

УДК 159.96

ФОМЕНКО Карина Ігорівна

кандидат психологічних наук, викладач кафедри наукових основ управління та психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

АТРИБУТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті представлено аналіз поняття самотність та досліджено зв'язок самотності з атрибутивними характеристиками – оптимізмом та песимізмом. Виявлено, що песимістам у більшій мірі властиве почуття самотності. Оптимізм характеризується меншим почуттям самотності, вищими показниками інтернальності, екзистенційної наповненості життя, самоактуалізації.

Ключові слова: *самотність, атрибутивний стиль, оптимізм, песимізм, екзистенційність, локус контролю, самоактуалізація.*

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві самотність є однією з актуальних проблем, її вивчення має бути направлено у першу чергу на вирішення практичних завдань. Однак без розуміння глибинних причин даного феномену неможливо правильно збудувати стратегію і тактику консультативної та психотерапевтичної допомоги людям, які страждають від неї.

Проблема сутності самотності людини в соціальному середовищі пов'язана з особливостями світосприйняття людини, станом її душі, мотивацією вчинків та самосвідомістю. Загострені специфікою сучасної доби почуття непотрібності, покинутості, відчуженості ставлять на часі проблему самотності. Самотність особистості може переходити у стійкий духовний стан, що виражається у відчутті повного самовідчуження, яке відкриває дорогу до психічних розладів, до соціальної деградації особистості. Оптимізм являє собою узагальнене очікування того, що у майбутньому будуть відбуватися радше хороші події, а не погані; песимізм ж

передбачає вираженість більш негативних очікувань щодо майбутнього. У нашому дослідженні ми визначили гіпотезу, що оптимісти меншою мірою схильні до переживання почуття самотності та виносять стан самотності більш стійко.

Особистісний підхід до вивчення самотності дозволяє визначити психологічні детермінанти цього стану, що, у свою чергу, відкриває можливості для розробки сучасних засобів профілактики та корекції почуття та стану самотності особистості.

Міра наукової розробки проблеми. У гуманітарному пізнанні немає єдиного підходу до визначення самотності, як не існує на сьогоднішній день точки зору, що усталилася, на це явище. Зміст та межі поняття самотності визначаються авторами залежно від теоретичних пріоритетів. Таким чином, найважливішою задачею, що стоїть перед дослідженням самотності, буде створення такого робочого визначення, яке відповідало б поставленій цілі і завданням дослідження.

Проблема самотності та її генези найбільш глибоко розглядалася у дослідженнях психоаналітиків (Дж. Зілбург, Г. Саллівана, Ф. Фром-Рейхмана, Д. Віннікота, Дж. Адлера та Д. Бьюі), у яких вона пов'язується з нарцисичною орієнтацією, що обумовлює почуття відчуженості, ворожості та безсильної агресивності [1]. Так, Дж. Зілбург розглядає самотність як непереборне, постійне почуття, котре є відображенням характерних рис особистості – нарцисизму, манії величі, ворожості [5].

Д. Джон-Гірвельд та Д. Раадшелдерс [4] визначили такі психологічні ознаки самотності, як відсутність позитивних емоцій (почуттів щастя, прив'язаності) та наявність негативних (страх, невпевненість, почуття ущербності, спустошеності та покинутості); особливості часової перспективи (міра самотності залежить від її переживання як незмінної або тимчасової); переконаність, що причина самотності – в інших.

Представник інтеракціонізму Р. Вейс розглядає самотність як комбіновану дію факторів особистості та

ситуації: самотність виникає в результаті недостатньої соціальної взаємодії особистості. Автором визначено емоційну самотність (неспокій та покинутість у результаті відсутності інтимної прив'язаності) та соціальну самотність як відповідь на відсутність дружніх стосунків та почуття спільності [2].

Неоднозначними є погляди психологів гуманістичного підходу на самотність: А. Маслоу [11] підкреслює важливість потреби в самотності у людей, що самоактуалізуються, оскільки така забезпечує прагнення особистості до самовдосконалення та самопізнання. Подібну точку зору підтримують психологи екзистенціального напрямку (І. Ялом, Р. Мей, К. Мустакас, В. Франкл, Ф. Хейніман, Л.Г. Гримак, Н.Е. Покровський). Протилежної думки дотримується гуманіст К. Роджерс [16], який зазначає, що самотність є розривом між дійсним та ідеальним «Я», відчуження особистості від її природи. Д. Рісмен [15], представник феноменологічного підходу, доповнює К. Роджерса, підкреслюючи, що зовнішньо-орієнтовані індивіди є обособленими від істинного «Я» і можуть бути тривожними, виявляти завищені вимоги до інших.

