

**УДК 159.96**

**Малець Карина Сергіївна**, студентка 4-го курсу, кафедри психології розвитку, факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

e-mail: [kmalets58@gmail.com](mailto:kmalets58@gmail.com)

## **ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ**

### *Анотація*

*У статті розкрито психологічний зміст, сутність поняття “суб’єктивне переживання самотності”, здійснено порівняльний аналіз наукових підходів до визначення причин та факторів самотності, визначено психологічні особливості даного переживання у віці ранньої дорослості. Наводиться теза про те, що самотність – багатомірний феномен, що має як суб’єктивну (власне переживання) і об’єктивну (соціальна ситуація) сторони, так і негативний та позитивний потенціал. Вказується на значну ресурсну роль переживання самотності у становленні та розвитку людської особистості.*

*Підкреслюється значення особистісних та індивідуальних характеристик людини у виникненні переживання самотності та ставленні до нього. У зв’язку з цим розкрито сутність та зміст таких особистісних рис як “оптимізм”, “песимізм” та “егоїзм”, а також визначено компоненти ціннісної сфери особистості.*

*Наводяться результати емпіричного дослідження впливу диспозиційних рис особистості, а також особливостей вираженості ціннісної сфери на переживання самотності та ставлення до цього переживання у віці ранньої дорослості. Зазначаються значимі відмінності у ставленні до самотності залежно від студентської спеціалізації (філологія та механіка).*

*Зроблено висновок про те, що студенти, що схильні песимістично оцінювати своє майбутнє, мають високий рівень актуального переживання самотності, а студенти, що мають позитивні очікування від власного*

*майбутнього, рідко вважають себе самотніми. Встановлено, що ставлення до самотності взаємопов'язане з особливостями вираженості ціннісної сфери. Визначено, що риса егоїзму не впливає на переживання самотності.*

***Ключові слова:** самотність, переживання, диспозиційні риси, оптимізм, песимізм, егоїзм, ціннісна сфера.*

**Малец Карина Сергеевна**, студентка 4-го курсу, кафедри психології розвитку, факультета психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

## **ФАКТОРЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ВОЗРАСТЕ РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

### *Аннотация*

*В статье раскрыто психологическое содержание, сущность понятия "субъективное переживание одиночества", осуществлен сравнительный анализ научных подходов к определению причин и факторов одиночества, определены психологические особенности данного переживания в возрасте ранней взрослости. Приводится тезис о том, что одиночество – многомерный феномен, имеющий как субъективную (собственно переживание) и объективную (социальная ситуация) стороны, так и отрицательный и положительный потенциал. Указывается на значительную ресурсную роль переживания одиночества в становлении и развитии человеческой личности.*

*Подчеркивается значение личностных и индивидуальных характеристик человека в возникновении переживания одиночества и отношении к нему. В связи с этим раскрыта сущность и содержание таких личностных черт как "оптимизм", "пессимизм" и "эгоизм", а также определены компоненты ценностной сферы личности.*

*Приводятся результаты эмпирического исследования влияния диспозиционных черт личности, а также особенностей выраженности ценностной сферы на переживание одиночества и отношение к этому переживанию в возрасте ранней взрослости. Указываются значимые различия*

*в отношении к одиночеству в зависимости от студенческой специализации (филология и механика).*

*Сделан вывод о том, что студенты, склонные пессимистично оценивать свое будущее, имеют высокий уровень актуального переживания одиночества, а студенты, имеющие положительные ожидания от собственного будущего, редко считают себя одинокими. Установлено, что отношение к одиночеству взаимосвязано с особенностями выраженности ценностной сферы. Определено, что черта эгоизма не влияет на переживание одиночества.*

***Ключевые слова:** одиночество, переживание, диспозиционные черты, оптимизм, пессимизм, эгоизм, ценностная сфера.*

**Malets Karyna Serhiivna**, the 4<sup>th</sup> year student of the Department of Developmental Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko Kyiv National University.

