0,05$), «екстраекспресивністю» ($r=-0,225$, при $p\leq 0,05$), «інтроекспресивністю» ($r=-0,236$, при $p\leq 0,05$). Високий рівень контролю за своєю поведінкою, емоціями та думками пов'язаний з менш жвавою мімікою та жестами.

Загальний показник самотності має зворотну кореляцію зі шкалою саморегуляції ($r=-0,244$, при $p\leq 0,05$) та інтросаморегуляції ($r=-0,238$, при

$p \leq 0,05$). Така кореляція може свідчити про те, що чим краще респонденти вміють контролювати свої емоції та управляти ними, тим менше ризик виникнення почуття самотності.

Загальний аналіз виявив, що здатність до емоційної саморегуляції, емпатія та експресивність, як складові емоційної зрілості, мають значний вплив на переживання самотності. Респонденти, які ефективно контролюють свої емоції, краще справляються із самотністю і менш схильні до її негативних наслідків. Вміння контролювати свій емоційний стан зменшує ймовірність психофізіологічних проявів самотності. Це дозволяє зробити висновок, що розвинені навички саморегуляції та високий показник емоційної зрілості значно підвищують стійкість особистості до негативного впливу самотності.

Результати кореляційного аналізу компонентів схильності до переживання самотності з особистісними особливостями респондентів представлені у табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Взаємозв'язок компонентів схильності до переживання самотності з особистісними особливостями в дорослому віці

Фактор	Компоненти схильності до переживання самотності								
	СМО	СПф	СКГ	СКН	СКР	СПА	САЗ	СПр	Сзаг
A	-0,076	-0,113	-0,161	-0,220*	0,002	-0,094	-0,041	0,019	-0,162
B	-0,171	-0,089	-0,023	0,095	0,077	0,052	-0,204	-0,020	-0,030
C	-,325**	-,558**	-,525**	-,518**	0,187	-,378**	-,288**	,218*	-,585**
E	0,022	-0,024	-0,096	-0,145	0,059	-0,088	-0,155	0,118	-0,064
F	0,106	0,141	0,032	0,036	-0,163	0,035	0,253	-0,145	0,067
G	0,029	-0,085	0,021	-0,014	-0,183	-0,033	0,091	-0,053	-0,040
H	-0,046	-0,153	-,213*	-,228*	0,052	-0,174	-0,109	-0,059	-,223*
I	0,024	0,042	0,022	0,026	0,137	0,198	0,214*	-0,054	0,060
L	,428**	,302**	,323**	,251*	-,267*	0,183	0,085	-0,086	,357**
M	,361**	,352**	,257*	,230*	-0,105	0,150	0,057	0,047	,348**
N	0,175	0,136	0,191	0,158	-,239*	0,052	0,009	-0,069	0,179
O	,310**	,503**	,499**	,434**	-,240*	,499**	,365**	-0,196	,595**
Q1	,225*	0,133	0,135	0,073	0,087	,229*	0,006	-0,042	0,160
Q2	-0,048	-0,063	-0,047	0,025	0,133	-0,163	-0,126	0,077	-0,065
Q3	-,336**	-,320**	-,409**	-,287**	0,124	-,228*	-0,157	0,132	-,406**
Q4	,337**	,424**	,487**	,499**	-,344**	,316**	,389**	-0,200	,545**
MD	-,270**	-,263*	-,305**	-,233*	0,067	-,272**	-,255*	0,120	-,325**
F1	,456**	,606**	,655**	,607**	-,347**	,491**	,418**	-,226*	,733**
F2	0,019	-0,049	-0,165	-,215*	-0,041	-0,104	0,001	-0,063	-0,143

Продовження табл. 2.5.

F3	-0,074	-0,139	-0,107	-0,099	-0,094	-,217*	-0,189	0,055	-0,152
F4	0,218*	0,182	0,117	0,110	0,124	0,078	-0,108	0,086	0,178
Примітка: 1) нулі не вказані; 2) ** кореляція значуща на рівні 0,01; 3) *кореляція значуща на рівні 0,05.									

Як бачимо з табл. 2.4., у загальній вибірці було виявлено кореляційні зв'язки між певними факторами та компонентами схильності до переживання самотності. Слабка негативна кореляція була виявлена між фактором А і компонентом СКн ($r=-0,220$, при $p \leq 0,05$). Такий результат вказує на те, що замкнуті, байдужі, критичні, непохитні, похмурі респонденти мають більше зовнішніх проявів самотності.

Фактор С має зворотну кореляцію з компонентами СМо ($r=-0,325$, при $p \leq 0,01$), СПф ($r=-0,558$, при $p \leq 0,01$), СКГ ($r=-0,525$, при $p \leq 0,01$), СКн ($r=-0,518$, при $p \leq 0,01$), СРА ($r=-0,378$, при $p \leq 0,01$), САЗ ($r=-0,288$, при $p \leq 0,01$) та Сзаг ($r=-0,585$, при $p \leq 0,01$) та пряму – з компонентом СПр ($r=0,218$, при $p \leq 0,05$). Тобто емоційно стійкі особистості рідше переживають почуття самотності й менш підвладні його негативним наслідкам.

Фактор Н має зворотну слабку кореляцію з компонентами СКГ ($r=-0,213$, при $p \leq 0,05$), СКн ($r=-0,228$, при $p \leq 0,05$) та Сзаг ($r=-0,223$, при $p \leq 0,05$), тобто більш рішучі, самостійні, активні особистості менше думають про самотність та меншою мірою демонструють її зовнішні прояви. Слабка позитивна кореляція між фактором І та компонентом СРА ($r=0,214$, при $p \leq 0,05$) засвідчує тенденцію, що несентиментальні, самовпевнені, суворі, розсудливі, практичні, іноді жорсткі та черстві стосовно оточення респонденти менш схильні до рефлексії причин виникнення власної самотності.

Фактор L має кореляцію з такими компонентами самотності: СМо ($r=0,428$, при $p \leq 0,01$), СПф ($r=0,302$, при $p \leq 0,01$), СКГ ($r=0,323$, при $p \leq 0,01$), СКн ($r=0,251$, при $p \leq 0,01$), СКР ($r=-0,267$, при $p \leq 0,01$) та Сзаг ($r=0,357$, при $p \leq 0,01$). Тобто респондентам, схильним до підозрілості, ревнощів, заздрості, зарозумілості, егоцентричності, вимогливості, притаманний пошук

причин виникнення власної самотності, а також різноманітність її зовнішніх проявів і психофізіологічних змін як наслідків. У таких людей відсутній контроль та регуляція переживання самотності.

Фактор М має позитивну кореляцію з компонентами СМО ($r=0,361$, при $p \leq 0,01$), СПф ($r=0,352$, при $p \leq 0,01$), СКГ ($r=0,257$, при $p \leq 0,05$), СКн ($r=0,230$, при $p \leq 0,05$) та Сзаг ($r=0,348$, при $p \leq 0,01$). Отже, мрійливі, ідеалістичні, креативні особистості більш схильні до самотності та її негативних наслідків.

Негативна слабка кореляція фактору N з компонентом СКР ($r=-0,239$, при $p \leq 0,05$) вказує на те, що респонденти з розвинутою проникливістю, хитрістю, обережністю, точним розумом, витонченістю менше контролюють та регулюють переживання самотності.

Значуща позитивна кореляція наявна між фактором O та компонентами СМо ($r=0,310$, при $p \leq 0,01$), СПф ($r=0,503$, при $p \leq 0,01$), СЕ ($r=0,254$, при $p \leq 0,05$), СКГ ($r=0,499$, при $p \leq 0,01$), СКн ($r=0,434$, при $p \leq 0,01$), СРА ($r=0,499$, при $p \leq 0,01$), САЗ ($r=0,365$, при $p \leq 0,01$) та Сзаг ($r=0,595$, при $p \leq 0,01$). Тобто досліджувані з гіпотимією, почуттям провини, тривогою, невпевненістю у собі, вразливістю, стурбованістю, пригніченістю, чутливістю до реакцій оточення, скрупульозністю, метушливістю та із сильним почуттям обов'язку мають більший ризик виникнення самотності, розвитку різноманітних негативних думок та емоцій під час її переживання і не проявляють активні дії для зменшення її травмуючого впливу.

Спостерігається також позитивна кореляція фактору Q₁ з компонентами СМо ($r=0,225$, при $p \leq 0,05$) та СРА ($r=0,229$, при $p \leq 0,05$). Таким чином, радикалам, експериментаторам, вільнодумцям більшою мірою притаманне бажання або потреба у самотності, в них присутній потяг до пошуку причин її виникнення та позитивне ставлення до її переживання.

Негативна кореляція фактору Q₃ з компонентами СМо ($r=-0,336$, при $p \leq 0,01$), СПф ($r=-0,320$, при $p \leq 0,01$), СЕ ($r=-0,304$, при $p \leq 0,01$), СКГ ($r=-0,409$, при $p \leq 0,01$), СКн ($r=-0,287$, при $p \leq 0,01$), СРА ($r=-0,228$, при $p \leq 0,05$) і Сзаг ($r=-0,406$, при $p \leq 0,01$) свідчить про меншу схильність до самотності

вольових, цілеспрямованих особистостей, котрі вміють контролювати свої емоції та поведінку, діяти за усвідомленим планом, керувати іншими людьми, доводити справу до кінця.

Фактор Q_4 має значущу пряму кореляцію з компонентами СМо ($r=0,337$, при $p \leq 0,01$), СПф ($r=0,424$, при $p \leq 0,01$), СКГ ($r=0,487$ при $p \leq 0,01$), СКн ($r=0,499$, при $p \leq 0,01$), СРА ($r=0,316$, при $p \leq 0,01$), САЗ ($r=0,389$, при $p \leq 0,01$) та загальним показником самотності (Сзаг) ($r=0,545$, при $p \leq 0,01$), а негативну кореляцію – з компонентом СКР ($r=-0,344$, при $p \leq 0,01$). Збудженість, дратівливість, слабе відчуття порядку (висока егонапруженість) у таких респондентів пов'язані зі зміною психофізіологічного стану під час самотності, демонстративністю її проявів, негативними думками і відсутністю контролю.