Р.С. Немов оцінює самотність як тяжкий психічний стан, що супроводжується поганим настроєм, негативними емоційними переживаннями, переживанням ситуацій, що суб'єктивно сприймаються як небажані, супроводжується дефіцитом спілкування та позитивних інтимних стосунків, ізоляваністю особистості [12]. С.В. Малишева розглядає самотність як негативне переживання нудьги, туги, нікчемності, відчаю, ізоляваності, покинутості, яке виникає через незадоволення потреби у поділі почуттів, спілкуванні та розумінні людини значущими людьми [10]. С.Г. Трубнікова зазначає, що почуття самотності обумовлюється переживанням несхожості з іншими, унаслідок чого виникають бар'єри у спілкуванні. Автор розрізняє стан самотності як суб'єктивну неможливість або небажання людини переживати адекватний відгук та прийняття себе

іншими, що загрожує внутрішній цілісності та зовнішній гармонії із світом, самотність як процес, що передбачає руйнування здатності особистості сприймати та реалізувати суспільні норми та цінності в конкретних життєвих ситуаціях, та самотність як ставлення, тобто неможливість прийняття всесвіту як самоцілі та самоцінності [18].

С.В. Бакалдин розглядає самотність з трьох основних позицій: 1) самотність є результатом певної соціальної ситуації, що породжує певні емоційні стани особистості; 2) самотність – це психоемоційний стан, який виникає внаслідок відповіді на деривацію особистих потреб та є результатом когнітивного дисонансу особистості або її особистісних якостей; 3) самотність виступає механізмом регуляції та адаптації.

Дослідженню атрибутивних особливостей самотності особистості присвячена експериментальна робота Е. Пепло та Д. Перлмана, в якій доведено: якщо індивід виявляє атрибуцію себе як самотньої людини, то його почуття самотності зростає та закріплюється [13]. Визначаючи афективні, поведінкові та когнітивні особливості самотності особистості, К. Рук та Е. Пепло наголошують на тому, що найважливішими факторами самотності є саме когнітивні, котрі є уявленням особистості про особливості її соціальних стосунків, що є неможливими у даний момент [17].

Вибірка та методи дослідження. Експериментальну вибірку дослідження склали 43 досліджуваних (29 жінок та 14 чоловіків, середній вік яких становить $29,8 \pm 2,3$ років). Досліджувані були обрані за віковим критерієм, що може бути позначений як вступ до кризи середнього віку. Період 30 років характеризується глибоким самоаналізом особистості власних досягнень, переоцінкою сімейного стану, шлюбних стосунків (за їх наявності), інтимно-особистісної сфери життя.

Діагностичний комплекс методик був представлений двома блоками – спрямованим на вивчення стану самотності та тим, що вивчає його особистісні детермінанти.

Для вивчення *стану самотності* в дослідженні обрані наступні методики:

1) методика суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М. Фергюсона [14];

2) методика самотності С.Г. Корчагіної [7].

Діагностика *особистісних факторів* самотності передбачала діагностику оптимізму, екзистенції та самоактуалізації за допомогою:

3) опитувальника оптимізму ШОСТО [3];

4) опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (адаптація Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда) [9];

5) методики «Шкала екзистенції» А. Ленгле та К. Орглер [8];

6) самоактуалізаційного тесту (САТ) Ю.Є. Альошиної [6].

Виклад основного матеріалу дослідження. Розглянемо показники самотності в оптимістів та песимістів, подані в таблиці 1.

Таблиця 1

**Середні значення показників самотності
оптимістів та песимістів**

Показники самотності	Групи досліджуваних		t	p
	Оптимісти	Песимісти		
Суб'єктивне переживання самотності	15,71±8,43	25,33±9,64	-2,74	0,01
Дифузна самотність	5,9±1,84	6,88±1,36	-1,43	0,16
Відчуження	6,8±2,2	7,44±1,13	-0,81	0,42
Дисоціація	7,8±2,2	9,33±2,29	-1,71	0,09

Встановлено, що у групі оптимістів виявлено нижчий рівень самотності, ніж у групі песимістів ($t=-2,74$; $p<0,01$). Через позитивне сприйняття життя оптиміст менше відчуває самотність, бачить все з кращого боку, не дозволяє собі сумувати зайвий раз. У реальності бачить світлі сторони,

концентрується на тих можливостях, які йому підкидає життя, намагається використати їх.

