

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра практичної психології

ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ САМОТНОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ІТ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Зоряна ДІДУСЕНКО

4 курсу заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Наталія МАЙОРЧАК

Рецензент:

доктор педагогічних наук, доцент

Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«10» квітня 2022 р., протокол № 10

Завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЙОГО ПРОЯВУ | 7 |
| 1.1. Зміст поняття самотності в соціально-психологічному аспекті..... | 7 |
| 1.2. Класифікаційна характеристика типів переживання самотності..... | 17 |
| 1.3. Детермінанти самотності особистості..... | 22 |
| 1.4. Специфіка роботи та психологічні особливості працівників ІТ-галузі..... | 25 |
| РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН І НАСЛІДКІВ САМОТНОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ІТ | 30 |
| 2.1. Методологічна база дослідження..... | 30 |
| 2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження причин та наслідків самотності у працівників сфери ІТ..... | 32 |
| 2.3. Якісний та кількісний аналіз отриманих даних..... | 35 |
| 2.4. Методичні рекомендації щодо профілактики появи почуття самотності у працівників сфери ІТ | 39 |
| ВИСНОВКИ..... | 42 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 44 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самотність є однією із найдавніших проблематик всього людського роду. В умовах сьогодення дана проблематика набула такого розповсюдження, що правомірно виходить на перший план з поміж всіх наявних проблем сторіччя. Завдаючи деструктивного впливу особистості загалом, відчуття самотності детермінує появу дисгармонії в житті, депресії, страждання, розпачу, невротичних розладів в особистості.

Категорія «самотність» є зрозумілою багатьох людям, оскільки впродовж життя вони переживали дані відчуття. Проте, на перший погляд, поняття самотності є досить зрозумілим та чітким, але насправді воно містить в собі прихований зміст. Самотність має в собі прихований спектр всіх можливих негативних переживань для людини. Відчуваючи самотність, особистість стає не благополучною у всіх своїх проявах, у неї ускладнюється процес самореалізації та саморозвитку. Постійне та систематичне відчуття самотності поступово трансформовується в індивідуально-психологічну рису людини.

Враховуючи всі аспекти, зазначені вище, виокремлюється факт того, що проблематика самотності стає все важливішою для її вивчення та глибшого розуміння. На сьогоднішній день, в епоху занурення людини в ілюзорний світ цифрових технологій, досить багато наук, а саме: фізіологія, валеологія, філософія, психологія, соціологія та інші науки окреслюють потрібність вивчення поняття самотності та особливостей її прояву. Також для науковців цікавим постає питання дослідження причин виникнення відчуття самотності в особистості та її наслідків.

Важливим питанням постає виявлення та вивчення особливостей прояву почуття самотності у працівників різних сфер професій. На сьогоднішній час все більшої популярності набувають професії, які пов'язані із застосування ЕОМ (комп'ютерів). Працівники сфери ІТ досить багато часу проводять без включення у соціальну взаємодію та комунікативну активність загалом. Дана

робота передбачає можливість дистанційної роботи, що додатково може впливати на формування почуття самотності. Переживаючи самотність працівник може мати наявним поганий настрій, а за таких умов може знижуватись рівень активності, емоційного інтелекту, емпатії, комунікативного потенціалу та якість життя особистості загалом. Тому дана проблематика потребує більш детального та глибинного вивчення із виокремленням причин та наслідків самотності працівників даної сфери.

Зважаючи на актуальність даної проблеми, ми обрали наступну тему курсового дослідження: «Причини та наслідки самотності у працівників сфери ІТ».

Об'єкт дослідження: феномен самотності особистості.

Предмет дослідження: причини та наслідки феномену самотності працівників сфери ІТ.

Мета роботи полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні причин та наслідків самотності працівників сфери ІТ.

Гіпотези дослідження:

1. Причиною та наслідком (детермінантами) почуття самотності працівників сфери ІТ можуть виступати: емоційний інтелект, активність та настрій особистості.
2. У працівників сфери ІТ вік котрих до 30-ти, наявний нижчий показник щодо прояву самотності.

Наша робота спрямована на реалізацію наступних **завдань:**

- 1) здійснити аналіз поняття самотності в соціально-психологічному аспекті;
- 2) надати класифікаційну характеристику типів переживання самотності;
- 3) розкрити детермінанти (причини та наслідки) самотності особистості;
- 4) розглянути специфіку роботи та психологічні особливості працівників ІТ-галузі;

4) емпірично дослідити причини та наслідки самотності працівників сфери ІТ;

5) підготувати методичні рекомендації щодо профілактики появи почуття самотності у працівників сфери ІТ.

Методологія: вищезазначені завдання реалізовуватимуться на основі використання у курсовому дослідженні наступних *методів та методик*: теоретичний аналіз наукових робіт з проблеми дослідження, статистичні методи обробки даних, тестування; Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон), Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл), Опитувальник САН.

Наукова (теоретична) новизна дослідження полягає у вивченні феноменології поняття «самотність»; у розширенні та поглибленні уявлення про особливості типів переживання самотності та її детермінант; у виокремленні особливостей переживання почуття самотності працівниками сфери ІТ; в розробці методичних рекомендацій щодо профілактики появи почуття самотності у працівників сфери ІТ.