Негативна кореляція фактору MD з компонентами СМо ($r=-0,270$, при $p \leq 0,01$), СПф ($r=-0,263$, при $p \leq 0,01$), СКГ ($r=-0,305$, при $p \leq 0,01$), СКн ($r=-0,233$, при $p \leq 0,05$), СРА ($r=-0,272$, при $p \leq 0,05$), САЗ ($r=-0,255$, при $p \leq 0,05$) та Сзаг ($r=-0,325$, при $p \leq 0,01$) вказує на те, що досліджувані з високою самооцінкою, самовпевненістю менш схильні до негативних поведінкових та емоційних проявів під час переживання самотності, вони, зокрема, не вдаються до аналізу причин виникнення цього стану.

Фактор F_1 має значущі позитивні кореляційні зв'язки з такими компонентами як СМо ($r=0,456$, при $p \leq 0,01$), СПф ($r=0,606$, при $p \leq 0,01$), СЕ ($r=0,291$, при $p \leq 0,01$), СКГ ($r=0,6255$ при $p \leq 0,01$), СКн ($r=0,607$, при $p \leq 0,01$), СРА ($r=0,491$, при $p \leq 0,01$), САЗ ($r=0,418$, при $p \leq 0,01$) та загальним показником самотності (Сзаг) ($r=0,733$, при $p \leq 0,01$). Це вказує на схильність тривожних людей до переживання самотності, наявність у них потягу до переживання цього почуття, різноманіття негативних думок та роздумів, зміну в розумовій сфері, експресивність проявів і високий ступінь рефлексії. Водночас такі особистості приділяють активну увагу вирішенню цієї проблеми та намагаються мінімізувати її негативний вплив. Присутня також негативна кореляція з компонентами СКР ($r=-0,347$, при $p \leq 0,01$) та СПр ($r=-0,226$, при

$p \leq 0,05$), що вказує на відсутність контролю за цим почуттям і присутність негативного сприйняття самотності.

Зворотна кореляція між фактором F_2 та компонентом СКн ($r = -0,215$, при $p \leq 0,05$) свідчить про зв'язок врівноваженості з відсутністю явної демонстрації переживання самотності. Негативна слабка кореляція між фактором F_3 та компонентом СРА ($r = -0,217$, при $p \leq 0,05$) засвідчує, що чуттєві респонденти більш схильні до аналізу причин самотності. Позитивна слабка кореляція між фактором F_4 та компонентом СМо ($r = 0,218$, при $p \leq 0,05$) вказує, що особистості, яким притаманна незалежність, частіше мають потяг до переживання цього стану.

Таким чином, результати кореляційного аналізу демонструють, що наявний взаємозв'язок між компонентами схильності до переживання самотності та емоційною стабільністю, тривожністю, самоконтролем, чутливістю, самооцінкою, жорсткістю. Отже, можна стверджувати, що гіпотеза нашого дослідження.

Висновок до другого розділу

Основна мета нашого дослідження полягала в визначенні особистісних чинників переживання самотності дорослими особами в умовах воєнного стану. Нами були використані такі методики: тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» (О.П. Саннікова, В.Б. Бедан); «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я.Чебикіна); 16 Рґ-опитувальник Р.Кеттелла (Рґ-105-С).

В результаті проведеного дослідження були отримані такі дані:

1. За підсумками теста-опитувальника «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» було визначено, що у респондентів переважають середні показники по таких компонентах, як СМо, СЕ, СКг, СКн, СРА, САЗ, СПР та Сзаг, що може свідчити про помірний рівень

схильності до переживання самотності за цими аспектами. Високі показники наявні за контролью-регулятивним компонентом (СКР).

2. За результатами методики «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикіна) було визначено, що у 16% респондентів переважає високий рівень емоційної зрілості, у 57% – середній, у 27% – низький. Найбільше респондентів із середнім рівнем показників за всіма шкалами – загальна емоційна стійкість респондентів з можливими незначними труднощами в управлінні емоціями в складних ситуаціях. Досліджувані з низьким рівнем емоційної зрілості мають певні труднощі у взаємодії з іншими, розпізнаванні емоційного стану співрозмовника та передаванні свого настрою оточенню. Високий рівень емоційної зрілості наявний лише у 16% респондентів. Такі люди здатні ефективно розпізнавати, керувати та використовувати емоції у повсякденному житті, чітко й адекватно виражати свої емоції, без надмірної агресії або пасивності, вміють контролювати свій емоційний стан навіть в критичних ситуаціях.

3. На основі аналізу показників особистісних характеристик за методикою Р. Кеттела (16 PF) ми визначили загальні тенденції особистісного профілю респондентів у трьох основних групах особливостей: комунікативні, інтелектуальні, емоційно-вольові.

Більшість респондентів демонструють замкнутість і схильність до ізоляції (фактор А-), що вказує на їх відчуженість, бажання працювати самостійно та уникати групової взаємодії. Вони показують недовірливість та критичність (фактор L+), ознаки сором'язливості та стриманості (Фактор Н-), що може обмежувати їхню активну участь у комунікації. Водночас досліджувані намагаються дотримуватися власних переконань, показуючи гнучкість у різних ситуаціях, але без тенденції до компромісів у своїх поглядах.

Присутні певні труднощі у вирішенні абстрактних завдань, ригідність мислення, що впливає на їхню здатність швидко засвоювати нову інформацію (фактор В-). Може проявлятися консерватизм (Фактор Q₁), що підкреслює

повагу до традицій та принципів. Це може свідчити про схильність до традиційного підходу в мисленні та недостатню відкритість до нових ідей.

Отримані дані також свідчать про емоційну нестійкість респондентів (фактор С) та їхню чутливість до змін настрою, що робить їх більш уразливими до стресу і схильними до тривожності (фактор О+), невпевненості та замкнутості (фактор Н-). Середні значення за фактором F показують, що вони обережні у вираженні емоцій, що може створювати враження серйозності або навіть відчуженості. Респонденти також демонструють деяку жорсткість (фактор І-), що свідчить про самодостатність і низьку терпимість до абсурдності. Попри емоційну вразливість, вони, ймовірно, здатні адаптуватися до стресових обставин (за фактором Q₄).

4. Кореляційний аналіз отриманих результатів показав, що:

— Здатність до емоційної саморегуляції, емпатія та експресивність, як компоненти емоційної зрілості, мають значний вплив на переживання самотності. Респонденти, які ефективно контролюють свої емоції, краще справляються із самотністю і менш схильні до її негативних наслідків. Вміння контролювати свій емоційний стан зменшує ймовірність психофізіологічних проявів самотності. Розвинені навички саморегуляції та високий показник емоційної зрілості значно підвищують стійкість особистості до негативного впливу самотності.

— Певні особистісні риси впливають на різні аспекти переживання самотності. Так, емоційно стійкі, самостійні, рішучі, вольові та впевнені в собі респонденти рідше відчують самотність і менше схильні до її негативних проявів. З іншого боку, люди з тривожністю, високою чутливістю, напруженістю, невпевненістю в собі, підозрілістю та заздрістю частіше переживають самотність, схильні до рефлексії цього почуття і мають труднощі з її контролем.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ І ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

3.1. Загальні психологічні рекомендації для запобігання і подолання самотності як хронічного негативного стану

Умови воєнного стану вносять суттєві зміни в переживання самотності, трансформуючи її «класичні» прояви через вплив травмуючих подій, втрати близьких, ізоляції та вимушеної міграції. Війна викликає почуття безпорадності, страху та невизначеності, які можуть посилити почуття самотності, навіть якщо раніше воно було помірним. Особливо це впливає на тривожних і емоційно нестабільних людей.

Фокус уваги зміщується з внутрішнього аналізу причин самотності на зовнішні фактори: війну, руйнування соціальних зв'язків і втрату дому. Війна змушує людей переглядати свої пріоритети. Для рефлексивних осіб це може бути часом інтенсивних змін, але також і сильного емоційного виснаження.

Перебування в постійній небезпеці ускладнює можливість зосередитися на своїх почуттях, оскільки більша частина енергії витрачається на виживання, пошук безпечного місця та задоволення базових потреб.

Тому важливим завданням нашого дослідження була розробка практичних рекомендацій для запобігання і подолання самотності:

— Приєднатися до спільноти або клубу. Наприклад, почати відвідувати книжкові вечори, які проводяться в бібліотеках або книгарнях-кав'ярнях. Жінки можуть залучатися до безоплатних психологічних майстер-класів, тренувань, заходів спрямованими на соціальну підтримку в просторах «Вільна».

— Відвідувати групи підтримки або онлайн-товариства, де можна обмінюватися досвідом і отримувати нові перспективи.

— Переосмислити те, як проходить вільний час та приділити трохи часу, щоб інвестувати в себе та свої інтереси та зайняти свій розум цим

процесом. Коли люди почуваються самотніми, інколи їм просто хочеться забитися в куток і сховатися. В інших випадках нескінченний список справ може призвести до того, що вони стають надто виснаженими, щоб вийти на вулицю та спілкуватися. Але вибір щовечора залишатися наодинці з телефоном, дивитися Netflix або грати в ігри може справді призвести до застрягання в самотності.

— Почати чимось займатися. Це може бути хобі або втілення ідеї по облаштуванню домівки, кулінарія, творчі заняття і т.д.

— Зайнятися волонтерською діяльністю для справи у яку вірите.

— Навчатися підтримувати баланс між допомогою іншим і задоволенням власних потреб.

— Завести домашнього улюбленця. Домашні улюбленці не тільки вчать відповідальності, але й дарують безумовну любов, яка може стати прекрасним засобом боротьби із самотністю. Крім того, вони допомагають встановлювати нові соціальні зв'язки. Наприклад, прогулянки з собакою можуть залучити до спільноти інших власників тварин, адже милий пес на повідку часто викликає інтерес і привертає увагу.