Розглянемо зв'язок показників самотності та показників локусу контролю. Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками самотності за методикою Фергюсона та показником «загальна інтернальність» ($r=-0,73$; $p<0,01$). Отже, менш відповідальні особистості, які схильні звинувачувати інших у власних невдачах, у більшій мірі виявляють схильність до конфліктів з іншими, що є причиною їхньої самотності. Вони не можуть «відволіктись» від звинувачень інших за несправедливе ставлення до них і встановити нормальні стосунки з іншими. Оточення більш критично ставиться до таких екстерналів, які виявляють труднощі зі встановленням границь відповідальності.

Статистично значущий зв'язок між показниками самотності за методикою Фергюсона та показником «інтернальність у сфері досягнень» ($r=-0,72$; $p<0,01$), вказує на те, що екстернали схильні розглядати власні успіхи як наслідок вдачі чи допомоги інших, знецінюють власні досягнення, а тому менше впевнені у собі. Самокритичність та надмірна вимогливість до результатів власної діяльності може бути причиною їхньої самотності.

Екстернали у сфері невдач ($r=-0,60$; $p<0,01$), що звинувачують інших, несправедливу долю у своїх хибах, відчують самотність, що виражається у тривожності і вважають себе пасивними об'єктами зовнішніх обставин та інших людей.

Зв'язок показників самотності за методикою С.Г. Корчагіної та інтернальності у сфері сімейних відносин ($r=-0,53$; $p<0,01$) свідчить, що екстернали, які схильні звинувачувати членів родини у сімейних негараздах, у більшій мірі ризикують бути незадоволеними сімейним життям, відчувати самотність.

Зв'язок показників самотності та інтернальності у сфері міжособистісних відносин ($r=-0,39$; $p<0,01$) свідчить, що інтернали в разі якихось розбіжностей у спілкуванні зі своїм оточенням здатні не заперечувати можливість власної провини

і, таким чином, скоріше вирішити непорозуміння. Екстерналам, у свою чергу, складніше відновлювати дружні чи інші стосунки і вони більшою мірою схильні до самотності.

Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками самотності за методикою С.Г. Корчагіної та такими показниками, як «загальна інтернальність» ($r=-0,55$; $p<0,01$). Інтернали вважають, що значущі події в їхньому житті відбуваються завдяки їхнім власним діям. Інтернали у сфері досягнень ($r=-0,47$; $p<0,01$) схильні розглядати власні успіхи як наслідок своєї праці та наполегливості, своїх умінь та досягнень, а не рідкісної удачі.

Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками самотності за методикою С.Г. Корчагіної та таким показником як «інтернальність у сфері невдач» ($r=-0,55$; $p<0,01$). Інтернали мають схильність шукати в собі або у своїх діях причини, які призвели до неприємностей та невдач, але не покладають вину на себе. Виносять користь для себе зі своїх помилок для того, щоб іншого разу вчинити інакше.

Зв'язок між показниками самотності за методикою С.Г. Корчагіної та таким показником як «інтернальність у сфері виробничих відносин» ($r=-0,39$; $p<0,01$), показує, що екстернали у сфері професійної діяльності, звинувачуючи інших у власних професійних недоліках, викликають осуд та агресію оточення, виступають причиною виробничих конфліктів, рідше мають односторонній на роботі, тому частіше почувають самотність. Їм властиве очікування неприємностей, яке є стресовим чинником, посилюючим і без того напружений робочий ритм.

Отже, інтернальність негативно пов'язана з рівнем самотності. Відповідальність за своє життя та вчинки обумовлює задоволеність міжособистісними стосунками, свободу від самотності. Тому що самотня людина більш здатна до пошуку причини невдач у собі та самозвинувачення.

Розглянемо показники локусу контролю в оптимістів та песимістів (таблиця 2). Встановлено, що у групі оптимістів виявлено вищий рівень загальної інтернальності, ніж по групі

песимістів ($t=4,20$; $p<0,01$). Це свідчить що оптимісти більше, ніж песимісти, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті було результатом їхніх власних дій. Оптимісти у будь-якій труднощі бачать нові можливості, не закривають очі на реальність, але намагаються винести вигоду навіть із найнеприємнішої ситуації.