Практична значущість полягає у підготовці методичної бази для діагностики особливостей переживання почуття самотності та детермінант даного феномену, а також в розробці методичних рекомендацій щодо профілактики появи почуття самотності у працівників сфери ІТ. Результати дослідження можуть бути використані HR-менеджерами у своїй роботі для складання професіограм працівників сфери ІТ, а також психологами в організаціях в контексті проведення співбесід, бесід з працівниками та корекційної діяльності.

Теоретичною основою роботи є концепції вчених, котрі виділяли поняття «самотність» в контексті самосвідомості особистості: І.Бех, О.Асмолов, Г.Балл, І.Кон, Г.Костюк, Л.Виготський, П.Гальперін, О.Леонтьєв, С.Максименко, С.Рубінштейн, А.Бойко, О.Вишневський, С.Карпенчук, О.Коберник, Б.Коротяєв, М.Сметанський, М.Фіцула; серед видатних

психологів, які зробили цінний внесок у вивчення проблеми самотності, слід виділити такі прізвища, як: Г. Зілбург, Р.С. Вейс, Т.Б. Джонсон, К. Роджерс, Г. Саліван, К.Е. Мустакас, Л.Е. Попелу, Д. Рісмен, У.А. Садлер, П.Є. Слейтер; Серед сучасних робіт можна виділити наукові коментарі Андре, які стверджують позитивний сенс у природі переживання самотності; дослідження Рокач і Брока, що виявляє стратегії подолання та фактори самотності.

Надійність і вірогідність досліджень забезпечувались використанням методів, що відповідали меті, завданням, гіпотезі, кількісним, якісним, кореляційним аналізом отриманих даних.

Структура роботи: курсова робота складається із: вступу, двох основних розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЙОГО ПРОЯВУ

1.1. Зміст поняття самотності в соціально-психологічному аспекті

Теоретичне і творче зображення самотності сягає своїми коренями ще в давнину. Акцентування уваги на тому, що самотність є проблемою можна знайти в Біблії. Якщо ж говорити про науку, то одною з перших наук, яка виокремила самотність як важливий феномен для дослідження була саме наука філософія. Проблематика самотності людського «Я» в історії філософії отримала найменування проблеми інтерсуб'єктивності, іншими словами здатності чи не здатності до теоретико-пізнавальної комунікації людей з іншими особистостями та сприйняття їх як важливих [5].

У філософії Європи Нового часу існували два види інтерпретації терміну «самотність», котрі пізніше мали можливість також ілюструватись в працях відомих культурологів та філософів того часу. Перший вид пояснення поняття самотності був представлений американськими трансценденталістами. В європейській філософії Нового часу намітилися два різновиди трактування даного феномену:

1. Перший вид трактування поняття самотності в усій повноті проявлявся у працях вчених, котрі найпершими в історії побудови культури Європи стали показувати, що самотність – це не як щось негативне, а як бажання особистості зануритись в себе, у свої власні переживання, страхи та роздуми. Самотність тут сприймалась, як прагнення до пошуку творчості.
2. Другий вид описувала концепція розуміння самотності датського теолога і філософа С. К'єркегора. У його баченні самотність – це закритий світ внутрішньої самосвідомості людини, в який ніхто не може проникнути, крім Бога. Самотність розглядалась як етап розвитку духовності людини, пошуку

себе. Таке трактування самотності можна спостерігати в європейському екзистенціалізмі [12, с. 121].

Відомий французький письменник та філософ Ж.-П. Сартр описував своє розуміння проблематики самотності в контексті екзистенціалістичного підходу. Даний вчений розумів в контексті цього підходу наступне: особистість не є те, що вона є, а особистість є те, що вона не є. Таке висловлювання підкреслює базове постійне невдоволення людини навколишнім світом та можливу появу конфлікту із самим собою. В той період, коли особа має справу із навколишнім світом, вона постійно здійснює процес трансформації всіх зовнішніх подій у внутрішній світ, тим самим, зовнішній світ втручається постійно у внутрішню рівновагу людини. Такий процес часто приводить людину до бажання усамітнитись, зануритись лише в себе, свої переживання та власні емоції. Базисом існування людини стає внутрішня ізольованість, а самотність стає все більш затребуваною. Зовнішній світ часто для людини є суперечливим, незрозумілим. Він порушує її внутрішній спокій та гармонію, а усамітнення – це можливість повернення до балансу та внутрішньої гармонії. Особистості властиво постійно рухатись в сторону збереження цілісності власного «Я» та душевного спокою [13, с. 57].

А. Камю зазначає, що вагомим для людини, котра переживає відчуття самотності є віра в абсурд. Відсутність віри часто видозмінюється в ствердження екзистенціальної свободи, котра можлива лише в певні моменти прориву свідомості через абсурдність життя та вхід у світ екзистенції. Камю описує таке входження як суб'єктивний відчай, котрий може детермінувати саморуйнівну поведінку та спонукати людину до суїцидальної поведінки загалом.