## **THE FEELING FACTORS OF SOLITUDE IN THE AGE OF EARLY ADULTHOOD**

### *Summary*

*The article shows the psychological content, the essence of the concept of "subjective feeling of solitude", a comparative analysis of scientific approaches has been carried out to determining the causes and factors of solitude, to determine the psychological characteristics of this experience at the age of early adulthood. It presents the idea that solitude is a multi-dimensional phenomenon that has both subjective (feeling itself) and objective (social situation) sides, and both negative and positive potential. The significant resource role of feeling of solitude in the development of the human personality is emphasized.*

*The article stresses the importance of personality and individual characteristics of the person in the feeling of solitude and the attitude towards it. In connection with this, it discloses the contents of such personal traits as "optimism", "pessimism" and "selfishness" and identifies the components of the sphere of values of the personality.*

*There are shown the results of the empirical study of the effect of dispositional personality traits and the sphere of values on the feeling of solitude and the attitude to this feeling at the age of early adulthood. It is indicated that there are significant differences regarding the feeling of solitude, depending on the student's specialization (Philology and Mechanics).*

*The conclusion is that students that are pessimistic about their future have a high level of current feeling of solitude, and students who have positive expectations towards their own future rarely consider themselves lonely. It was found that the attitude towards solitude is connected with the features of the sphere of values. It has been determined that the trait of selfishness does not affect the feeling of solitude.*

**Keywords:** *solitude, feeling, dispositional traits, optimism, pessimism, selfishness, sphere of values.*

**Постановка проблеми і актуальність дослідження.** Дослідження феномену самотності, яке не втрачає своєї теоретичної та практичної значущості впродовж віків, є складним та суперечливим завданням. З одного боку, самотність являє собою глобальне, сутнісне, соціально обумовлене явище з недостатньо чіткими критеріальними ознаками, а з іншого боку, є фактом складного психічного переживання, що зачіпає глибини людської свідомості (рефлексія, інтимність, суб'єктність та ін.).

В умовах сучасної глобальної технологізації та інформатизації суспільства, що призводять до заміни реального спілкування віртуальним, все більш очевидною є необхідність аналізу природи, сутності та специфіки прояву переживання самотності у житті людини. Окрім того, такий аналіз є необхідною умовою для пошуку ефективних психотерапевтичних, психокорекційних, консультативних та педагогічних засобів допомоги людям, які страждають від самотності.

Ризик пережити самотність особливо високий у віці пізньої юності та ранньої дорослості. У цей важкий перехідний період, що настає після закінчення школи, змінюється об'єктивне соціальне становище особистості,

структура соціальних і міжособистісних зв'язків. Таким чином, перед багатьма юнаками та дівчатами постає завдання вступу в нові соціальні стосунки. Невпевненість у майбутньому, стрес та відчай, які виникають при невдалих спробах побудови взаємин, викликають переживання самотності та негативно впливають на подальшу соціалізацію особистості.

Такі риси особистості як оптимізм, песимізм та егоїзм значним чином опосередковують сприймання людиною свого життя, визначають її очікування щодо майбутнього та спілкування з іншими. Окрім того, система особистісних цінностей виступає активуючим та детермінуючим аспектом поведінки і діяльності особистості, які в свою чергу визначають напрямок її розвитку та становлення як у індивідуальному, так і в соціальному плані. Таким чином, видається важливим виділення закономірностей зв'язку та впливу даних психологічних конструктів на переживання самотності особистістю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогодні існує кілька напрямків у дослідженнях факторів, пов'язаних із самотністю та причин її виникнення.

Представники психодинамічного напрямку (Г.Салліван, Ф.Фром-Рейхман, Д.Віннікот, Дж.Адлер та ін.) визначають самотність як реакцію індивіда на неадекватне задоволення потреби в тісних людських зв'язках. Вони пов'язують самотність з нарцисичними рисами особистості, які є основою для виникнення почуття відчуженості, замкнутості та агресивності.