Таблиця 2

**Середні значення показників локусу контролю
в оптимістів та песимістів**

Показники локусу суб'єктивного контролю	Групи досліджуваних		t	p
	Оптимісти	Песимісти		
Інтернальність загальна	29,23±4,83	20,11±6,73	4,20	0,0002
Інтернальність у сфері досягнень	8,61±2,03	5,33±2,59	3,72	0,0008
Інтернальність у сфері невдачі	8,0±1,51	5,88±1,45	3,53	0,001
Інтернальність у сфері сімейних стосунків	6,28±1,67	4,44±2,12	2,54	0,01
Інтернальність у виробничій сфері	5,33±0,91	4,88±1,69	0,93	0,35
Інтернальність міжособистісна	3,0±1,0	2,0±1,41	2,21	0,03
Інтернальність у сфері здоров'я	2,8±0,87	2,44±1,23	0,92	0,36

Серед оптимістів виявлено вищий рівень інтернальності у сфері досягнень, ніж по групі песимістів ($t=3,73$; $p<0,01$). Це можна пояснити тим, що оптимісти сприймають успіхи як стабільні, глобальні та такі, що можна контролювати. Песимісти, навпаки, не визнають своїх досягнень, намагаються зменшити свою роль у перемозі над обставинами і заслужених досягнень, вважають, що досягнення успіху – це лише талант, збіг сприятливих обставин.

Оптимісти частіше бувають інтерналами в області невдач, ніж песимісти ($t=3,53$; $p<0,01$). Такі дані можна пояснити тим, що невдачі оптимісти сприймають як виклик, цікаву задачу, яку треба вирішити, а не як загрозу. Вони вміють виявляти конкретні та тимчасові причини невдач. Песимісти пояснюють невдачі зовнішніми факторами, тому не мають схильності вважати, що можуть контролювати негативні події у своєму житті та ставлять питання «Хто винен?», вірячи, що у будь-якій неприємності хтось винний і важливо з'ясувати, хто саме.

Встановлено, що у групі оптимістів виявлено вищий рівень інтернальності в області сімейних відносин, ніж у групі песимістів ($t=2,54$; $p<0,01$). Через те, що оптимісти більш відповідально ставляться до себе як чинників здорової атмосфери у сім'ї, беруть відповідальність на себе, коли виникають конфліктні ситуації, оскільки впевнені у позитивному вирішенні усіх сімейних проблем. Для них дуже важливо відновити мир і спокій у сім'ї, хто би не зробив перший крок до цього.

В області міжособистісних відносин у групі оптимістів виявлено вищий рівень інтернальності, ніж у групі песимістів ($t=2,21$; $p<0,01$). Оптимісти в разі виникнення конфлікту можуть тверезо розрішити непорозуміння, не боячись признати свою провину. Вони першими йдуть на примирення, уміють вибачати і забувати образи.

Розглянемо показники екзистенції у оптимістів і песимістів, подані у таблиці 3. По групі оптимістів виявлено вищий рівень самодистанціювання, ніж по групі песимістів ($t=3,26$; $p<0,01$). Отже, оптимісти більшою мірою позитивно ставляться до світу та власної ролі у ньому і тому більш здатні безвідносно до власного досвіду оцінити себе.

Серед оптимістів виявлено вищий рівень самотрансценденції, ніж по групі песимістів ($t=3,64$; $p<0,01$). Так, позитивне ставлення оптимістів до життя забезпечує формування його осмисленості, цінності.

Виявлено, що рівень свободи вищий по групі оптимістів, ніж по групі песимістів ($t=4,31$; $p<0,01$). Оптимісти є більш

вільними у життєвому самовизначенні, оскільки оптимізм забезпечує особистісну незалежність від волі інших, від переживань та тривоги за наслідки власних вчинків, однак не втрачаючи при цьому відповідальності за власну поведінку.