Німецькі екзистенціалісти висловили думку про те, що часто оточуюче середовище сприймається людиною як вороже по відношенню до неї. М. Хайдеггер пояснює відчуття самотності як виникаючу модель «спільного буття», іншими словами людина фізично входить в соціум, але на душевному

рівні може відчувати самотність [28, с. 67-69]. Крізь призму отримання життєвого досвіду до неї приходить усвідомлення потреби перебування в соціумі. Проте, таке відбувається лише за умови, що світ, в котрому функціонує людина, несе в собі відбиток потрібного світогляду, коли людина живе в своєму світі та не втратила свого місця в зовнішньому світі. Часто буває так, що суспільні умови диктують людині як саме вона має жити, нівелюють та знецінюють її як індивідуальну особистість. Особа стає лише фізіологічним об'єктом, який часто використовується суспільством для досягнення загальнолюдських цілей. Людина робиться людським матеріалом, який у необхідний момент пускається в хід заради досягнення заздалегідь поставлених цілей. Виходячи з цього, особистість втрачає саму себе, індивідуальність свого «Я», свою самість. Як результат відбувається ототожнення людини з іншими, втрачається ідентичність. Після цього процесу, людина часто втрачає сенс свого існування та потребує усамітнення. Оточуючий світ така особа починає сприймати в негативному світлі та досить вороже налаштовано. Такий стан може передаватись іншим людям, вкорінюватись в свідомість нащадків та багатьох поколінь загалом. Змінюється вектор людського життя, людина починає прямувати до пошуку себе, може впадати в депресивні стани [3, с. 56].

Термін «екзистенція», за з К. Ясперсом, інтерпретується як цілісність людини (суб'єкта) і світу (об'єкта). Проте, як і Хайдеггер, Ясперс стверджує, що зовнішнє оточення переважно чинить негативний вплив на особистість, зрівнюючи людину з іншими. Особа не здатна стати сама собою, знайти свій прояв як індивідуальності [30, с. 13]. Через це особа часто бажає стати самотньою, мінімізувати соціальні контакти та виключити себе із соціального життя.

Перед особистістю, котра є самотньою досить гостро і яскраво постає питання сенсу людського існування. Мартін Бубер стверджує, що людина попри все намагається осягнути сенс свого буття та існування, проте, якщо вона досить довгий період часу є самотньою – то це призводить до повного розпаду.

Зменшити відчуття самотності можливе лише в соціумі, в процесі спілкування з іншими, коли людина діляться особистим досвідом, переживанням негативних подій. Проте, такий спосіб порятунку від відчуття самотності має лише тимчасовий характер. Бубер висловлює висновок про те, що ні відчуття самотності, а ні відчуття спільності із іншими не є екзесенціальними почуттями людини. Процес розвитку та екзистенції відбувається лише в той момент, коли одна людина максимально розуміє відмінність іншої, розуміє її індивідуальність - тим самим вона краще починає усвідомлювати свою власну індивідуальність. Отже, М. Бубер стверджує, що у подальшому особистість лише за умови співпереживання єдності з іншими має змогу подолати відчуття самотності [25, с. 35].

В. С. Соловйов висловлює схожу позицію з попереднім автором. Автор назвав свою теорію «теорією всеєдності». Інтерпретує поняття всеєдності він наступним чином: співпереживання з іншими людьми є лише оманною, оскільки людина завжди слідує лише прагненню до розкриття власного «Я». Особа залишається всеодно закритою для інших осіб [4, с. 61].

Основним життєвим завданням особи згідно Соловйова є саме моральне вдосконалення. Це вдосконалення можливе лише за умови співпереживання та співєдності з іншими людьми. Проте, В. Соловйов зазначає, що в соціумі має бути введений принцип гідності людини, поваги до прояву індивідуальності, проте соціум немає вимагати від кожного підлаштовуватись лише під один стандарт поведінки.

Протидія самотності починає бути фундаментальною проблематикою у працях багатьох вчених та дослідників. Особливо яскраво дана тематика отримує вияв в течії гуманістичної психології. Вчений та психолог Еріх Фромм вивчав питання самотності досить змістовно. Він пояснював те, що сама по собі сутністю людини не може бути згідною до добровільної ізоляції та повної самотності. Фромм перерахував та проілюстрував соціальні потреби, котрі

сприяють виникненню негативного відношення людини до самотності як такої, також вчений окреслив негативні наслідки переживання даного відчуття [27]. Філософія Фромма отримала значне місце в контексті західного гуманізму, особливо для тих вчених, котрі продовжували думку про сенс людського буття.

Проблематика самотності досить поширена в сучасній філософській літературі: різноманітні погляди та філософські трактування. Проте для найбільш точного розуміння даної проблеми доцільно розглянути її враховуючи отримані дослідження в різних наукових напрямках. У психології вітчизняній досить рідко розглядався термін самотності і відповідно мало напрацювань щодо даної тематики. У психіатрії проблематика самотності розглядалась не повністю і лише як наслідок певних психічних розладів. У демографічній науці самотність можна було фіксувати у статистичних даних. Було зафіксовано, що особи, котрі мають дітей та є одруженими живуть довше, ніж самотні люди. Згідно цих даних вченими було висунуте припущення про те, що почуття самотності може мати вплив на тривалість життя людини. Але дане припущення не розвивалось далі для глибинного аналізу [11, с. 62].