— Зміцнити стосунки з найближчими людьми. Ймовірно, у житті більшості вже є люди, яких вони могли б пізнати ближче, або зв'язки з родиною, які можна поглибити. Якщо так, то чому б не телефонувати друзям частіше, частіше гуляти з ними та знайти інші способи насолодитися існуючими стосунками та зміцнити зв'язки. Якщо важко знайти мотивацію дотягнутися до своїх близьких, можливо, буде корисно почати повільно. Подумати лише про одного друга чи члена сім'ї, які підтримають, до кого ви можете звернутися.

— Проводити регулярні зустрічі. Іноді можна почуватися самотніми, хоча й пов'язаний з багатьма людьми. Тож може бути корисно зв'язатися з цими людьми та запланувати час для зустрічі. Постарайтеся запланувати принаймні одну годину спілкування на тиждень — побачення на каві, обід або щасливу годину.

— Навчитися управлінню стресом, технікам саморегуляції та збереження емоційного балансу, релаксації (дихальні вправи, медитація), конструктивної рефлексії та прийняття.

— Визначити свої ресурси. В стані постійної напруги може виникати вигорання, тому важливо знайти ресурси, які будуть наповнювати енергією. Це можуть бути речі, місця та люди, наприклад покупка книги чи подорож в країну мрії.

— Фокусуватися на майбутньому завдяки створенню планів або карти бажань.

— Потурбуватися про себе. Догляд за собою – це завжди гарна ідея, але особливо коли людина почувається пригніченою. Можна почати з роздумів про те, що означає догляд за собою, адже у кожного він виглядає по-різному. Харчування поживною їжею, фізичні вправи та достатній сон лише покращать самопочуття в довгостроковій перспективі.

— У разі потреби звернутися за підтримкою до спеціалістів (психолога, психотерапевта, соціального працівника).

Отже, для запобігання і подолання самотності важливо долучатися до соціальної активності, знаходити підтримку та спілкування, а також інвестувати час у власні інтереси та турботу про себе і своє психологічне здоров'я.

3.2. Методи і методики розвитку емоційної зрілості як вагової складової позитивної соціальності особистості

Як показали результати дослідження, емоційна зрілість пов'язана з певними компонентами самотності та виступає одним із важливих факторів подолання її негативних проявів. Тому великого значення набуває питання розвиватку таких складових емоційної зрілості, як емпатія, експресивність та саорегуляція.

Розвиток емоційної зрілості в дорослому віці стає більш складним процесом, особливо якщо у людини не було емоційно зрілих вихователів, щоб моделювати цю навичку в дитинстві.

Проте існують певні інструменти для цього. Тому нами були виділені певні методи розвитку емоційної зрілості, які включають такі кроки:

Крок I — Жити сьогоднішнім та приймати власну реальність.

Емоційна зрілість спонукає жити теперішнім моментом. Роздуми про минуле викликають смуток і жаль, тоді як постійне занепокоєння про майбутнє може бути джерелом стресу. Варто зосередитися на «тут і тепер»; це єдиний момент, коли можна діяти, вибирати, переживати та знаходити радість.

Заперечення, уникнення, скарги або відмова думати про незручні реалії надають цим самим неймовірну владу над нашим життям. Наприклад, якщо людина турбується про свої фінанси, вона може сісти й оцінити, де саме перебуваєте — скільки вона заборгувала і як саме буде її виплачувати. Це може бути дуже неприємно та тривожно. Але, взявши на себе відповідальність за реальність, вона тепер готові змінити її.

Техніки, які допоможуть в цьому: практики майндфулнес, медитація, техніка «5-4-3-2-1», щоденник реальності (записувати свої страхи чи проблеми та реальні кроки, які можна зробити для вирішення ситуації).

Крок II — Задовольняти свої емоційні потреби.

Можна виділити 10 основних потреб, які притаманні більшості людей: 1) безпека (безпечне місце, оточення, де можна повністю розслабитися, не відчуваючи страху); 2) свобода; 3) конфіденційність (власний час і простір для розвитку); 4) увага; 5) сенс життя; 6) емоційний зв'язок; 7) зв'язок із вашим оточенням/нашою спільнотою; 8) самопочуття; 9) досягнення; 10) здорові межі.

Техніки:

— Аналіз потреб. Почати варто з перегляду кожної з цих потреб і запитати себе, чи є щось у житті, що змушує почуватися менш захищеним,

приватним, задоволеним тощо. Після такої оцінки можна виділити для себе певні ресурси, які допоможуть підвищити рівень задоволеності.

— Візуалізація ресурсу. Уявити ситуацію, в якій потреби повністю задоволені. Це може дати натхнення для пошуку способів реалізації цих потреб.

— Щоденник вдячності. Щовечора записувати три речі, які людина цінує у своєму житті. Це допоможе знайти задоволення навіть у дрібницях.

Крок III — Визначати емоції.

Значною частиною емоційної зрілості є розуміння своїх емоцій. Для оцінки та розуміння кожної емоції можна використовувати такі запитання: «Чому у мене такі емоції? Звідки вони? Чому це змушує мене почуватися певним чином зараз? Що це говорить мені про мене?».

Треба приділяти більшу увагу емоціям, які людина відчуває щодня. Записати емоції, які ми відчуваємо, що сталося безпосередньо перед тим, як ми відчули емоцію, і що відчуває наше тіло. Це допоможе розпізнати це відчуття в майбутньому, що на крок наблизить нас до здорового керування емоціями.

Техніки: колесо емоцій Плутчика, ведення щоденника емоцій або використання трекеру для відслідковування свого стану.

Крок IV — Взяти на себе відповідальність.

Визнавати свої помилки та вчитися на них є ознакою емоційного зростання. Розуміння цього веде до особистого розвитку, а визнання своїх помилок дозволяє розвиватися й уникати повторення тих самих помилок. Це важливий аспект емоційної зрілості, який підкреслює важливість самосвідомості та самовдосконалення.

Техніки:

— Аналіз ситуацій. Щотижня аналізувати одну ситуацію, в якій людина могла б діяти інакше, та записувати власні висновки.

— Практика «Стоп і вибір». Зупинитися перед реакцією, подумати, чому так реагуєте, і вибрати, як діяти конструктивно.

— Моделювання рішень. Уявити можливі результати своїх дій. Це допомагає усвідомити відповідальність і вибрати найбільш раціональне рішення.

Крок V — Позбутися сорому за свої емоції.

Усвідомлення поганого самопочуття або потреби в допомозі, може дати свободу волі для змін. Позбувшись сорому, людина вільна взяти на себе контроль за своїм життям і жити на власних умовах, а не згідно з очікуваннями інших.

Техніки: афірмації прийняття (наприклад «Мої емоції нормальні. Я маю право їх відчувати»), робота з психологом, вправа «Лист до себе».

Крок VI — Встановити здорові межі.

Бути емоційно зрілим означає не дозволяти нікому переступати свої межі. По-перше, визначити що для людини прийнятно, а що ні. Це стосується як фізичних, так і емоційних аспектів взаємодії з іншими. По-друге, подумати які ситуації чи стосунки викликають дискомфорт або напруження, і спробувати зрозуміти, які межі потребують посилення. По-третє, навчитися казати «Ні». Варто пам'ятати, що відмова не означає грубість. Це спосіб захистити свій час, ресурси й енергію. Якщо складно сказати «ні» одразу, можна використовувати фрази на зразок: «Мені потрібно подумати».

Техніки: вправи на асертивність, щоденник меж (записувати випадки, коли межі були порушені, і як можна б на це відреагувати), розстановка пріоритетів (скласти список того, що є найважливішим, і базувати свої межі на цьому).

Крок VII — Бути відкритим до різноманітних точок зору та думок.

Замість того, щоб негайно відстоювати свою точку зору чи відкидати інших, варто намагатися активно слухати та розуміти різні точки зору. Така відкритість може розширити горизонти, покращити спілкування та допомогти глибше спілкуватися з людьми.

Якщо виникають ситуації в яких це доволі важко зробити, то можна спробувати об'єктивно подивитися на те, що сталося, з точки зору іншої

людини та задати собі декілька питань: Чи потрібно вам брати на себе будь-яку відповідальність за те, що вони говорять? Чи правдива їхня історія і для вас? Ви розумієте, чому вони так думають? Що у ваших силах і можливостях створити найефективнішу відповідь, що призведе до бажаного результату?

Окрім цього, розвинути толерантне ставлення до думок інших, може допомогти участь в дискусіях та практики розвитку емпатії.

Крок VIII — Наслідувати чужий приклад.

Спостереження за людьми, які впевнено і конструктивно справляються з невдачами, може стати потужним інструментом для розвитку емоційної зрілості. Моделювання поведінки цих людей допомагає побачити, як зберігати спокій у стресових моментах, як вчитися на помилках і знаходити можливості для зростання. Це стимулює розширення емоційних навичок і сприяє формуванню впевненості у власних силах у подоланні труднощів.

Техніки:

— Вправа «Модель поведінки». Обрати людину, яка надихає. Та визначити конкретні якості, які їй притаманні, та ситуації, в яких ця людина продемонструвала стійкість або емоційну зрілість).

— Вправа «Що б зробила ця людина?». Уявити, як би людина, якою ви захоплюєтесь, вчинила у певній ситуації. Запитати себе: «Як би ця людина діяла? Що вона могла б сказати чи зробити?».

— Тренінги та менторство. Участь у майстер-класах або навчання у наставника може допомогти розвинути емоційні навички.

— Біографічний аналіз. Вивчати життєвий шлях людей, які досягли успіху, незважаючи на складнощі.

— Групове обговорення. У колі друзів чи колег обговорити виклики й стратегії, які використовують інші для їх подолання.

Отже, розвиток емоційної зрілості — це безперервний процес, який дає змогу керувати своїми емоціями, мати здорові стосунки і вести більш повноцінне життя.

3.3. Врахування базових особистісних рис у контексті психологічної допомоги та самопомоги

Спираючись на результати дослідження за методикою Р. Кеттела, ми визначили, що респонденти із різними рисами особистості переживають самотність під час війни по-різному.