Таблиця 3

**Середні значення показників екзистенції
в оптимістів і песимістів**

Показники екзистенції	Групи досліджуваних		t	p
	Оптимісти	Песимісти		
Самодистанціювання	33,85±6,15	25,0±8,21	3,26	0,002
Самотрансценденція	72,71±5,08	61,66±17,9	2,64	0,01
Свобода	48,28±7,3	32,33±12,95	4,31	0,0001
Відповідальність	52,9±8,59	39,55±18,78	2,7	0,01
Персональність	106,57±9,35	86,66±17,91	4,02	0,0003
Екзистенційність	101,19±14,54	71,88±29,62	3,66	0,001
Повнота життя	207,76±21,39	158,55±44,68	4,12	0,0003

Песиміст вважає, що його рішення ні до чого не приведуть і нічого не зможуть змінити.

Встановлено, що у групі оптимістів виявлено вищий рівень відповідальності, ніж у групі песимістів ($t=2,7$; $p<0,01$). Так, оптиміст має здатність доводити до кінця рішення, прийняті на підставі особистих цінностей. Людина діє з усвідомленням обов'язковості цього для себе або зобов'язань перед кимось. Витримувати процес втілення в життя власних задумів дозволяє почуття впевненості, що все робиться правильно. І це є основою для формування стабільної самоцінності.

Персональність виявлено вищою у групі оптимістів, ніж у групі песимістів ($t=4,02$; $p<0,01$), що вказує на закритість людини, якщо вона песиміст, і, навпаки, – відкритість у відношенні світу та у відношенні поводження з самим собою у оптиміста.

Встановлено, що у групі оптимістів виявлено вищий рівень екзистенціальності, ніж у групі песимістів ($t=3,66$; $p<0,01$). Це свідчить про те що оптимісти більше здатні орієнтуватися в цьому світі, приходити до рішень і відповідально втілювати їх у

життя, змінюючи його, таким чином, у кращий бік. Песимісти частіше невпевнені у прийнятті рішень, невпевнені в «екзистенціальному місці» («чи моє це місце?»). Їм властиві не обов'язковість, стриманість, незнання того, що треба робити, чутливість до перешкод.

У групі оптимістів виявлено вищий рівень персональної екзистенції, ніж у групі песимістів ($t=4,12$; $p<0,01$), оскільки саме оптиміст відчуває «повноту життя», більш впевнено та продуктивно втілює у життя свої плани та цілі. Оптиміст більше, ніж песиміст, задоволений своїм актуальним благополуччям.

Розглянемо зв'язок показників самотності та показників самоактуалізаційного тесту (САТ).

Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками самотності за методикою Фергюсона та показником «орієнтація у часі» ($r=-0,55$; $p<0,01$), який вказує на те, що саме ті люди, які занурені у минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, недовірливі і невпевнені в собі, почувають себе самотніми.

Зв'язок між показниками самотності за методикою Фергюсона та показником «підтримка» ($r=-0,48$; $p<0,01$) свідчить про високу міру залежності, конформності, несамостійності людини, екстернальність. Поведінка такої людини орієнтована на точку зору інших, а не на власну, схвалення оточення ставиться вищою ціллю. Таку людину характеризує нав'язлива потреба у прихильності, у впевненості, що її люблять. І, якщо ці потреби не задовольняються, виникає почуття самотності.

Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками самотності за методикою Фергюсона та показником «ціннісна орієнтація» ($r=-0,56$; $p<0,01$), що характеризує змістовність ставлення людини до соціальної дійсності. Людина з високим рівнем самотності не поділяє принципи, ідеали, цінності, за якими живуть особистості, що прагнуть до самоактуалізації.

У зв'язку між показниками самотності за методикою Фергюсона та показником «гнучкість поведінки» ($r=-0,49$; $p<0,01$) видно невисоку міру гнучкості суб'єкта в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточенням, здатність швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію, гнучкість поведінки в різних ситуаціях, гнучкість застосування стандартних оцінок, принципів.

Високі показники самотності при низькій самоповазі ($r=-0,51$; $p<0,01$) вказують на малу здатність людини цінувати позитивні властивості свого характеру, поважати себе за них і за свою силу. Така людина не приймає себе такою, якою вона є, з усіма своїми недоліками і слабостями.

Зв'язок між показниками самотності за методикою Фергюсона та показником «самоприйняття» ($r=-0,47$; $p<0,01$) вказує на нездатність особистості з високим рівнем самотності прийняти себе незалежно від оцінки своїх недоліків чи навіть всупереч їм.

Зв'язок між показниками самотності за методикою Фергюсона та показником «синергія» ($r=-0,38$; $p<0,01$) відображає, що здатність до цілісного сприйняття світу і людей, здатність знаходити закономірні зв'язки в усіх явищах життя невелика при високих показниках самотності.