В літературі Заходу, а саме в вченнях американських дослідників (психологи, філософи та соціологи) проблематика самотності вивчається більш ґрунтовно. Вітчизняна наука, на жаль, не володіє такою кількістю знань, напрацювань та тез стосовно вивчення даного феномену [5, 29].

Виділимо основні причини самотності людини котрі виокремлюють психологи. Першочергово це повна емоційна ізоляція від інших, повна свобода від будь-яких емоційних контактів. Другим варіантом є емоційне та змістовне відчуження (всеохоплююча нудьга та смуток). Такі різновиди самотності часто є взаємодоповнюючими. Емоційна самоізоляція досить важко переживається людиною, оскільки соціальну самотність легше нівелювати чи виправити, а от емоційна самотність є вкоріненою на глибшому рівні. Соціальну самотність

людина може певною мірою навіть контролювати та розставляти для себе потрібні пріоритети в даному контексті.

Розглянемо чинники, котрі можуть мати вплив на відчуття самотності в особистості, а саме:

1. Повна свобода від соціальних прихильностей.
2. Повне відчуження зі сторони інших.
3. Відчуття самотності, котре виникає як наслідок переживання певної життєвої події.
4. Вимушена самоізоляція (хвороба).
5. Зміна помешкання, переїзд.

Важливо також розглянути можливі емоційні реакції особистості на появу відчуття самотності, а саме:

1. Розпач, апатія, пасивність у всьому.
2. Активне відсторонення (особистість не переживає деструктивних емоцій, а самотність для неї є звичним переживанням, який необхідний наприклад для розвитку внутрішнього творчого потенціалу).
3. Людина прагне подолати відчуття самотності використовуючи всі свої фінанси, проте часто такий спосіб є недієвим.
4. Намагання якнайшвидше поглибити свої наявні соціальні контакти та знайти нові знайомства. Соціальна активність сприймається як єдиний шлях та метод заповнення внутрішньої порожнечі [9, с. 112].

Беручи до уваги дані емоційні реакції, лише перша емоційна реакція із всього запропонованого переліку, а саме повна свобода від соціальних

прихильностей, є достовірною на появу самотності. Інші варіанти емоційних реакцій описують швидше відчуття тимчасової самотності.

Виділяють наступні види самотності: самотність зовнішня та внутрішня. Вчені відзначають, що базовою ознакою у виокремленні таких видів самотності є почуття вини в людини. Самотність в середині людини, як її відчуття, завжди виникає через вплив зовнішніх факторів. Така самотність описується тим, що людина відчуває провину в зниженні своєї соціальної активності та робить намагання змінити дану ситуацію [38, с. 66]. Ставлення до відчуття власної самотності залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості самої особистості. Іншими словами ступінь переживання самотності визначається самою людиною. На базисі даного підходу вирізняють низку видів: позитивний внутрішній; негативний внутрішній; позитивний зовнішній світ (фізичне усамітнення); негативний зовнішній (розлука, смерть, втрата).

Враховуючи вищезазначене, важливо зауважити, що часто самотність сприймається як настрій людини або його емоційне забарвлення загалом. Часто самотність ще сприймають та розуміють як певний стиль чи спосіб життя людини. Проте, людина, яка справді обирає ля себе самотність як стиль життя, може бути досить соціальною та мати систематичні, стійкі соціальні контакти. Вона може мати свою сім'ю чи працювати в певному колективі, належати до певного угруповання чи організації. Водночас людина може мати сім'ю, працювати в колективі, але відчувати себе самотньою. Отож, взаємозв'язок між самотністю та соціальністю неоднозначний. М. Бердяев зазначив, що наявність певних видів самотності і відчуття само самотності людиною – це її потребнісний та активний стан внутрішнього «Я» [1,8].

Вчені зазначають, що найчастішою причиною переживання самотності є дефіцит спілкування з іншими. Появі такого дефіциту можуть передувати багато причин: занижена самооцінка, наявність психологічних комплексів,

можливі труднощі у встановленні комунікативного контакту з іншими людьми, надмірна сором'язливість чи навіть надмірна егоцентричність. Проте, не завжди ті люди, котрі мають ряд вищезгаданих проблем є самотніми та не завжди ті люди, котрі їх не мають, володіють почуттям співвідності з соціумом. Є варіант хронічної сором'язливості, а є варіант ситуативної сором'язливості. Люди, котрі часто соромляться комфортніше себе почувають на самоті з самим собою [2, с. 77]. Деколи, хронічна самотність в людини може бути причиною появи психосоматичних розладів та проблем зі здоров'ям. Сором'язливість, а особливо її надмірний вияв, здійснює вплив на вибір людиною певних поведінкових патернів. Часто надмірна сором'язливість перешкоджає людині в досягненні повної самореалізації чи саморозвитку.