Наприклад, емоційно нестабільні, тривожні досліджувані (високі O+, F₁+) можуть надмірно рефлексувати на тему самотності, перебільшуючи її наслідки. Їхня уразливість до стресу значно підвищується у воєнний час і може мати більш травмуючі емоційні та фізіологічні наслідки.

Замкнуті особистості (A-) часто надають перевагу самотності, але в умовах війни навіть для них вона може стати джерелом тривоги, оскільки зникає почуття безпеки.

Емоційно нестабільні люди (C-) більш чутливі до стресу війни, що підсилює відчуття самотності та може призводити до депресивних станів або панічних атак.

Сором'язливі респонденти (H-) можуть уникати соціальних контактів, навіть коли це необхідно. Вони відчувають страх перед осудом чи відторгненням.

Респонденти схильні до жорсткості (I-) звикли покладатися лише на себе, що у складні часи може призводити до відчуття виснаження та ізоляції. Досліджувані, які цінують традиції та стабільність (Q₁-), можуть сильно страждати від втрати звичного способу життя.

Тому вважаємо доцільним розкрити практичні рекомендації та методи психологічної підтримки респондентів залежно від проявленості певних рис:

1. Фактор A- (Замкнутість, схильність до ізоляції)

— Поступове розширення соціальних контактів. Починати з невеликих кроків, наприклад, з коротких розмов з колегами або сусідами. Або почати розмову з незнайомцем, наприклад запитавши дорогу чия кий транспорт підходить.

— Приєднання до груп за інтересами або онлайн-спільноти. Знайти хобі або заняття, які цікавлять, і приєднайтеся до відповідних груп або клубів. Краще брати до уваги невеликі групи з декількох людей або для початку використовувати інтернет для спілкування з людьми, які поділяють схожі інтереси.

— Психологічна підтримка. Робота з психологом для розвитку навичок спілкування й подолання страху соціальної взаємодії може бути корисною.

2. Фактор В- (Труднощі у навчанні та вирішенні абстрактних завдань)

— Покрокове навчання. Краще складні завдання розбивати на невеликі блоки з чіткими інструкціями.

— Практичні завдання. Варто надати перевагу практичним вправам перед теоретичними, щоб зробити процес навчання зрозумілішим і доступнішим. Можна відвідувати різноманітні майсет-класи або практикуми.

— Творчі вправи. Прості ігри або вправи, які стимулюють альтернативне мислення (наприклад, техніка «Чому?», мозковий штурм, вправа «10 способів використання предмета», метод Волта Діснея, 6 капелюхів мислення Е.де Боно, ментальні карти, друдли і т.д.).

— Вправи на когнітивну стимуляцію. Використання когнітивних тренажерів, що сприяють розвитку абстрактного мислення. Наприклад, додатки NeuroNation, CogniFit, Lumosity та ігри sudoku, «1,2,3», доміно, лото, складання пазлів, розгадування кросвордів, гра в шахи та шашки.

3. Фактор С- (Емоційна нестабільність)

— Навчання технікам релаксації та заземлення. Використовувати дихальні вправи, медитацію або йогу для зниження рівня стресу.

— Ведення щоденника. Запис думок і переживань допоможе структурувати емоції, зменшити їхній вплив і краще усвідомити власний стан.

— Емоційна грамотність. Підвищення здатності розуміти та управляти своїми емоціями через психоедукацію.

— Регулярні перерви та відпочинок. Для запобігання емоційного виснаження важливо надавати більше часу для відпочинку та відновлення. Варто також робити перерви під час роботи або навчання, навіть якщо це важко вдається. Можна використовувати для контролю часу техніку помодоро.

— Фізичні вправи, здорове харчування та регулярний сон. Регулярне фізичне навантаження допоможе покращити настрій і знизити рівень тривоги, а правильне харчування дозволить підтримувати достатній рівень енергії в організмі.

4. Фактор Е (Підпорядкованість/домінантність)

— Для людей з Е-: працювати над впевненістю в собі; навчатися відстоювати свої інтереси; виходити із зони комфорту; приймати самостійні рішення, навчитися казати «Ні»; залучатися до індивідуальної роботи з більш складними завданнями.

— Для людей з Е+: розвивати емпатію та вчитися слухати інших; уникати маніпуляцій, конфліктів; займатися волонтерством або іншою суспільно корисною діяльністю.

5. Фактор F (Стриманість/експресивність)

— Для людей з F-: навчитися виражати свої почуття; бути більш відкритим; дозволяти собі бути вразливим; розширити коло спілкування; займатися творчістю.

— Для людей з F+: вчитися контролювати свої емоції; бути більш терплячим до інших; слухати інтуїцію, але не діяти імпульсивно

6. Фактор G (Низька/висока нормативність поведінки)

— Рекомендації для людей з низькою нормативністю (G-): участь у волонтерських проєктах; приєднання до клубів за інтересами, де можна зустріти однодумців; виконання завдань, які потребують великою відповідальності; розвиток емпатії; прийняття соціальних норм; робота над самооцінкою.

— Рекомендації для людей з високою нормативністю (G+): спробуйте нові речі, які виходять за рамки звичних занять; подорожувати,

відвідувати нові місця; пошук нових інтересів та хобі; робота над гнучкістю; втілення мрій та планів.

7. Фактор Н- (Сором'язливість, стриманість)

— Розвиток впевненості. Поступово розвивати навички самопрезентації та публічного виступу в комфортних умовах.

— Рольові ігри. Вправи на відпрацювання різних соціальних сценаріїв в безпечному середовищі для розвитку впевненості в собі.

— Асертивні тренінги. Навчитися виражати свої думки і почуття, не відчуваючи страху при відстоюванні своїх інтересі.

8. Фактор І- (Жорсткість, самодостатність)

— Розвиток емпатії. В певних ситуаціях спробувати поставити себе на місце інших людей і зрозуміти їхні почуття.

— Фокус на незалежності. Варто підтримувати автономію та самостійність таких особистостей, одночасно пропонуючи можливості для взаємодії у команді.

— Повага до меж. У роботі з ними важливо поважати їхні особисті межі та не нав'язувати інтенсивної співпраці.

— Розвиток гнучкості та навичок критичного мислення. Навчитися змінювати свої погляди і поведінку, якщо цього вимагають обставини.

9. Фактор L+ (Недовірливість, критичність)

— Формування довіри. Спробувати усвідомити, що не всі люди мають на меті завдати шкоди. При спілкуванні з такими особистостями варто надавати чітку, послідовну інформації та підтримувати відкритий діалог без тиску.

— Діалог через факти. Під час обговорень робити акцент на фактичних даних і логіці, оскільки люди з таким фактором цінують раціональні аргументи.

— Тренування критичного мислення. Вправи, що допоможуть розвинути здоровий скептицизм без зайвої недовірливості (дискусії, вправи «Лицарі Круглого столу», «Кубик Блума», «Барометр», прийом Fishbone і т.д.).

— Пробачати помилки. Не ідеалізувати інших людей і дозволити собі помилятися.

10. Фактор М+ (розвинута уява)

— Заохочення до творчості як способу вираження переживань (арт-терапія).

— Підтримка в організації спільних проєктів або заходів, де вони можуть реалізувати свої ідеї.

11. Фактор N- (прямолінійність)

— Розвиток емпатії. Спробувати ставити себе на місце інших людей, щоб зрозуміти їхні почуття та мотиви.

— Навчання активному слуханню. Зосередитися на тому, що говорить співрозмовник, а не на тому, як людина відповість. Задавати уточнюючі питання, використовувати «Я-висловлювання».

— Замість того, щоб звинувачувати інших, описувати свої почуття. Наприклад, замість «Ти завжди запізнюєшся», сказати: «Я відчуваю себе розчарованою, коли ти запізнюєшся».

— Пошук компромісів. Бути готовим до взаємних поступок, щоб досягти згоди, навчитися бачити різні точки зору на одну й ту саму проблему.

12. Фактор О+ (Схильність до тривожності)

— Навчання методів релаксації (дихальні вправи, медитація) для зменшення тривожності.

— Мінімізація стресорів. Ідентифікувати основні джерела стресу та працювати над їх зменшенням.

— Контроль негативних думок. Навчати розпізнавати й трансформувати автоматичні негативні установки. Наприклад, вправи на «дебати з думками».

— Пошук ресурсів. Визначити, які речі, місця та люди приносять задоволення та допомагають підтримувати гарний емоційний стан, наприклад прогулянки в парку, солодощі, зустріч з друзями і т.д.

— Залучення до структурованої діяльності, яка відволікає увагу від негативних думок.

— Психотерапевтична допомога за необхідності. Одним з кращих методів допомоги тривожним людям є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).

13. Фактор Q1- (Консерватизм)

— Маленькі кроки. Представляйте нові ідеї або методи поступово, щоб уникнути стресу через різкі зміни. Наприклад, замість повного переходу до цифрових технологій, навчіть їх базовим функціям, як-от відеодзвінки.

— Створення передбачуваного середовища. Надання чітких інструкцій та інформації про те, що очікується у найближчому майбутньому, допоможе знизити тривожність.

— Підтримка спільноти. Залучення до груп із людьми зі схожими цінностями (наприклад, релігійні чи культурні спільноти) сприятиме відчуттю належності.

— Творча адаптація. Якщо звичний спосіб життя неможливо відновити, запропонувати людині модифікації, які максимально наближені до традиційного укладу (наприклад, проводити сімейні зустрічі онлайн).

14. Фактор Q₂ (конформізм/нонконформізм)

— Рекомендації для людей з конформізмом (Q₂-): розпзнавання власних потреб, поступове виходження із зони комфорту, розвиток асертивності, пошук односторонців.

— Рекомендації для людей з нонконформізмом (Q₂+): прийняття себе, розширення кола спілкування, розвиток комунікативних навичок, пошук компромісу.

15. Q₃+ (високий самоконтроль)

— Нагадування про важливість турботи про себе, навіть у складних умовах.