Встановлено високі показники самотності при низьких показниках «прийняття агресії» ($r=-0,41$; $p<0,01$), які свідчать, що людина зазвичай намагається відмовитися від агресії, придушити її в собі, приховати цю якість.

Зв'язок між показниками дифузної самотності та таким показником як «орієнтація у часі» ($r=-0,44$; $p<0,01$) показує, як людина з високим показником самотності може жити минулим, її мучать спогади про нанесені їй образи чи каяття за вчинені проступки, вона відчуває постійні докори сумління.

Зв'язок між показниками дифузної самотності та таким показником як «підтримка» ($r=-0,41$; $p<0,01$) показує, що у стані гострого переживання дифузної самотності людина прагне до інших людей, сподіваючись знайти у спілкуванні з ними підтвердження власного буття, своєї значимості. Самотність передбачає розчинення в соціумі.

Високий рівень дифузної самотності при низькому показнику «самоприйняття» ($r=-0,45$; $p<0,01$) властиві людям невпевненим у собі, які орієнтуються на думку інших, бо їм складно дати собі позитивну оцінку. Самоприйняття складніше досягнути, ніж самоповага – актуалізація власної особистості потребує і того, і іншого.

Зв'язок між показниками дифузної самотності та таким показником, як «контактність» ($r=-0,47$; $p<0,01$) показує, що, хоча під час гострого відчуття дифузної самотності людина і прагне до спілкування з оточенням, їй це не вдається, бо вона запобігає спілкуванню, не ділиться своїм, не обмінюється, а лише приміряє на себе «маску» іншого, тобто ототожнює себе з ним, становлячись якби «живим дзеркалом».

Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками дисоційованої самотності та таким показником як «орієнтація у часі» ($r=-0,44$; $p<0,01$), який показує, що самотня людина недовірлива і не впевнена в собі, занурена в минулі переживання.

У зв'язку між показником дисоційованої самотності та показником «підтримка» ($r=-0,43$; $p<0,01$) людина не орієнтується на себе, свої переконання, а ототожнює себе з якоюсь іншою особою. Їй потрібно подивитися на себе, відбитої в комусь іншому.

При високому рівні дисоційованої самотності та низькому показнику «ціннісної орієнтації» ($r=-0,37$; $p<0,01$) самотня людина ідентифікує себе з якоюсь іншою особою тому і цінності залежать від когось.

У зв'язку між показником дисоційованої самотності та показником «самоповага» ($r=-0,43$; $p<0,01$) проглядається, що самооцінка людини з високими показниками цього виду самотності коливається від неадекватно завищеної, до неадекватно заниженої.

Високий рівень дисоційованої самотності при низькому показнику «самоприйняття» ($r=-0,38$; $p<0,01$) властивий особам, які одні сторони своєї особистості приймають, інші – категорично відкидають.

При високому рівні дисоційованої самотності та низькому показнику «уявлення про природу людини» ($r=-0,54$; $p<0,01$) індивід вважає людину в сутності поганою, що зло – саме характерне для природи людини.

Зв'язок показників самотності за методикою С.Г. Корчагіної та «гнучкість поведінки» ($r=-0,42$; $p<0,01$) характерні для людей ригідних, невпевнених у своїй привабливості і в тому, що вони можуть бути цікаві співрозмовнику і спілкування з ними може приносити задоволення, що обумовлює почуття самотності.

При високому рівні самотності, за методикою С.Г. Корчагіної та показником «самоприйняття» ($r=-0,44$; $p<0,01$), самотнім особам складно сприймати себе такими, які вони є, тобто безумовно, зі всіма слабостями та недоліками.

Аналізуючи зв'язок самотності та особистісних особливостей самоактуалізації, можна відзначити, що вказані фактори негативно пов'язані з самотністю, тому що чим більше людина займається актуалізацією власної особистості, тим менше вона відчувається самотньою.

Розглянемо показники самоактуалізації в оптимістів і песимістів (табл. 4). Встановлено, що у групі оптимістів виявлено вищий рівень «орієнтації у часі», ніж у песимістів ($t=2,16$; $p<0,01$). Позитивне ставлення до дійсності, оптимістичний погляд на життя забезпечує здатність «не застрягати у минулому», «не жити лише теперішнім» і «не загадувати нереальне майбутнє», а сприймати життя континуально. Песимісти сприймають час більш дискретно (зосереджуючись на певних подіях минулого, теперішньому (живуть сьогоднішнім) чи сподіваються «почати жити завтра».