Цікавим постає питання щодо розуміння самотності окремих осіб як їх способу життя з боку соціуму. Досить часто соціум не схвалює усамітнення осіб, котрі не бажають мати дітей, не бажають одружуватись взагалі чи вести активний соціальний спосіб життя. Особистість, котра обирає для себе такий спосіб існування часто не сприймаються суспільством та засуджуються іншими людьми. Існує і інший вияв прийняття таких людей. Вони сприймаються як такі, які чимось обділені та вимагають співчуття [32, с. 89].

Суперечність цих почуттів пояснюється підвищеним інтересом до життя самотніх людей і приховується з-поміж висловлення жалю до них. Важливо додати, що саме від такої особливості сприйняття їх оточуючими, самотні люди ще більше страждають та ще більше стають самотніми. Самотні люди постійно перебувають неначе під наглядом суспільства і воно намагається їх виправити, змінити, перевиховати.

Наявною є самотність чоловіча і самотність жіноча, існує самотність старості і самотність юнаків. Попри те, завжди слід розрізняти самотність як властивість особистості і самотність як стиль життя людини. Також варто розуміти відмінність у поняттях самотності, самоти та самотності як потреби

особистості. Потреба в самотності чи усамітненні не є для людини проблемою та не чинить деструктивного впливу на неї. Усамітнення з метою переживання самотності для людини є ресурсним станом та допомагає заново віднайти себе, свій внутрішній баланс. Самотність в даному випадку сприятиме самореалізації людини та її самопізнанню. Такий процес в психологічній літературі був названий, як процес самобуття людини чи процес спілкування зі своїм внутрішнім світом. Притаманний такий процес саморозвитку лише самодостатнім особистостям [21, с. 88]. Як результат усамітнення, людина отримує натхнення, творчу діяльність, результативність в створенні чогось нового. Лише за допомогою періодичного та систематичного усамітнення людина може відновити свій внутрішній баланс та надалі ефективно комунікувати з оточуючими людьми.

Термінологія та поняття самотності визначена недостатньо чітко. Самотність дуже по різному сприймається в залежності від різних осіб та міри переживання самотності як такої. Для розуміння того наскільки людина є самотньою немає чітких стандартів. Саме тому, коли людина говорить: «Я відчуваю себе самотньою», це не обов'язково опис самотності однозначно. Кілька осіб можуть скаржитись на переживання відчуття самотності, проте мати зовсім кардинально різні проблеми: одна відчуватиме труднощі у встановленні комунікативних зв'язків, інша відчуватиме глибинне почуття власної неповноцінності, третя буде занурюватись в сенс людського буття та потреби у власному існуванні.

Самотність – досить часто сприймається як важкий психічний стан, поряд з яким, найчастіше, наявне погане самопочуття, настрій та негативні емоції. Проте важливо не ототожнювати поняття самотності та усамітнення. Оскільки саме потреба в усамітненні є звичайним нормальним станом людини. Психологи стверджують, що усамітнення є нормальним етапом в екзистенційному розвитку людини і нормою є той аспект, що особа може усамітнюватись чи ізолююватись від соціуму від кількох днів до кількох

тижнів [24, с. 90]. А от той стан коли людина не може побути на самоті, виключити себе на певний період із соціальної взаємодії призводить до перенапруження, астенії, апатії та виснаження емоційного та фізичного загалом. Такий стан призводить до емоційного вигорання, особистісної деформації, агресивності, тривожності, появи конфліктних ситуацій.

Психологи ілюструють те, що вищий рівень розвитку інтелектуальних здібностей в людини, тим легше їй буде перенести самотність чи усамітнення. Навпаки, чим вищим є рівень інтелекту, тим більше людина інколи буде прагнути до усамітнення. Такі особистості мають вагомий внутрішній потенціал їм не потрібно соціального контакту, щоб його наповнити. Такі особи і так є досить самодостатніми. Ті особи, котрі не мають достатнього рівня розвитку інтелектуальних здібностей мають страх до самотності через незрілість, інфантильність, недостатню сформованість ціннісної сфери [1].

Усамітнення – це певний вакуум для пошуку себе, для відновлення, перезагрузки своїх думок, пошуку внутрішньої рівноваги та балансу. Досить багато вчених, науковців, музикантів, співаків здатні використовувати усамітнення для пошуку себе та створення чогось нового і визначного. Людська душа прагне до сенсу та глибини, до постійного розвитку, яке можливе за умов усамітнення особистості. Герхарт Гауптман вважав, що людина на самоті починає усвідомлювати свою повноцінність [26, с. 12-17].

Таким чином, термін «самотність» на даний час трактується у різних варіаціях. Самотність – це досить складне явище, котре може по-різному сприйматись. З одного боку – це стан розпачу. Безсилля та апатії, з іншого – тимчасове відчуття в результаті нестачі комунікації з іншими. Ще одне трактування самотності ілюструє дане вище, як повну ізоляцію, відчуження від зовнішнього світу. Виходячи з цього, самотність має індивідуальний характер прояву в кожній людині зокрема.