Д.Перльман і Л.Пепло визначають самотність з когнітивної точки зору – як переживання, що виникає при невідповідності між бажаним і досягнутим рівнем соціальних контактів індивіда. Автори також зазначають, що атрибуція (сприймання) себе індивідом як самотньої людини підкріплює почуття самотності та призводить до відчуження від свого “Я” і проблем у встановленні міжособистісних контактів.

З точки зору інтеракціоністського підходу, Р.Вейс розглядає самотність як продукт інтерактивного впливу фактора особистості та фактора ситуації. Таким чином, він виокремлює два типи самотності: 1) емоційна ізоляція

(відсутність прихильності до окремої людини); 2) соціальна ізоляція (відсутність доступного кола соціального спілкування).

К.Роджерс, як представник гуманістичної психології, оцінює самотність як прояв слабкої пристосовності особистості, відчуження особистості від її справжніх внутрішніх почуттів. Він вважає, що причиною самотності є протиріччя між внутрішнім, істинним "Я" людини та проявами "Я" у відносинах з іншими. Страх бути відкинутим призводить до того, що людина дотримується своїх соціальних ролей і тому відчуває спустошеність. [1]

Натомість, екзистенціалісти, зокрема І.Ялом, К.Мустакас, В.Франкл та Д.О.Леонтьєв, дотримуються протилежної думки та зазначають, що самотність є фундаментальною основою особистісного розвитку, однією з невід'ємних характеристик людського буття. Згідно з Д.О.Леонтьєвим [3, с. 3-5], переживання власної відстороненості від зв'язків з іншими людьми може мати місце як в стані фізичної (об'єктивної) ізоляції, так і в присутності інших людей, але без психологічного контакту з ними. Перший випадок традиційно позначається словом "самотність", а другий свідчить про відчуження. Якщо самотність добровільно обирається людиною, то це переживання називають усамітненням, прикладом якого може служити релігійне затворництво. В іншому випадку, коли самотність є вимушеною, вона може служити джерелом серйозних психологічних проблем і порушень. [8]

У даній роботі для розуміння самотності використовується поняття «переживання», визначення якого висловлене вітчизняним дослідником Г.Р.Шагівалеєвою: «Переживання являє собою процес усвідомлення і відчуття особистісного значення та сенсу факту, події, ситуації, в якому відбувається безперервна взаємодія когнітивних і афективних компонентів при збереженні результуючої ролі останніх». [8, с. 12] Таким чином, виходячи з теоретичного аналізу підходів до розуміння самотності, за основне було прийнято наступне визначення: «Самотність – це переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості, та вказує на дисгармонію між реальною мережею відносин і зв'язків особистості та її внутрішнім світом.»

[5, с. 26] Окрім цього, враховувався також віковий аспект, який робить значний внесок у інтенсивність переживання та характер ставлення до самотності.

Оскільки, багатоманітність явища самотності розкриває як позитивний, так і негативний (деструктивний) його аспекти, то основою для дослідження послужив досвід представників екзистенціального підходу, які визначають самотність як життєву данність буття. Тобто, зустріч із самотністю вбачається неминучою для будь-якої людини, а вплив даного переживання на подальший розвиток особистості залежить від того, як ця особистість ставиться та які ресурси знаходить у самотності. [2]

Оптимізм вважається ресурсом, що дозволяє особистості конструктивно впоратися з контрольованими важкими життєвими ситуаціями. У сучасній психології виділяється два підходи до розуміння цього явища: оптимізм як атрибутивний стиль в теорії вивченої безпорадності М.Селігмана, Л.Абрамсон і Дж.Тісдейла та оптимізм і песимізм як диспозиційні конструкти в концепції М.Ф.Шейера і Ч.С.Карвера. У даній статті за основу взято другий підхід, в рамках якого, оптимізм розглядається як узагальнені позитивні очікування індивіда, які можна в більшій чи меншій мірі поширити на все його життя. Цей конструкт можна називається диспозиційним оптимізмом. Диспозиція (від лат. *dispositio* - розташування) - досить стійка схильність особистості до певного характеру і чіткої послідовності поведінкових актів. Песимізм, у свою чергу, є протилежним полюсом оптимізму і описує негативні узагальнені очікування індивіда щодо майбутнього. [7]