Встановлено, що по групі оптимістів виявлено вищий рівень «ціннісної орієнтації», ніж у песимістів ($t=3,0$; $p<0,01$), оскільки оптимісти у більшій мірі схильні наповнювати життя цінностями і змістом.

Встановлено, що у групі оптимістів виявлено вищий рівень «самоповаги», ніж у песимістів ($t=4,16$; $p<0,01$), оскільки оптимісти більш реально оцінюють свої здібності,

усвідомлюють свою цінність, мають добру думку про себе, поблажливо ставляться до власної зовнішності і не мають переживань із приводу своєї індивідуальності, вважають, що їхні гарні якості перекривають негативні.

Таблиця 4

**Середні значення самоактуалізації
в оптимістів і песимістів**

Показники самотності	Групи досліджуваних		t	p
	Оптимісти	Песимісти		
Орієнтація у часі	9,23±3,03	6,44±3,74	2,16	0,03
Підтримка	48,14±10,13	41,77±13,78	1,41	0,16
Ціннісні орієнтації	12,23±3,09	8,44±3,35	3,01	0,005
Гнучкість поведінки	13,33±4,05	11,0±4,47	1,41	0,17
Сензитивність	6,42±1,77	6,11±1,45	0,47	0,64
Спонтанність	7,28±2,17	6,77±3,3	0,50	0,62
Самоповага	10,76±2,68	5,77±3,7	4,15	0,0002
Самоприйняття	11,8±3,12	10,33±5,22	0,96	0,34
Уявлення про природу людини	5,9±1,7	4,88±1,53	1,54	0,13
Синергія	3,85±1,1	3,22±1,09	1,44	0,15
Прийняття агресії	7,09±2,4	6,88±1,9	0,22	0,82
Контактність	9,38±3,36	6,55±2,35	2,27	0,03

Самоповага сприяє розвитку рішучості, що дає людині здатність пробувати щось нове, адже вона вірить у себе і свої сили. У песимістів, навпаки, відсутність самоповаги веде до розвитку почуття (комплексу) власної неповноцінності, неспроможності (невдоволення своїм характером, зовнішністю, своїми досягненнями). Відсутність самоповаги лишає дієздатності, а від цього залежить щастя людини.

Встановлено, що у групі оптимістів виявлено вищий рівень «контактності», ніж у песимістів ($t=2,28$; $p<0,01$).

Оптимісти більш здатні до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми, можуть легко вступати в контакт, вони відіграють значиму роль у житті своїх друзів і близьких, їхні стосунки з людьми сповнені сенсу і доброзичливості. Песимісти можуть відчувати труднощі у спілкуванні.

Отже, оптимізм позитивно пов'язаний із самоактуалізацією. Оптимісти не бояться змін, вірять у краще, вони взагалі позитивно налаштовані особистості, тому і оточуючі люди прагнуть до спілкування з ними, тому і в оптимістів існує менше передумов для самотності.

Висновки. Суб'єктивне переживання самотності, такі параметри самотності, як дифузність, відчуження та дисоціація у більшій мірі властива песимістам. Оптимістам властивий інтернальний локус контролю, отже вони у більшій мірі здатні брати на себе відповідальність за результати власного життя, сімейних стосунків та професійної діяльності. Інтернальність, в свою чергу, негативно пов'язана з рівнем самотності особистості. Оптимісти більшою мірою характеризуються вищими показниками екзистенційної наповненості життя. Оптимізм позитивно пов'язаний із мірою розвитку самоактуалізації особистості, песимісти, які почувають себе самотніми, характеризуються меншим рівнем розвитку самоактуалізації.

Список використаних джерел

1. Бакалдин С.В. Одиночество и его связь с функциями «я» : дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / С.В. Бакалдин. – Краснодар, 2008. – 170 с.
2. Вейс Р. Вопросы изучения одиночества / Р. Вейс // Лабиринты одиночества. – М. : Прогресс, 1989. – С. 14–40.
3. Гордеева Т.О. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: опросник СТОУН / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова. – М. : Смысл, 2009. – 152 с.
4. Джонг–Гирвельд Дж. де и Раадшелдерс Д. Типы одиночества / Дж. Джонг–Гирвельд, Д. Раадшелдерс. – М. : Прогресс, 1989. – С. 301–319.