1.2. Класифікаційна характеристика типів переживання самотності

Самотність, котру відчуває особистість в сучасному світі, в жодному разі не ототожнюється з фізичним станом ізольованості людини від соціального середовища. Навпаки, самотність - це суб'єктивне внутрішнє переживання, що переважно виникає і найбільш точно відчувається в ситуаціях інтенсивного спілкування - на роботі, у людському натовпі, у колі друзів, у власній родині. Відділяючись від власного «Я», своїх власних емоцій, переживань, почуттів та міркувань, особистість починає слідувати переконанням та емоціям інших осіб. Через це у неї з'являються потреби в зверненні уваги на себе, співпереживанні, прийнятті з боку інших осіб і все це має зменшити та мінімізувати відчуття самотності загалом. Відомий американський дослідник в сфері соціологічної науки Девід Ріслін виокремив суспільство «спрямованих назовні» осіб і називав їх «самотнім натовпом». Дане поняття досить часто знаходить своє застосування і сьогодні [23, с. 89].

На відміну від ізоляції, котра може бути результатом добровільного вибору людиною такої траєкторії поведінки, сама по собі самотність покликана викликати почуття тривожності та розпачу, а також безнадійності. Такий стан повинен максимально виснажувати людину емоційно та фізично. Виходячи з того, слід чітко розмежовувати поняття усамітнення та самотності.

Стаючи хронічним переживанням, відчуття самотності може спричинити появу різноманітних психоматичних та нервових захворювань, бути причиною певних психічних розладів, впливати на траєкторію поведінки особистості, котра деструктивно може вплинути на людину зокрема та а весь соціум, в якому вона живе [20].

Із зазначено вище, змістовно формується думка про те, що самотність в умовах сучасної буденності отримує суто психологічний зміст і стає повністю особистісним переживанням, яке має певний набір та спектр емоційних виявів.

Самотність сприймається як суб'єктивне переживання, яке усвідомлюється кожним індивідуально в силу певних індивідуально-психологічних особливостей характеру. Унікальність виявів самотності, складність самого переживання, невизначеність точних його причин, витоків і наслідків почасти пояснюють той аспект, що незважаючи на актуальність і глобальність проблеми самотності, отримуємо, досить незначну кількість суттєвих досліджень цього феномена в соціології, психології, медицині. Проте феноменологія самотності потребує глибинного вивчення [7, с. 90].

Цікаву модель самотності в контексті міждисциплінарного підходу (психологія і соціологія з екзистенціальною феноменологією) пропонують У. А. Садлер і Т. Б. Джонсон. Вчені зазначають, що за всієї неповторності переживання самоти є певні елементи, загальні для всіх її проявів [10]. Перш за все, самотність це почуття суто індивідуальне для кожного. Отже, за визначенням авторів, самотність - це переживання, що викликає комплексне і гостре почуття, яке виявляє певну форму самосвідомості, і показує розкол основної реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу людини.

Дана модель базується на феноменологічному розумінні переживання як невід'ємного від контексту життєвих відносин і зв'язків людини. В основі всіх переживань лежить феномен, який У. Садлер назвав особистісним світом, «світом Я». Життєвий світ особистості орієнтований на реалізацію чотирьох екзистенціальних можливостей [15, с. 79]:

1) своєрідність долі індивіда, актуалізація природженого «Я» в його багатозначності;

2) традиція і культура особистості, що дають їй цінності та ідеї, які вона використовує для інтерпретації своїх переживань і визначення свого існування;

3) соціальне оточення індивіда, яке формує поле організаційних стосунків з іншими людьми і ті сфери, де виникає поняття участі в групі і рольової функції особистості;

4) прийняття інших людей, з якими людина може встановити відносини «Я-Ти».

Перелічені екзистенціальні можливості утворюють той фундамент, на якому формуються особисті очікування, надії, цінності, досягнення, а також глибинні тривоги, конфлікти та розчарування особистості. Відповідно до чотирьох можливих напрямів розвитку назовні особистісного світу, У. Садлер і Т. Джонсон пропонують розрізнати такі типи самоти з погляду її чотирьох «вимірів»: космічну, культурну, соціальну, міжособистісну [1].

Кожен тип самотності - це форма самосвідомості, яка свідчить про розрив основної мережі відносин і зв'язків, що становлять життєвий світ особистості. Самотність викликає стрес в головних сферах внутрішнього світу людини. Гостра форма самотності означає крах глибинних очікувань особистості відносно реалізації основних можливостей, які визнані важливою складовою людського буття. Відчуваючи самоту, людина усвідомлює, що вона втрачає щось важливе, те, у що вона вірила, чого чекала. При цьому кожний вимір самотності відрізняється від іншого.

Космічне вимірювання самотності. Космічне вимірювання, одне з найбільш складних, вживається для позначення трьох різних форм самосприйняття [22, с. 132]:

1) збагненність себе як цілісної реальності, завдяки чому людина співвідносить себе із природою і космосом;

2) причетність до містичних таємних аспектів життя, близьких до Бога або до глибин буття;

3) віра людини в унікальність своєї долі або у причетність до великих історичних цілей.

Космічна самотність присутня там, де є хоча б один із перелічених аспектів.