Егоїзм, як диспозиційна риса особистості, може перешкоджати встановленню соціальних контактів, порушуючи взаєморозуміння між людьми, та зменшуючи шанси особистості на ефективну інтеграцію в соціальне середовище. Згідно з К.Муздибаєвим егоїзм – це мотиваційний стан, що характеризує турботу людини лише про власне благо чи тільки про свої переваги. Егоїстом називають того, хто ігнорує почуття, інтереси та права інших людей заради досягнення власних цілей, а також схильний порушувати

встановлені правила, використовувати інших або навіть завдати їм шкоди з метою здійснення своїх бажань. [4]

Ціннісна сфера також виступає важливим активуючим та детермінуючим аспектом поведінки і діяльності особистості, впливає на встановлення соціальних зв'язків, що обумовлює її взаємозв'язок із переживанням самотності. М.Рокич формулює операціональне визначення цінності як "притаманне індивіду або групі стійке переконання в тому, що конкретні способи поведінки або кінцеві стани буття є більш особисто або соціально бажаними, ніж протилежні способи поведінки або кінцеві стани (цілі) буття". Ціннісна сфера особистості складається з двох пов'язаних систем цінностей-цілей (термінальних) та цінностей-засобів (інструментальних). За І.Г.Сеніним, вони тією чи іншою мірою проявляються у таких життєвих сферах як професійне життя, навчання і освіта, сімейне життя, суспільне життя та захоплення. [6]

**Метою** написання даної статті є дослідження закономірностей взаємозв'язку та впливу диспозиційних рис особистості та особливостей ціннісної сфери людини на переживання самотності та ставлення до цього переживання. **Об'єктом дослідження** виступає самотність як суб'єктивне переживання. **Предмет дослідження** – психологічні особливості переживання самотності студентами різних спеціальностей у зв'язку з їхніми особистісними та індивідуальними характеристиками. **Гіпотези дослідження:**

- Такі диспозиційні риси особистості як оптимізм і песимізм та наявність почуття самотності взаємопов'язані.
- Оптимізм, песимізм та егоїзм як особистісні риси значно впливають на ставлення суб'єкта до переживання самотності.
- Існують відмінності у переживанні та ставленні до самотності, пов'язані з віковими особливостями та професійною спеціалізацією..
- Переживання та ставлення до самотності взаємопов'язане з особливостями ціннісної сфери.



**Виклад основного матеріалу.** На основі теоретичного аналізу літератури було проведено емпіричне дослідження та проаналізовано закономірності взаємозв'язку та впливу диспозиційних рис особистості та особливостей ціннісної сфери людини на переживання самотності, а також на ставлення до цього переживання.

**Організація дослідження.** Для досягнення завдань дослідження було проведено опитування та анкетування 89 студентів (65 жінок та 24 чоловіка) КНУ ім. Тараса Шевченка. Досліджуваних було поділено на дві підгрупи за критерієм спеціалізації: 39 осіб п'ятого курсу факультету філології та 50 осіб другого курсу механіко-математичного факультету. Також було враховано віковий критерій, що охоплює період від початку ранньої дорослості до її закінчення, тобто 18-25 років.

При проведенні дослідження використовувалися наступні діагностичні методики:

1. Тестова методика “Диференційний опитувальник переживання самотності” Є.Н.Осіна та Д.О.Леонтєва для визначення фактичного рівня переживання та ставлення до самотності. [3]

2. “Опитувальник термінальних цінностей” І.Г.Сеніна для дослідження особливостей ціннісної сфери. [6]

3. Методика “Розширений тест життєвих орієнтацій ELOT” (E.C.Chang, адаптація М.С. Замишляєвої) для визначення рівня оптимізму та песимізму. [7]

4. “Шкала егоїзму” К.Муздибаєва для оцінки рівня вираженості диспозиційного егоїзму. [4]