5. Зилбург Дж. Одиночество: междисциплинарный подход / Дж. Зилбург // Лабиринты одиночества. – М. : Прогресс, 1989. – С. 42–44.
6. Алешина Е.Ю. Измерение уровня самоактуализации личности / Е.Ю. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская, М.В. Кроз // Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. – М. : Изд-во МГУ, 1987. – С. 45–47.
7. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие / С.Г. Корчагина. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
8. Кривцова С.В. Шкала экзистенции (Existen-zskala) / С.В. Кривцова, А.Лэнгле, К.Орглер // Экзистенциальный анализ. – М. : ИЭАПП, 2009. – №1. – С. 241–271.
9. Ксенофонтова Е.Г. Исследование локуса контроля личности – новая версия методики "УСК" / Е.Г. Ксенофонтова // Психологический журнал. – 1999. – №2. – С.18–26.
10. Малышева С.В. "Образ Я" и представление о сверстнике у подростков, переживающих одиночество : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. / С.В. Малышева. – М., 2003. – 214 с.
11. Маслоу А Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2012. 352 с.
12. Немов Р.С. Одиночество / Р.С. Немов // Общие основы психологии. – М. : Просвещение, 1995. – С. 31–38.
13. Перлман Д. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л.Э. Пепло // Лабиринты одиночества. – М. : Прогресс, 1989. – С. 152–168.
14. Рассел Д. Измерение одиночества / Д. Рассел // Лабиринты одиночества. – М. : Прогресс, 1989. – 624 с.
15. Рисмен Д. Теория социального характера в массовом обществе / Д. Рисмен, Н. Глазер // История социологии в Западной Европе и США. – М. : Издательская группа НОРМА-ИНФРА, 1999. – С. 29–43.
16. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии / К. Роджерс. – М. : Апрель Пресс, 2002 – 976 с.
17. Рук К. Перспективы помощи одиноким / К. Рук, Л. Пепло // Лабиринты одиночества. – Москва, Прогресс, 1989.
18. Трубникова С.Г. Психология одиночества (Генезис, виды, проявления) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. / С.Г. Трубникова. – Москва, 1999 – 195 с.

К.И. Фоменко
АТТРИБУТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ
ОДИНОЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ

В статье представлен анализ понятия одиночества и исследована связь одиночества с атрибутивными характеристиками – оптимизмом и пессимизмом. Выявлено, что пессимистам в большей степени присуще чувство одиночества. Оптимизм характеризуется меньшим чувством одиночества, высокими показателями интернальности, экзистенциальной наполненности жизни, самоактуализации.

Ключевые слова: одиночество, атрибутивный стиль, оптимизм, пессимизм, экзистенциальность, локус контроля, самоактуализация.

К.І. Fomenko
ATTRIBUTE PERSONALITY CHARACTERISTICS
OF LONELINESS

The personal characteristics of attribution and loneliness are discussed. In the article loneliness is defined as the result of a social situation that gives rise to certain emotional states of the individual; as a psycho-emotional condition that occurs as a result of responses to the derivation of personal needs and is the result of cognitive dissonance personality or personal qualities. It highlights that loneliness stands mechanism of regulation and adaptation.

Optimistic attribution is a factor of loneliness prevention.

The article shows different psychological approaches to loneliness. In psychoanalysis, the loneliness is seen as insurmountable, the constant feeling that is a reflection of personality traits – narcissism, megalomania, hostility. In interactionism loneliness is associated with the lack of social interaction of the individual. Cognitive scientists consider the determining factor of loneliness loneliness attribution personality.

The empirical research describes correlation between optimism and loneliness. Subjective feelings of loneliness, loneliness parameters such as diffusivity, alienation and dissociation are more characteristic of pessimists. Optimism negatively associated with loneliness.

Optimists inherent internal locus of control, so they are increasingly able to take responsibility for the results of their lives, family relationships and professional activities. Internal locus, in turn, negatively related to the level of loneliness of the individual.

Optimists in increasingly characterized by higher rates of existential fullness of life. Optimism is positively associated with a measure of self-actualization, the pessimists who feel lonely, are characterized by a lower level of self-actualization.

Key words: loneliness, attributive style, optimism, pessimism, existence, locus of control, self-actualization.

Надійшла до редакції 01.08.2014 р.