Відчуття самотності через неможливість єднання з природою з надзвичайною силою проявлялося в деяких групах в індустріальних урбанізованих суспільствах. Воно може бути властивим і людям, які займаються екологією і відновленням взаємовідношень людини з природою. Почуття самоти може відноситися не до всієї природи, а до якоїсь її частини. Деякі люди почуваються самотніми, коли віддалені від об'єкта свого інтересу, наприклад від землі [8].

Другий варіант космічної самотності - відчуття втрати зв'язку з Богом - характеризує певну філософську і релігійну літературу. В багатьох сучасних релігіях відчувається глибоке напруження самотності разом із надією на вирішення цієї проблеми [19, с. 63].

Третій вид самотності космічного типу близький до переживання самовідчуження. Людина при цьому усвідомлює, що розвиток однієї сторони «Я» підпорядковує інші його сторони. Іншим прикладом цього виду самотності може бути віра людей в те, що людина самотня за своєю суттю, і вона ізольована не лише від інших людей, а й відчужена від себе самої [5,17].

Інший приклад культурного виміру самотності - переживання людини в сучасному світі. Мабуть, найпристрасніше про розвиток, зміст і наслідки цього виду самоти писав М. Хайдеггер, на що вже вказувалось [10]. Додамо лише, що подібні переживання значно посилюються в суспільствах, де відбуваються бурхливі соціальні зміни, швидка переорієнтація релігійних та суспільних поглядів. Це складний момент у житті майже усіх вікових верств населення: зв'язок із власною культурною спадщиною втрачається, а нова суспільноприй-

нята культура, норми, цінності не завжди прийнятні для внутрішнього світу. Зауважимо, що даний вид культурної самотності визнається вельми поширеним, суттєво впливаючим на сучасне суспільство. З огляду ж на події останнього десятиріччя (кардинальні зміни економічної та соціальної політики, категоричне заперечення минулих переконань, цінностей, суспільних норм, занепад моральних і духовних устоїв, зруйнування багаторічних традицій) проблема культурної самотності стала однією з найактуальніших в Україні і в інших країнах СНД [24, с. 90].

К. Рубінстайн та Ф. Шейвера, окреслили ряд причин, що можуть зумовити переживання людиною самотності, а саме: відсутність партнера по життю (дружини, чоловіка), відсутність друзів, розрив відносин в шлюбі, важку хворобу, зміну місця роботи чи проживання [31, с. 123-129]. Факторний аналіз емоційних станів самотньої людини ілюструє те, що самотність у міжособистісному вимірі провокує відчуття відчаю, розпачу, непотрібності та не цікавості для інших [16].

. Наявні також наступні види самотності, в основі котрих є часові параметри, а саме:

- хронічна самотність (досить тривалий період часу є відсутніми будь-які соціальні контакти з іншими);

- ситуативна самотність, котра має зв'язок із кризовими та стресовими переживання в особистості (смерть, хвороба, втрата);

- тимчасова або періодична самотність (періоди відчуття самотності в людини) [8].

Отже, кожен тип самотності - це певна форма самосвідомості особистості. Виділяють основні типи самотності згідно поділу на основі часового параметру, а саме: хронічна, ситуативна та тимчасова самотність. Також розрізняють такі вияви самотності: ізоляція від соціуму, усамітнення та повне відчуження.

1.3. Детермінанти самотності особистості

Найточніше окреслення проблематики самотності та пов'язаних з нею переживань можна зустріти у працях вчених середини дев'ятнадцятого століття. В словнику з психології є наступна інтерпретація терміну самотності - це один з психогенних чинників, котрий здійснює вплив на емоційний стан людини загалом, яка знаходиться в умовах ізоляції від соціуму. При цьому ця ізоляція може бути випадковою та вимушеною. Коли людина починає відчувати емоційний стан самотності та відчуження в той момент різко зменшуються чи зовсім обриваються будь-які соціальні зв'язки з іншими людьми та зовнішні стосунки зі світом. Як наслідок виникають дуже гострі емоційні реакції на появу самотності в людини. В багатьох випадках може навіть розпочатись переживання психологічного шоку, що зумовлює переживання тривожності, агресивності, депресивності. У ряді випадків виникає гострий психологічний шок. Чим більше людина буде ізольованою від зовнішнього світу та соціальних зв'язків, тим більше в неї буде розвиватись потреба в соціальних контактах. Таке явище відбувається через те, що людина є істотою соціальною та потребує спілкування з іншими [18].

В XIX столітті отримала свій розвиток концепція трансценденталізму, котра пропагувала християнську течію протестантського відчуття самотності. Генрі Торо стверджував, що відчуття самотності є часто необхідним для людини і тільки так вона зможе віднайти сенс своєї життєдіяльності. Самотність є важливим кроком для самоусвідомлення, саморозуміння та духовного розвитку і збагачення [21, с. 88].

Торо Серен Кьекегор є автором ще одного вчення про самотність. В своєму вченні дослідник описує відчуття самотності як деструктивне переживання. Самотність згідно Кьекегору є замкнутиим світом внутрішньої самосвідомості особистості, котрий не відкривається для всіх. Даний автор висловив досить цікавий підхід до релігії та віри в Бога. Його підхід

відрізняється від традиційної релігії. Вчений стверджував, що віра є абсурдним явцем, але світ, в якому людина живе є також абсурдним. Тому все таки вірити потрібно. Автор надавав вагомості процесу редукції – очищення від всього, що поза межами людини. Відтак, між людиною та світом є перешкоди.