**Результати дослідження та інтерпретація.** Провівши порівняльний аналіз за показниками рівня самотності між групами студентів за спеціалізацією, було виявлено статистично значущі відмінності ( $p=0,045$ ) за шкалою “Позитивна самотність”. У студентів-філологів середній показник –

31,5, а у студентів-механіків – 28,8. Студенти-філологи схильні сприймати факт переживання самотності більш позитивно, ніж студенти-механіки, незалежно від актуальної наявності у них цього переживання. Це означає, що вони здатні знаходити ресурс в ситуаціях усамітнення та свідомо приділяють увагу перебуванню наодинці з самими собою. Такі відмінності можуть бути пов'язані як зі спеціалізацією студентів, що у випадку філологів носить більш творчий характер та потребує усамітнення, так і з їхнім віком, оскільки п'ятикурсники, що знаходяться на межі періодів ранньої дорослості та зрілості, більш психологічно адаптивні та гнучкіше ставляться до екзистенціальних аспектів життя. Ці дані підтверджуються і відмінностями ( $p=0,006$ ) у вираженості цінностей між групами студентів: студенти-філологи більше (36,7), ніж студенти-механіки (32,7), цінують захист своєї неповторності та незалежності, прагнуть до нонконформізму (шкала “збереження власної індивідуальності за “Опитувальником термінальних цінностей”). Тобто, у студентів старшого віку уже давно пройдено етап становлення власної ідентичності та чітко визначено внутрішні та зовнішні життєві орієнтири, на відміну від студентів-другокурсників, котрі ще тільки вступають на шлях становлення ранньої зрілості.

Згідно з результатами за методикою “Диференційний опитувальник переживання самотності” для *порівняльного аналізу* були відібрані наступні *групи студентів*: з низьким рівнем загального показника переживання самотності – “несамотні”; з високим рівнем загального показника переживання самотності - “самотні”.

Здійснивши метод порівняння середніх за t-критерієм Стьюдента (Табл.1) було встановлено, що існують статистично значимі відмінності *за рівнем оптимізму* ( $p=0,003$ ) *та песимізму* ( $p=0,00$ ) між групами досліджуваних: у самотніх студентів рівень оптимізму менший, ніж у несамотніх, а рівень песимізму, навпаки, - значно більший. Це означає, що самотні люди мають більш негативні очікування щодо свого майбутнього, ніж ті, які не відчують

себе самотніми; в свою чергу, їхні дії щодо будь-яких змін у житті пасивніші, що поглиблює переживання самотності.

Таблиця 1

**Середні значення показників оптимізму, песимізму та егоїзму самотніх та несамотніх студентів**

Особистісна риса	Групи досліджуваних		t	p
	Самотні	Несамотні		
<i>Оптимізм</i>	28	33,6	-3,1	0,003
<i>Песимізм</i>	34,5	22,9	4,8	0,000
<i>Егоїзм</i>	42,9	42,5	0,15	0,9

Щодо результатів порівняння груп за рівнем вираженості риси егоїзму, то значимих відмінностей між показниками самотніх та несамотніх студентів виявлено не було.

За результатами аналогічного порівняльного аналізу показників вираженості термінальних цінностей та значущості основних сфер життя для самотніх та несамотніх студентів (Табл.2) було зроблено наступні висновки.

Таблиця 2

**Середні значення показників вираженості термінальних цінностей та значущості основних сфер життя у самотніх та несамотніх студентів**

Категорія	Групи досліджуваних		t	p	
	Самотні	Несамотні			
Термінальні цінності	Престиж	30	31,9	-0,8	0,4
	Матеріальне становище	36,3	35,5	0,4	0,7
	Креативність	30,5	33	-1,09	0,2
	Активні соц контакти	30,8	35,4	-2,4	0,02
	Саморозвиток	33,4	37,4	-2,4	0,02
	Досягнення	35,4	39	-2,1	0,04
	Духовне задоволення	35,5	39,5	-2,3	0,03
	Збереження індивідуал	34,2	34,4	-0,12	0,9
життя	Професійне життя	56	60,5	-1,8	0,09
	Освіта	58,3	59,5	-0,4	0,6