— Навчання підтримувати баланс між допомогою іншим і задоволенням власних потреб.

16. Q₄⁺ (напруженість)

— Навчання технікам релаксації (глибоке дихання, медитація, прогресивна м'язова релаксація).

— Зміна когнітивних патернів. Навчання позитивному мисленню, технікам когнітивної реструктуризації, медитації.

— Ведення щоденника для аналізу думок і почуттів.

— Навчитися говорити «Ні». Не брати на себе занадто багато обов'язків.

— Встановити реалістичні цілі. Не перевантажувати себе великою кількістю завдань.

— Регулярні фізичні навантаження (спорт, йога, прогулянки) та здоровий режим сну.

— Обмеження споживання стимуляторів (кава, алкоголь, нікотин).

— Звернення за професійною допомогою (психотерапія або групи підтримки).

17. Фактор MD- (низька самооцінка)

— Скласти список своїх сильних сторін. Подумати, у чому сильні сторони, що подобається робити, або за що хвалили інші.

— Записувати щоденні досягнення. Фіксувати навіть маленькі успіхи, наприклад, «я приготував смачну вечерю» або «привітав колегу зі святом».

— Розвивати позитивне мислення. Щоранку повторювати собі: «Я впораюся», «Я цінний», «Я виконаю це на найвищому рівні» і т.д.

— Давати собі право на помилки. Нагадувати собі, що помилки — це частина навчання.

— Навчатися новому. Освоїти новий навик або знання, наприклад, роботу з комп'ютером або новий рецепт.

— Допомогати іншим. Наприклад, підготувати подарунок близькій людині, долучитися до волонтерства чи допомогти родичам.

Отже, кожен із зазначених факторів потребує індивідуального підходу до психологічної підтримки. Важливо не лише враховувати особливості поведінки, але й працювати з розвитком гнучкості мислення та стресостійкості, а також поступово розвивати навички соціальної взаємодії.

ВИСНОВКИ

1. У роботі проведено теоретичний аналіз підходів до розуміння феномену самотності, розкрито основні чинники та фактори розвитку самотності, описано характеристику емоційної зрілості як чинника запобігання і подолання самотності.

Визначено, що самотність – це неприємне та болісне почуття, яке виникає внаслідок незадоволеності та невідповідності кількості та якості соціальних стосунків людини. Важливим залишається питання причин виникнення самотності. На самотність впливають як соціальні фактори, так і індивідуальні, психологічні. В умовах війни фізична ізоляція, втрата зв'язків із близькими людьми, вимушене переміщення та руйнування звичного соціального середовища посилюють почуття самотності.

Особистісна та емоційна зрілість є факторами запобігання та подолання самотності, оскільки вони дозволяють людині адекватно сприймати та управляти своїми емоціями, розуміти почуття інших і конструктивно взаємодіяти з ними. Це допомагає підтримувати здорові стосунки, ефективно адаптуватися до змін і уникати негативних наслідків, пов'язаних з відчуттям самотності.

2. За результатами проведеного емпіричного дослідження були отримані наступні дані:

За підсумками теста-опитувальника «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)» (О.П. Саннікова, В.Б. Бедан) визначено, що у респондентів переважають середні показники за такими компонентами як СМ_о, СП_ф, СЕ, СК_г, СК_н, СРА, СА_З, СПР та Сзаг. Це засвідчує помірний рівень схильності до переживання самотності за такими її аспектами як потяг до виникнення самотності, негативні психофізіологічні симптоми, демонстративність проявів, рефлексія причин самотності та її загальне прийняття. Високі показники дослідженням притаманні за контрольньо-регулятивним компонентом (СКР). Загалом, такий результат може

бути типовим для людей, котрі мають баланс між незалежністю та бажанням мати соціальні контакти, періодично замислюються над самотністю, але не сприймають її як загрозу.

Порівняння показників за віком показало, що в період ранньої зрілості та середнього віку у респондентів виникають певні труднощі з контролем емоцій та поведінки, пов'язаних із самотністю, іноді вони втрачають контроль над собою і, як результат, відчувають сильний дискомфорт.

Аналіз показників за критерієм сімейний стан показав, що заміжні/одружені демонструють найвищий рівень контрольного-регулятивного компонента, що вказує на їхню здатність регулювати свій стан. Розлучені або проживаючі окремо мають високу здатність прийняття самотності. Незаміжні/неодружені показують більшу демонстративність проявів під час переживання самотності, а ті, хто у стосунках/співмешкає демонструють найвищий психофізіологічний компонент, що вказує на сильний вплив самотності на їх фізичний та психічний стан.

За результатами методики «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикіна) було визначено, що у 16% респондентів переважає високий рівень емоційної зрілості, у 57% – середній, у 27% – низький.

Найбільше респондентів із середнім рівнем показників за всіма шкалами. Такі результати вказують на загальну емоційну стійкість респондентів з можливими незначними труднощами в управлінні емоціями в складних ситуаціях. Досліджувані з низьким рівнем емоційної зрілості мають певні труднощі у взаємодії з іншими, розпізнаванні емоційного стану співрозмовника та передаванні свого настрою оточенню. Такі люди можуть бути схильні до емоційної нестабільності та невміння викликати емоції, які регулюють їх поведінку в певних ситуаціях. Високий рівень емоційної зрілості наявний лише у 16% респондентів. Такі люди здатні ефективно розпізнавати, керувати та використовувати емоції у повсякденному житті, чітко й адекватно виражати свої емоції, без надмірної агресії або пасивності, вміють контролювати свій емоційний стан навіть в критичних ситуаціях.

На основі аналізу показників особистісних характеристик за методикою Кеттела визначено загальні тенденції особистісного профілю респондентів у трьох основних групах їх особливостей: комунікативні, інтелектуальні, емоційно-вольові. Досліджена група характеризується схильністю до замкнутості та незалежності, інтроверсією, помірною здатністю до адаптації в соціальному середовищі, високою відповідальністю та відданістю своїм переконанням, що супроводжується консервативними цінностями.

Респонденти виявляють емоційну нестабільність, схильність до тривоги і чутливості до змін у настрої, хоча і здатні контролювати свої емоційні реакції у стресових ситуаціях. Вони мають труднощі з абстрактними завданнями, розумінням нової інформації та навчанням. Попри схильність до самостійності та відстоювання власної думки, у них іноді проявляється конфліктність і самокритика, що може ускладнювати їхнє соціальне життя.

3. Кореляційний аналіз емпіричних результатів показав наступні загальні тенденції: емоційно стійкі, самостійні, рішучі, вольові та впевнені у собі респонденти рідше переживають самотність і менше схильні до її негативних проявів; з іншого боку, люди з тривожністю, високою чутливістю, напруженістю, невпевненістю у собі, підозрілістю та заздрістю частіше переживають самотність, схильні до рефлексії цього почуття і мають труднощі з її контролем.

4. На основі теоретичного та емпіричного досліджень систематизовано практичні рекомендації для психопрофілактики та подолання негативних проявів хронічного переживання самотності. Основними з них є: соціальна діяльність (відвідування тематичних клубів, груп підтримки, волонтерство), комунікація з рідними та друзями, підтримка психологічного здоров'я (навчання технікам саморегуляції, саморефлексії, дихання, медитація) та турбота про себе.

Окрім цього, спираючись на результатами методики Р. Кеттела, були наведені практичні рекомендації та методи психологічної підтримки респондентів з різним проявом певних рис особистості.

Також було описано певні методи та методики розвитку емоційної зрілості як вагової складової позитивної соціальності особистості. Можна виділити такі ключові аспекти: жити сьогоденням та приймати власну реальність, задовольняти свої емоційні потреби, визначати емоції, взяти на себе відповідальність, позбутися сорому за свої емоції, встановити здорові межі, бути відкритим до різноманітних точок зору та думок, наслідувати чужий приклад.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
2. Бедан В. Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, № 2 (46). Сєверодонецьк, 2018. С. 30 – 41.
3. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018.
4. Бресешер А.М. Самотність — хвороба 21-го століття? Що ми знаємо про цей стан та його вплив на здоров'я? *Свідомі*. 2024. URL: <https://svidomi.in.ua/page/samotnist-khvoroba-21-ho-stolittia-shcho-my-znaiemo-pro-tsei-stance-ta-yoho-vplyv-na-zdorovia> (дата звернення: 08.09.2024)
5. Гончарова М. Один у полі: як ми стали самотнішими через війну й чим це загрожує. 2022. URL: <http://surl.li/pwydfh> (дата звернення: 12.09.2024)
6. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2012. Вип. 9. Т. 2. С. 140–144.
7. Кручек В.А. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування: навчальний посібник. К. : НАКККіМ, 2011. 291 с.
8. Кулаєва Т. В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці: дис...докт. філософ. Наук. Київ: ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2023. 243 с.
9. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: зб. тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.

10. Лемак М.В. Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
11. Масенко В. Неочевидні прояви самотності: як розпізнати самотню людину або усвідомити себе в цьому стані. 2022. <http://surl.li/ppofau> (дата звернення: 12.09.2024)
12. Муренко Х. Чому ми відчуваємося самотніми під час війни? 2023. URL: <http://surl.li/rwyeeu> (дата звернення: 09.09.2024)
13. Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. Vol. III (34), Issue 69. P. 83-86.
14. Павлова І. Г. Розвиток емоційної зрілості студентів-майбутніх психологів. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2015. №3. С.73-77.
15. Півень М.А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості: дис....канд. психол. наук: 19.00.01. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2016. 244 с.
16. Рудий І. Що таке самотність? Її вплив та наслідки. 2022. <http://surl.li/bbtoif> (дата звернення: 12.09.2024)
17. Савелюк Н.М. Психосемантичні виміри переживання психоемоційних станів українцями в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1(3). С. 139–147. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-19> (дата звернення: 20.09.2024).
18. Саннікова О. П. Макроструктура особистості: психологічний опис. *Наука і освіта. Спецвипуск. «Психологія особистості: теорія, досвід, практика»*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2013. №7. С. 7-12.
19. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України, 2018. № 5. С. 5-18.

20. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Функціональна спрямованість переживання самотності. Проблема сучасної психології особистості: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м.Одеса, 18-21 травня 2017 р.). ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Ледарук, 2017. С. 177-184.
21. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
22. Темрук О. В. Особливості розвитку особистісної зрілості майбутнього вчителя на початковому етапі професійної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12 : *Психологічні науки*. 2005. Вип. 4 (28). С. 116–119.
23. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості у підлітковому та юнацькому віці. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 238 с.
24. Яцюк, М.В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2023. 81 с.
25. Alexandrova N.H. Concepts of researching the loneliness of elderly. *Psychol. Educ.* 2019. Vol. 1. P. 176–183.
26. APA Dictionary of Psychology. Emotional Maturity. URL: <https://dictionary.apa.org/emotional-maturity> (дата звернення: 17.09.2024).
27. Barjakova M., Garnero A., d’Hombres B. Risk factors for loneliness: A literature review. *Social science & medicine*, 2023. Vol. 334. URL: <http://surl.li/twpmkn> (дата звернення: 09.09.2024).
28. Bowman C.C. Loneliness and social change. *American Journal of Psychiatry*. 1955.Vol. 112. P. 194-198.
29. Dr. Roger K. Allen. Serenity: The Pathway to Fulfillment. 2023. URL: <https://www.rogerkallen.com/serenity-the-pathway-to-fulfillment/> (дата звернення: 20.09.2024).

30. Dr. Roger K. Allen. Stages of Emotional Maturation. 2023. URL: <https://www.rogerkallen.com/stages-emotional-maturity/> (дата звернення: 20.09.2024).
31. From Social Structural Factors to Perceptions of Relationship Quality and Loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study / L. C. Hawkley et al. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2008. Vol. 63, no. 6. P. 375–384. URL: <https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.s375> (дата звернення: 09.09.2024).
32. Fromm – Reichmann F. Loneliness. *Psychiatry*, 22, 1959. P.1-15.
33. Fromm-Reichmann F. On Loneliness. *Psychoanalysis and Psychotherapy – Selected Papers*. Chicago: The University of Chicago Press, 1959. P. 325-336.
34. Hawkley L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann. Behav. Med.* 2010. Vol. 40. P. 218–227.
35. Jobson M. C. Emotional Maturity among adolescents and its importance. *Indian Journal of Mental Health*. 2020. Vol. 7, no. 1. P. 35-41. URL: <https://doi.org/10.30877/ijmh.7.1.2020>. (дата звернення: 20.09.2024).
36. Joy, M., Mathew, A. Emotional maturity and general well-being of adolescents. *IOSR Journal of Pharmacy*. Vol. 8, no. 5, 2018. P. 01-06.
37. Kliś M., Kossewska J. A preventive role of empathy towards the feeling of loneliness. 2006. URL: <http://surl.li/wporjq> (дата звернення: 09.09.2024).
38. Kulaieva T. Theoretical model of experiencing loneliness in adulthood. *Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy*. № 4. 2022. P. 56-65.
39. Madeson M. How to Overcome Loneliness According to Psychology. 2023. URL: <https://positivepsychology.com/loneliness-psychology/#psychology-of-loneliness-theories-and-research> (дата звернення: 11.09.2024).


40. Malimon V. I. Loneliness as a subjective experience: psychological analysis. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society*. 2023. P. 82–106. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2-6> (дата звернення: 09.09.2024).
41. Moustakas C.E. Loneliness. Englewood Cliffs, N.J : Prentice-Hall, 1961. 107 p.
42. Mukherjee C. What Is Emotional Maturity? (With Signs, Types, and Ways to Develop the Skill). 2023. URL: <https://thepleasantmind.com/emotional-maturity/> (дата звернення: 20.09.2024).
43. Mushtaq R. Relationship Between Loneliness, Psychiatric Disorders and Physical Health ? A Review on the Psychological Aspects of Loneliness. *Journal of clinical and diagnostic research*. 2014. URL: <https://doi.org/10.7860/jcdr/2014/10077.4828> (дата звернення: 09.09.2024).
44. Peplau L., Perlman D. Theoretical approaches to loneliness. Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy. New York: Wiley, 1982. P. 130.
45. Riesman D. The lonely crowd: a study of the changing American character. *American Sociological Review*. 1951. Vol. 16, no. 2. P. 269. URL: <https://doi.org/10.2307/2087713> (дата звернення: 09.09.2024).
46. Risk factors of loneliness across the life span / E. Hutten et al. *Journal of Social and Personal Relationships*. Vol. 39, no. 5, 2021. P. 1482-1507. URL: <https://doi.org/10.1177/02654075211059193> (дата звернення: 15.09.2024).
47. Rubenstein, C.M., Shaver, P. The experience of loneliness. In L. A. New York: Wiley-Interscience. 1982.
48. Savikko N. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. Finland: University of Turku, 2008. 88 p.
49. Slater Ph. The Pursuit of Loneliness. Beacon Press.1970.
50. Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System / Cognitive, and Sensory Sciences Board on Behavioral et al. National Academies Press, 2020. 316 p.

51. Sønderby, L.C., Wagoner, B. Loneliness: An integrative approach. 2013. *Journal of Integrated Social Sciences*. Vol. 3, no. 1. P. 1-29.
52. The effectiveness of interventions for reducing subjective and objective social isolation among people with mental health problems: a systematic review / R. Ma et al. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2019. Vol. 55, no. 7. P. 839–876. URL: <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01800-z> (дата звернення: 09.09.2024).
53. Tiwari S. Loneliness: A disease?. *Indian Journal of Psychiatry*. 2013. Vol. 55, no. 4. P. 320. URL: <https://doi.org/10.4103/0019-5545.120536> (дата звернення: 11.09.2024)
54. Weiss R. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, Mass : MIT Press, 1974. 236 p.
55. Yalom I. Existential psychotherapy. New York : Basic Books, 1980. 524 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитування «Дослідження актуальних проблем сучасності» в GoogleForms





Дослідження актуальних психологічних проблем сучасності

Шановні учасники опитування,
в рамках написання кваліфікаційної магістерської роботи ми проводимо дослідження серед людей, котрі досягли 18-річного віку. Отримані результати використовуватимуться лише в наукових цілях в узагальненому вигляді. Будемо дуже вдячні за Ваші відповіді!

Якщо після обробки результатів Вам буде цікаво ознайомитися з ними, то напишіть це побажання разом з Вашою електронною поштою після проходження тестування (у спеціальному рядку анкети).

katya13.filonenko@gmail.com [Змінити обліковий запис](#)

  Спільно не використовується

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Вкажіть свою стать *

Жіноча

Чоловіча

Тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності (ДИСПС)»

Інструкція. Шановні учасники опитування! Вам пропонується ряд тверджень і бланк, на якому передбачено 4 варіанта відповідей: «безумовно, так»; «мабуть, так»; «мабуть, ні»; «безумовно, ні». Ваше завдання – вибрати відповідь для кожного твердження. Виконувати завдання потрібно наступним чином: Ви читаєте твердження й ставите хрестик під тем варіантом відповіді, яка Вам найбільше підходить у даному випадку. Відповідаючи, щораз перевіряйте, щоб номер твердження збігався з таким самим номером на бланку відповідей. Основна умова нашого експерименту – Ваша сумлінність і щирість. Якщо Вам незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз. Дякуємо за співробітництво!

Блок I

1. Іноді почуття самотності виникає в мене без особливих причин.
2. Як правило, несправедлива критика викликає в мене почуття самотності.
3. Буває, що смуга неприємностей викликає в мене переживання самотності.
4. Потрібно дуже постаратися, щоб викликати в мене почуття самотності.
5. Я не терплю, коли мене зневажають.
6. Я вважаю, що у своїй самотності найчастіше винуватий я сам.
7. Мені легше визнати свої помилки, ніж залишитися на самоті.
8. Мені важко вибачити зраду, зрадництво.
9. Я спокійно переживаю розлуку із друзями (членами родини).
10. Іноді, мені легше припинити стосунки з людиною, ніж вибачити її.
11. Бувають ситуації, коли мені хочеться, щоб хоч хто-небудь був поруч.

12. Думаю, що на відпочинку цілком можна обійтися без спілкування з колегами.

Блок II

Моє самопочуття при переживанні самотності:

- 1 ... іноді мені важко дихати, начебто «обруч» здавлює груди.
- 2 ... ночами я часто прокидаюся.
- 3 ... у мене виникає відчуття «грудки» у горлі.
- 4 ... почуваю себе втомленим і виснаженим.
- 5 ... маю неприємні відчуття в області серця.
- 6 ... відчуваю розбитість у всьому тілі.
- 7 ... втрачаю сон, подовгу не можу заснути.
- 8 ... втрачаю апетит.
- 9 ... фізично почуваю себе просто кепсько.
- 10 ... у мене не буває помітних змін у фізичному самопочутті.
- 11 ... випробовую фізичну слабкість.
- 12 ... перестаю опікуватися про своє здоров'я.

Блок III

Мої емоції при переживанні самотності:

- 1 ... я дуже страждаю.
- 2 ... почуваю себе внутрішньо неспокійним і схвильованим.
- 3 ... у мене буває пригноблений стан.
- 4 ... подовгу зазнаю почуття провини.
- 5 ... відчуваю себе беззахисним, уразливим.
- 6 ... мене охоплює розпач.
7. ... іноді випробовую почуття внутрішнього задоволення.
8. ... почуваю образу.
9. ... буваю емоційно виснаженим (спустошеним).
10. ... як правило, залишаюся спокійним.
11. ... буває, впадаю в депресію.
12. ... у мене наростає агресія.