	Сімейне життя	51,4	55,6	-1,3	0,2
	Суспільне життя	47,8	55,3	-2,2	0,03
	Захоплення	52,6	55,2	-0,8	0,4

Встановлено, що такі термінальні цінності як “активні соціальні контакти”, “саморозвиток”, “досягнення”, “духовне задоволення” та сфера “суспільне життя” у самотніх студентів менше виражені, ніж у несамотніх. Це означає, що досліджувані, які переживають самотність, схильні більше уникати соціальної взаємодії, у них менша мотивація до пізнання власних індивідуальних особливостей та до вирішення важливих життєвих завдань.

Для перевірки гіпотези про *взаємозв'язок* між переживанням самотності та такими диспозиційними рисами особистості як оптимізм, песимізм та егоїзм, а також між ставленням до самотності та особливостями ціннісної сфери особистості було проведено *кореляційний аналіз* між показниками шкал методики “Диференційний опитувальник переживання самотності” та показниками шкал методик “Опитувальник термінальних цінностей”, “Розширений тест життєвих орієнтацій ELOT” і “Шкала диспозиційного егоїзму”.

У результаті аналізу зв'язків було отримано наступні результати:

- рівень загального переживання самотності (ЗПС) та рівень оптимізму –  $r=0,36$  (помірна зворотня кореляція) при  $p \leq 0,05$ ;

- рівень ЗПС та рівень песимізму –  $r=0,455$  (середня пряма кореляція) при  $p \leq 0,05$ ;

Отже, кореляційний аналіз підтвердив висунуту гіпотезу про взаємозв'язок між рівнем оптимізму та песимізму та рівнем переживання самотності. Тобто, студенти, що схильні песимістично оцінювати своє майбутнє та мало вірять у можливість досягнення поставлених цілей, мають високий рівень актуального переживання самотності, для якого характерними є недостатність близького спілкування з іншими людьми та усвідомлення себе самотніми, ізольованими. А студенти, що мають позитивні очікування від власного майбутнього, не вважають себе самотніми.

Ці висновки додатково підтверджуються наявністю помірних та середніх кореляцій між показниками за субшкалами “Ізоляція”, “Самовідчуття” та “Відчуження” та рівнем вираженості оптимізму (0,38, 0,27, 0,38 відповідно) і песимізму (0,5, 0,4 та 0,34 відповідно). Таким чином, можна стверджувати, що існує статистично значимий зв’язок між вираженістю рис оптимізму та песимізму та негативними характеристиками переживання самотності.

Аналогічно здійснений аналіз зв’язку показників самотності та егоїзму не виявив статистично значимих зв’язків, що дозволило відхилити гіпотезу та констатувати, що прояви переживання самотності ніяк не залежать від вираженості риси егоїзму. Слід зазначити, що ці дані підлягають подальшому уточненню. Можемо лише припустити, що особистості, схильні до егоїзму, у зв’язку з прагненням до задоволення лише власних потреб, не відчують на собі тягар самотності, оскільки використовують інших людей задля своєї вигоди. Їхні навички побудови соціальних відносин знаходяться на досить високому рівні, адже саме від них залежить успіх їхньої діяльності.

Проаналізувавши зв’язки між показниками трьох основних шкал переживання самотності та вираженості термінальних цінностей і життєвих сфер, було отримано наступне:

- загальний рівень переживання самотності має обернені помірні та слабкі кореляції з такими цінностями як “активні соціальні контакти” (0,22), “саморозвиток” (0,28), “духовне задоволення” (0,25), а також з показником значущості сфери “суспільного життя”(0,24);

- показники залежності від спілкування прямо корелюють (слабко, помірно та середньо) з показниками вираженості цінностей “престиж” (0,33), “матеріальне становище” (0,23), “активні соціальні контакти” (0,44), “саморозвиток” (0,4), “духовне задоволення” (0,27) та показниками значущості сфер “професійне життя” (0,24), “освіта” (0,27), “сімейне життя” (0,26) та “суспільне життя” (0,3).

- показники за шкалою “Позитивна самотність” прямо (слабко і помірно) корелюють з показниками вираженості цінності “збереження власної індивідуальності” (0,34) та сфери життя “захоплення” (0,22).

Отже, отримані дані дозволили підтвердити гіпотезу про те, що переживання та ставлення до самотності взаємопов’язані з особливостями вираженості ціннісної сфери.

Бачимо, що рівень актуального переживання самотності як ізоляції та відчуження обернено пропорційно залежить від того, наскільки важливими для досліджуваного є встановлення соціальних зв’язків та відносин, розвиток духовних потреб та власної особистості. Тобто, досліджувані, які високо цінують власну незалежність та багато уваги приділяють сфері особистих захоплень, позитивно ставляться до самотності та використовують ситуації усамітнення як ресурс для самовдосконалення.

Результати щодо ставлення до факту самотності виявили наступні тенденції. Досліджувані, що прагнуть завоювати престиж у суспільстві у сферах професійного, сімейного, суспільного життя та освіти, не приймають самотність та намагаються уникати ситуацій усамітнення, високо цінують міжособистісні зв’язки, розвиток власної індивідуальності. І, навпаки, досліджувані, що негативно ставляться до самотності та хворобливо її переживають, на перший план ставлять цінності пов’язані зі спілкуванням з іншими людьми.

Для визначення характеру впливу показників оптимізму, песимізму, термінальних цінностей та сфер життя на переживання та ставлення до самотності було проведено регресійний аналіз та побудовано три регресійні моделі для кожного з трьох основних показників самотності:

1. ЗПС = 24,571 + 0,465П - 0,31Саморозв
2. ЗС = 22,141 + 0,636Саморозв - 0,414О - 0,459 Збер\_індив +  
+0,541Акт\_соц\_конт
3. ПС = 26,136 + 0,482Збер\_індив - 0,384Акт\_соц\_конт

У першому випадку у якості залежної змінної виступив показник загального рівня самотності (ЗПС), у другому - залежності від спілкування (ЗС), а у третьому – позитивної самотності (ПС). Незалежними змінними (факторами) було обрано диспозиційні риси – оптимізм (О) та песимізм (П), а також термінальні цінності - престиж (Прест), матер становище (Мат\_стан), креативність (Креат), активні соціальні контакти (Акт\_соц\_конт), саморозвиток (Саморозв), досягнення (Досягн), духовне задоволення (Дух\_задов), збереження індивідуальності (Збер\_індив) та сфери життя – професійна (Проф), освітня (Осв), сімейна (Сім), суспільна (Сусп) сфери та захоплення (Захоп).

Проаналізувавши показники коефіцієнтів регресії було визначено ступінь впливу кожного з факторів на залежні змінні:

- вплив на формування рівня відчуття самотності чинять фактори песимізму та цінності саморозвитку. Тобто, негативні очікування щодо майбутнього та мало виражена цінність саморозвитку сприяють виникненню почуття самотності та відчуженості;

- вплив на формування рівня залежності від спілкування чинять фактори оптимізму, цінностей саморозвитку, збереження індивідуальності та активних соціальних контактів. При чому, найбільший вплив має вираженість цінності саморозвитку. Це означає, що висока значущість цінностей, пов'язаних з розвитком власної особистості та встановленням соціальних взаємодій разом з низьким рівнем оптимістичних очікувань щодо результатів діяльності та прагненням залежності від інших впливають на формування негативного ставлення до факту самотності та уникнення ситуацій усамітнення.

- вплив на формування рівня позитивної самотності чинять фактори збереження індивідуальності та активних соціальних контактів. Тобто, високий рівень незалежності та мало виражене прагнення мати широке коло соціальних зв'язків сприяють виникненню позитивного ставлення до ситуацій усамітнення.