Блок IV

Мої думки при переживанні самотності:

1. ... думаю, що в житті, я здебільш самотній.
2. ... коли я переживаю самотність, то ні про що інше не можу думати.
3. ... я жено думки про можливу самотність.
4. ... я довго обмірковую причини своєї самотності.
5. ... я не люблю думати про самотність.
6. ... на самоті в мене з'являються тяжкі думки, від яких я не можу позбутися.
7. ... іноді переживання самотності впливає на мою розумову активність.
8. ... мені важко приймати життєві рішення, коли я переживаю самотність.
9. ... коли я почуваю себе самотнім, мені добре думається.
10. ... переживаючи самотність, я часто віддаюся смутним міркуванням.
11. ... зазвичай я всіляко уникаю зосереджувати на своїх думках про самотність.
12. ... переживаючи самотність, я стаю неуважним, роззявкуватим.

Блок V

Моя поведінка при переживанні самотності:

1. ... помітно змінюється.
2. ... я нічого не можу робити, діяти.
3. ... не міняється.
4. ... я стаю загальмованим.
5. ... я стаю метушливим.
6. ... я ні на кого не звертаю уваги.
7. ... я не знаходжу собі місце.
8. ... я відсторонююсь від інших.
9. ... я перестаю бути привабливим.
10. ... страждає моя професійна діяльність.
11. ... міняються не на краще моя поведінка при спілкуванні з іншими.

12. ... зникає легкість у поведінці з незнайомими людьми.

Блок VI

1. Зазвичай я не показую, який я самотній.
2. Я так переживаю самотність, що моїм друзям це помітно.
3. Коли я переживаю самотність, усі відмічають, що я не можу дати собі раду.
4. Переживаючи самотність, мені легко зробити вигляд, що нічого не відбулося.
5. Навіть якщо я намагаюся бути стриманим, по моєму вигляду можна здогадатися, що я переживаю самотність.
6. Переживаючи самотність, я завжди легко приховую свій розпач.
7. Буває, мені важко стримувати свої емоції, коли я переживаю самотність.
8. Я пригнічую емоції в собі, навіть якщо розірвані стосунки з дуже дорогою людиною.
9. Я вважаю, що найчастіше нічим не проявляю своє почуття самотності.
10. Моя мова завжди залишається ясною й зрозумілою для оточуючих, коли я гостро переживаю почуття самотності.
11. По моїх жестах, міміці, рухах можна догадатися, що я переживаю самотність.
12. Як правило, коли я переживаю самотність, оточуючи помічають, що я становлюся метушливим.

Блок VII

1. Я завжди замислююся про причини своєї самотності.
2. Буває, що увага до власної самотності відволікає мене від справ.
3. Я завжди намагаюся проаналізувати й пояснити собі, чому так часто перебуваю на самоті.
4. Я довго переживаю й аналізую сварки із близькими мені людьми.
5. Виявившись на самоті, мені хочеться з будь-ким це обговорити.

6. Опинившись без підтримки близької людини, часом, я приймаю необдумані рішення.

7. Перебуваючи на самоті, я волію діяти, а не міркувати над її причинами.

8. Порвавши стосунки з близькою людиною, я, продовжую вести розмову подумки, приводячи всі нові аргументи в захист своєї позиції.

9. Мені недостатньо знати, що привело мене до самотності, мені необхідно знати, чому це відбувається саме зі мною.

10. Переживаючи самотність, я звертаю увагу на те, як реагую на людей і події.

11. Буває, я не можу зрозуміти, чому залишився на самоті.

12. Після розриву із близькою людиною, я завжди прокручую в голові всі деталі ситуації, що відбулася, аналізую слова, думки, причини.

Блок VIII

1. Щоб пережити самотність, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, відвідую курси іноземної мови тощо).

2. Відволікаюся від самотності й розслаблююся (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо).

3. Знаходжу розраду у вірі, релігії, сподіваюся на те, що Бог мені допоможе.

4. Я завжди слідкую за своєю поведінкою, навіть коли я самотній.

5. Ізолююся, намагаюся залишитися наодинці із собою.

6. Зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою.

7. Я не вживаю активних дій, щоб змінити своє самотнє життя.

8. Я намагаюся звикнути до думки, що я залишився незрозумілим і самотнім.

9. Я намагаюся прийняти ситуацію, ужитися із самотністю.

10. Мені набагато краще перебувати в колективі, серед людей, де я не почуваю себе зовсім самотнім.

11. Я поринаю в улюблену справу, намагаючись забути про самотність.

12. Я прагну одержати емоційну підтримку в друзів або рідних.

Блок ІХ

Я погоджуюсь з думкою про те...

1. ... не так страшна сама самотність, як її очікування.
2. ... багато з людей створюють родину, щоб не залишитися самотніми.
3. ... самотність руйнує.
4. ... самотність усіх людей робить терплячими, толерантними.
5. ... самотність — це саме кепське у дні випробувань.
6. ... самотність завжди згубна, якщо вона довго триває.
7. ... повна свобода можлива тільки при повній самотності.
8. ... самотніми ми робимо себе самі.
9. ... люди часто залишаються самотніми тому, що тільки вони самі собі вибудовують мури замість мостів.
10. ... ніде не відчуваєш так сильно свою самотність, як серед людей.
11. ... найгірша самотність - це залишитися серед тих, хто тебе не розуміє.
12. ... страшніше стати непотрібним іншим, ніж залишитись самотнім.

Ключ

	Показники	Прямі індикатори	Зворотні
1	Блок I –мотиваційний (СМо)	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11	4, 9, 10, 12
2	Блок II – психофізіологічний (СПФ)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12	10
3	Блок III – емоційний (СЕ)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12	7, 10
4	Блок IV – когнітивний (СКГ)	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 12	5, 9, 11
5	Блок V – конативний (СКн)	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	3
6	Блок VI – контрольнорегулятивний (СКР)	1, 4, 6, 8, 9, 10	2, 3, 5, 7, 11, 12
7	Блок VII - рефлексивноаналітичний (СРА)	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 12	6, 7, 11
8	Блок VIII - адаптивно-захисний (САЗ)	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12	4, 7
9	Блок IX – прийняття самотності (СПр)	4, 7	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12
10	Загальний показник самотності (СЗаг)	(СМо + СПФ + СЕ + СКГ + СКн + СРА + СПр):7	

Методика «Діагностика емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна

Інструкція Опитувальник містить 42 ствердження, призначених для вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Вашим завданням є дати відповідь на кожне запитання. Якщо Ви згодні зі ствердженням, дайте відповідь «Так» (+), якщо не згодні, то – «Ні» (-). Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку. Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Текст опитувальника

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?

14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?
15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, слезовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?

34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?

35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?

36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?

37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?

38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?

39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?

40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?

41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтесь, чи помітно це для присутніх?

42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

Ключ.

1. Шкала експресивності: 1.1. Інтроекспресивність – відповідь «так» (+) на запитання 1, 6, 7, 30, 39, 41. 1.2. Екстраекспресивність – відповідь «так» (+) на запитання відповідь «так» (+) на запитання 2, 18, 20, 28, 32, 42.

2. Шкала саморегуляції: 2.1. Інтросаморегуляція – відповідь «так» (+) на запитання 3, 12, 21, 23, відповідь «ні» (-) на запитання 17, 25. 2.2. Екстрасаморегуляція – відповідь «так» (+) на запитання 4, 5, 29, 36, 40, відповідь «ні» (-) на запитання 37.

3. Шкала емпатії: 3.1. Інтроемпатія – відповідь «так» (+) на запитання 8, 10, 11, 16, 22, 34. 3.2. Екстраемпатія – відповідь «так» (+) на запитання 13, 14, 26, 27, 35, 38.

4. Шкала щирості – відповідь «так» (+) на запитання 15, 24, 31, відповідь «ні» (-) на запитання 9, 19, 33.

16 PF-опитувальник Р.Кеттелла (105-С)

Вік досліджуваного: з 14 років.

Інструкція. Перед вами ряд запитань, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Тут не може бути "правильних" чи "неправильних" відповідей. Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Намагайтеся відповідати щиро і точно.

Відповідаючи на кожне запитання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей - ту, яка найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе.

Відповідати необхідно таким чином: у відповідній клітинці у бланку відповідей поставте "+" (ліва клітинка відповідає відповіді "а", середня - "в", а клітинка справа - відповіді "с").

Тестовий матеріал

1. Я думаю, що моя пам'ять тепер краща, ніж була раніше: а) так; в) важко відповісти; с) ні.
2. Я б цілком міг жити один, далеко від людей: а) так; в) іноді; с) ні.
3. Якби я сказав, що небо знаходиться "знизу" і що зимою "спекотно", я мусив би назвати злочинця: а) бандитом; в) святим; с) хмарою.
4. Коли я лягаю спати, я: а) засинаю швидко; в) засинаю не дуже швидко; с) засинаю з труднощами.
5. Якщо б я вів автомобіль по дорозі, де багато інших машин, я волів би: а) пропустити вперед більшість машин; в) не знаю; с) обігнати всі машини, які йдуть попереду.
6. У компанії я дозволяю іншим жартувати і розповідати будь-які історії: а) так; в) іноді; с) ні.
7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу: а) вірно; в) важко сказати; с) невірно.
8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, без сумніву, раді мене

бачити: а) так; в) іноді; с) ні.

9. Я б скоріш за все займався: а) фехтуванням і танцями; в) важко сказати; с) боротьбою і баскетболом.

10. Мене тішить, що те, що люди роблять, зовсім не схоже на те, що вони потім розповідають про це: а) так; в) іноді; с) ні.

11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся всіма подробицями: а) завжди; в) іноді; с) рідко.

12. Коли друзі кепкують з мене, я зазвичай сміюся разом з усіма і зовсім не ображаюся: а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

13. Якщо мені хто-небудь нагрубіє, я можу швидко забути про це: а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

14. Мені більше подобається вигадувати нові способи виконання якої-небудь роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів: а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

15. Коли я планую що-небудь, то переважно роблю це самостійно, без чийсь допомоги: а) вірно; в) іноді; с) ні.

16. Я думаю, що менш чутливий і легкозбудливий, ніж більшість людей: а) вірно; в) важко відповісти; с) невірно.