Отже, було підтверджено гіпотезу про вплив особливостей ціннісної сфери, оптимізму та песимізму на переживання та ставлення до самотності.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Проведене дослідження встановило, що існує взаємозв'язок, а також вплив рівня прояву рис оптимізму та песимізму на переживання самотності особистістю. Окрім того, доведено, що ставлення до самотності залежить від особливостей ціннісної сфери особистості. Також було з'ясовано, що існують значимі відмінності між характером переживання самотності в залежності від віку та спеціалізації. Дані висновки можна використати для подальшого дослідження особистісних факторів переживання самотності, а також для визначення ефективних шляхів подолання та профілактики деструктивного переживання самотності у віці ранньої дорослості.

#### **Список використаних джерел**

1. Духновский С. Одиночество в межличностных отношениях: диагностика и преодоление [Текст] : монография / Сергей Духновский. – Курган : Курганский госуниверситет, 2003. – 187 с.
2. Корчагина С. Г. Психология одиночества : учебное пособие/ С. Г. Корчагина. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
3. Леонтьев Д. О. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО): структура и свойства / Д. О. Леонтьев, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей Школы экономики. — 2013. — Т. 10, № 1. — С. 55–81.
4. Муздыбаев К. Эгоизм личности / К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 2000. – № 2. – С. 27–39.
5. Садлер У. А., Джонсон Т. Б. От одиночества к аномии // Лабиринты одиночества / Под ред. Н.Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989. - С. 25-27.
6. Сенин И. Г. Разработка модифицированного варианта "Опросника терминальных ценностей" // Психология и практика. Ежегодник Российского Психологического Общества. - Т. 4, Вып. 1. - Ярославль: 1998, - С. 287-288.
7. Сычѳв О. А. Психология оптимизма [Текст] : учебно-методическое пособие к спецкурсу / О. А. Сычев ; Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина. – Бийск : БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.



8. Шагивалеева Г. Одиночество и особенности его переживания студентами [Текст] : монография / Гузалия Шагивалеева. – Елабуга : Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007. – 157 с.

#### **References transliterated**

1. Duhnovskij S. Odnochestvo v mezhlčnostnyh otnošenijah: diagnostika i preodolenie [Tekst] : monografija / Sergej Duhnovskij. – Kurgan : Kurganskij gosuniversitet, 2003. – 187 s.

2. Korchagina S. G. Psihologija odnochestva : uchebnoe posobie/ S. G. Korchagina. – M. : Moskovskij psihologo-social'nyj institut, 2008. – 228 s.

3. Leont'ev D. O. Differencial'nyj oprosnik perezhivanija odnochestva (DOPO): struktura i svojstva / D. O. Leont'ev, E. N. Osin // Psihologija. Zhurnal Vysshej Shkoly jekonomii. — 2013. — T. 10, # 1. — S. 55–81.

4. Muzdybaev K. Jegoizm lichnosti / K. Muzdybaev // Psihologičeskij zhurnal. – 2000. – # 2. – S. 27–39.

5. Sadler U. A., Dzhonson T. B. Ot odnochestva k anomii // Labirinty odnochestva / Pod red. N.E. Pokrovskogo. - M.: Progress, 1989. - S. 25-27.

6. Senin I. G. Razrabotka modifitsirovannogo varianta "Oprosnika terminal'nyh cennostej" // Psihologija i praktika. Ezhegodnik Rossijskogo Psihologičeskogo Obshhestva. - T. 4, Vyp. 1. - Jaroslavl': 1998, - S. 287-288.

7. Sychjov O. A. Psihologija optimizma [Tekst] : uchebno-metodičeskoe posobie k spekursu / O. A. Sychev ; Bijskij ped. gos. un-t im. V. M. Shukshina. – Bijsk : BPGU im. V. M. Shukshina, 2008. – 69 s.

8. Shagivaleeva G. Odnochestvo i osobennosti ego perezhivanija studentami [Tekst] : monografija / Guzaliya Shagivaleeva. – Elabuga : Izd-vo ОАО «Almedia», 2007. – 157 s.