17. Мене дратують люди, які не можуть швидко прийняти рішення: а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало почуття роздратованості стосовно моїх батьків: а) так; в) не знаю; с) ні.

19. Я скоріше розкрив би свої таємні думки: а) моїм хорошим друзям; в) не знаю; с) своєму щоденнику.

20. Я думаю, що слово, протилежне за змістом слову "неточний", - це: а) недбалый; в) старанний; с) приблизний.

21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно: а) так; в) важко сказати; с) ні.

22. Мене більше дратують люди, які: а) своїми грубими жартами змушують людей червоніти; в) важко відповісти; с) створюють незручності для мене, запізнюючися на домовлену зустріч.

23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх: а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

24. Я думаю, що: а) не все треба робити однаково ретельно; в) важко сказати; с) будь-яку роботу необхідно виконувати ретельно, якщо ви за неї взялися.

25. Мені завжди доводиться долати ніяковість (хвилювання): а) так; в) можливо; с) ні.

26. Мої друзі частіше: а) радяться зі мною; в) роблять те й інше порівну; с) дають мені поради.

27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше волію зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його: а) так; в) іноді; с) ні.

28. Мені подобається товариш: а) інтереси якого мають діловий і практичний характер; в) не знаю; с) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.

29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які твердо вірили: а) вірно; в) важко відповісти; с) невірно.

30. Мене хвилюють мої колишні вчинки і помилки: а) так; в) не знаю; с) ні.

31. Якщо б я однаково добре вмів й те, і інше, то я б надавав перевагу: а) грі в шахи; в) важко сказати; с) грі в городки.

32. Мені подобаються комунікабельні, компанійські люди: а) так; в) не знаю; с) ні.

33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми: а) так; в) важко сказати; с) ні.

34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли це необхідно: а) так; в) іноді; с) ні.

35. Мені буває важко визнати, що я неправий: а) так; в) іноді; с) ні.

36. На підприємстві мені було б цікавіше: а) працювати з машинами, механізмами і брати участь в основному виробництві; в) важко сказати; с) розмовляти з людьми, займатися суспільною працею.

37. Яке слово не пов'язане з двома іншими?: а) кішка; в) близько; с) сонце.

38. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу: а) дратує мене; в) трохи непокоїть; є) не турбує мене зовсім.

39. Якщо б у мене було багато грошей, то я: а) потурбувався б про те, щоб не викликати до себе заздрощів; в) не знаю; с) жив би, не відмовляючи собі ні в чому.

40. Найгірше покарання для мене: а) важка робота; в) не знаю; с) бути закритим на самоті.

41. Люди повинні більше, ніж вони роблять це тепер, вимагати дотримання законів моралі: а) так; в) іноді; с) ні.

42. Мені говорили, що в дитинстві я був: а) спокійним і любив залишатися один; в) не знаю; с) жвавим і непосидючим.

43. Мені подобалася б практична щоденна робота з різним устаткуванням і машинами: а) так; в) не знаю; с) ні.

44. Я думаю, що більшість свідків говорять правду, навіть якщо це нелегко для них: а) так; в) важко сказати; с) ні.

45. Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними: а) вірно; в) важко відповісти; с) невірно.

46. Я намагаюся сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей: а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

47. Я ніколи не почуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати: а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

48. У музиці я насолоджуюся: а) маршами у виконанні військових оркестрів; в) не знаю; с) скрипичним соло.

49. Я б скоріше волів провести два літні місяці: а) у селі з одним або двома товаришами; в) важко сказати; с) очолити групу в туристичному таборі.

50. Зусилля, витрачені на складання планів: а) ніколи не зайві; в) важко сказати; с) не варті цього.

51. Необмірковані вчинки і вислови моїх приятелів на мою адресу не ображають і не засмучують мене: а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

52. Коли мені все вдається, я вважаю ці справи легкими: а) завжди; в) іноді; с) рідко.

53. Я волів би скоріше працювати: а) в установі, де мені необхідно було б керувати людьми і весь час бути серед них; в) важко відповісти; с) архітектором, який у тихій кімнаті розробляє свій проект.

54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево: а) до лісу; в) до рослин; с) до листя.

55. Те, що я роблю, у мене не виходить: а) рідко; в) іноді; с) часто.

56. В більшості справ я: а) надам перевагу ризику; в) не знаю; с) волюю діяти напевно.

57. Імовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю: а) скоріше це так; в) не знаю; с) думаю, що ні.

58. Мені більше подобається людина: а) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна; в) важко сказати; с) із середніми здібностями, але яка вміє протистояти різним спокусам.

59. Я приймаю рішення: а) швидше, ніж інші люди; в) не знаю; с) повільніше, ніж більшість людей.

60. На мене велике враження справляють: а) майстерність та витонченість; в) важко сказати; с) сила і міць.

61. Я вважаю, що я людина, схильна до співробітництва: а) так; в) ніколи; с) ні.

62. Мені більше подобається розмовляти з людьми витонченими,

вишуканими, ніж з відвертими і прямолінійними: а) так; в) не знаю; с) ні.

63. Я волію: а) вирішувати питання, які стосуються особисто мене, сам; в) важко відповісти; с) радитися з моїми друзями.

64. Якщо людина не відповідає відразу ж, після того як я що-небудь сказав їй, то я відчуваю, що, мабуть, сказав якусь дурницю: а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

65. У шкільні роки я здебільшого отримував знання: а) на уроках; в) важко сказати; с) читаючи книжки.

66. Я уникаю суспільної роботи і пов'язаної з цим відповідальності: а) вірно; в) іноді; с) невірно.

67. Коли питання, яке необхідно вирішити, дуже важке і потребує від мене багато зусиль, я намагаюся: а) зайнятися іншим питанням; в) важко відповісти; с) ще раз спробую вирішити це питання.

68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, приступи сміху і т.д. здавалося б, без будь-якої причини: а) так; в) іноді; с) ні.

69. Іноді я розмірковую гірше, ніж завжди: а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на час, зручний для неї, навіть якщо це не дуже зручно для мене: а) так; в) іноді; с) ні.

71. Я думаю, що число, яке повинно продовжити ряд 1, 2, 3, 4, 5, 6... - це: а) Ю; в) 5; с) 7.

72. Іноді у мене бувають нетривалі приступи нудоти і запаморочення голови без визначеної причини: а) так; в) не знаю; с) ні.

73. Я волію скоріше відмовитися від свого замовлення, ніж завдати офіціанту або офіціантці зайве занепокоєння: а) так; в) іноді; с) ні.

74. Я живу нинішнім днем більшою мірою, ніж інші люди: а) вірно; в) важко сказати; с) невірно.

75. На вечірці мені подобається: а) брати участь у цікавій розмові; в) важко відповісти; с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.

76. Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути: а) так; в) іноді; с) ні.

77. Якщо б я міг перенестися в минуле, то найбільше хотів би зустрітися з: а) Колумбом; в) не знаю; с) Пушкіним.

78. Я змушений стримувати себе від того, щоб не ладнати чужі справи: а) так; в) іноді; с) ні.

79. Працюючи в магазині, я волів би: а) оформлювати вітрини; в) не знаю; с) бути касиром.

80. Якщо люди погано про мене думають, я не намагаюся переконати їх і продовжую робити так, як вважаю за потрібне: а) так; в) важко сказати; с) ні.

81. Якщо я бачу, що мій давній товариш сторониться мене, я зазвичай: а) зразу ж думаю: "У нього поганий настрій"; в) не знаю; с) непокоюся про те, який поганий вчинок я скоїв.

82. Всі нещастя трапляються через людей: а) які намагаються у все внести зміни, хоча вже існують задовільні способи вирішення цих питань; в) не знаю; с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.

83. Я отримую велике задоволення, розповідаючи місцеві новини: а) так; в) іноді; с) ні.

84. Акуратні, вимогливі люди не вживаються зі мною: а) вірно; в) іноді; с) невірно.

85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей: а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

86. Я легше можу не рахуватися з іншими людьми, ніж вони зі мною: а) вірно; в) іноді; с) невірно.

87. Буває, що вранці я не хочу ні з ким розмовляти: а) часто; в) іноді; с) ніколи.

88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хв, відміряних на точних годинниках, то цей годинник: а) відстає; в) іде правильно; с) спішить.

89. Мені буває нудно: а) часто; в) іноді; с) рідко.

90. Люди кажуть, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом: а) вірно; в) іноді; с) невірно.

91. Я вважаю, що необхідно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють: а) так; в) іноді; с) ні.

92. Вдома у вільний час я: а) розмовляю і відпочиваю; в) важко відповісти; с) займаюся цікавими справами.

93. Я невпевнено і обережно ставлюся до зав'язування дружніх стосунків із новими людьми: а) так; в) іноді; с) ні.

94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само виразити прозою: а) так; в) іноді; с) ні.

95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, можуть виявитися зовсім не друзями за моєю спиною: а) так, у більшості випадків; в) іноді; с) ні, рідко.

96. Я думаю, що навіть найдраматичніші події уже через рік не залишать у моїй душі ніякого сліду: а) так; в) іноді; с) ні.

97. Я думаю, що було б цікавіше стати: а) натуралістом і працювати з рослинами; в) не знаю; с) страховим агентом.

98. Я схильний до безпричинного страху і відрази щодо деяких речей, наприклад певних тварин, місць і т.д.: а) так; в) іноді; с) ні.

99. Я люблю міркувати про те, як можна було б покращити світ: а) так; в) важко сказати; с) ні.

100. Я надаю перевагу іграм: а) де потрібно грати в команді або мати партнера; в) не знаю; с) де кожний грає за себе.

101. Вночі мені сняться фантастичні або абсурдні сни: а) так; в) іноді; с) ні.

102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх: а) так; в) іноді; с) ні.

103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються: а) так; в) іноді; с) ні.

104. Яке слово не співвідноситься з двома іншими?: а) думати; в) бачити; с) слухати.

105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії?: а) двоюрідним братом; в) племінником; с) дядьком.