У ХХ Жан Поль Сартр висловив думку про те, що усамітнення та переживання самотності є потрібне людині для творчого розкриття своїх потенційних можливостей. Досить часто ці можливості є прихованими та виявляються лише за умов переживання самотності, коли людина може збагнути значимість власного «Я». Усамітнюючись, особистість прагне вийти за межі повсякденного життя, зрозуміти свої істинні бажання та потреби [6, с. 25].

Найчіткіше визначені першопричини виникнення самотності в контексті стосунків подружжя. Однією із причин самотності є той факт, коли інший партнер подружжя перебуває на іншому рівні розвитку, в іншій реальності. Умовно реальності можна розділити на чотири типи: сенсорна, унітарна, соціальна та ідейна. Сенсорна реальність являє собою чуттєвий світ сприйняття дійсності крізь призму любові, поваги, взаєморозуміння. Унітарна реальність виявляється крізь призму дотримання норм, правил поведінки та певних стандартів. Соціальна реальність пов'язана із взаємостонуками з оточуючими. Ідейна реальність пов'язана із задоволенням основних потреб людини, її запитів та реалізацію поставлених цілей [30, с. 13].

Якщо брати до уваги стереотипні поведінкові вияви жінок – то можна зауважити той факт, що переважно жінки живуть у вимірі сенсорної реальності. На противагу цьому, для чоловіків більш прийнятними є реальності: унітарна та соціальна. Люди з високим рівнем розвитку креативності та творчого потенціалу живуть переважно в ідейній реальності. Це є причиною того, що поведінкові патерни творчих осіб є незрозумілими для інших людей. Якщо в подружжі дві особи перебувають в зовсім кардинальних інших реальностях – то як результат між ними ускладнюється процес комунікації. Пізніше результатом

такого може бути самотність одного з партнерів в подружжі. Проте, якщо налагодити комунікативний контакт між членами подружжя – то можливо змінити ту реальність, в котрій перебуває хтось з партнерів. Перебування партнерів подружжя на різних модальних рівнях з іншого боку сприяє здатності доповнити одне одного, навчити іншого світосприйняття дійсності. Лише за таких умов можлива ресурсна та конструктивна взаємодія. Відтак, важливо віднайти баланс між радикальним існування в певній модальності та повним гнучким патерном поведінки щодо зміни провідної модальності кожного разу, підлаштовуючись під запити партнера в подружжі [38, с. 66].

Досить часто буває так, що самотність людина починає відчувати не залежно від неї самої, її вчинків та ідейних переконань. Якщо розглядати причини, то однією з таких причин може бути різка втрата соціальних зв'язків з значущими людьми. В даному контексті відчуття самотності в особистості виникає досить раптово та несподівано для неї. Відповідно відбуваються зміни в її моціній сфері. Втрата одного із батьків в результаті розлучення чи нестача емоційно близьких стосунків, повного батьківського прийняття на етапі раннього дитинства, можуть сприяти тому, що в періоді дорослості людина буде схильною до постійного переживання самотності чи навіть сформувати в неї потребу постійно усамітнюватись. Відбиток нестачі любові, тепла, уваги чи травматичний стрес в минулому чинить деструктивний вплив на теперішню поведінку особи. Відповідно до цього можуть відбуватись зміни у всьому індивідуально-психологічному профілі особистості [1, 16].

Трактування самотності може зазнавати видозміни у відповідності до віку, гендеру, певного періоду історичного розвитку суспільства чи норм в культурі суспільства. Відтак, у різних культурах досить неодноманітно трактується поняття самотності. Вчений М. Леві зазначає, що при відсутності конкретного поняття, яке би найбільш повно описувало відчуття самотності, відчуття людьми самої самотності не втратило своєї актуальності. Дослідник Бріггс відзначив, що у ескімосів існує кілька різноманітних вислові, котрі

позначають самотність: ізоляція, усамітнення, риса характеру. Саме в цьому є особливість самотності, що це поняття сприймається в залежності від багатьох чинників зовсім по-різному [9, с. 112].

Враховуючи, що на даний час самотність є досить поширеною проблемою, вона ілюструє соціальну динаміку розвитку суспільства загалом. Але, оскільки самотність як явище відчувається кожним по-різному, в силу індивідуально-психологічних особливостей людини – то подолати її негативні наслідки можна лише враховуючи індивідуальний підхід. В одному випадку будуть дієвими одні методи профілактики переживання самотності. В іншому, для іншої людини, зовсім інші методи. Психологи, фізіологи та лікарі висловлюють думку про те, що люди, котрі є самотніми більш схильні до появи у них різноманітних захворювань та проблем зі здоров'ям.

Таким чином, основні детермінанти самотності різняться в залежності від соціальної ситуації, в якій перебуває особистість (самотність в подружніх стосунках, самотність через втрату, самотність через власні індивідуально-психологічні особливості особистості).

1.4. Специфіка роботи та психологічні особливості працівників ІТ-галузі

Досить тривала, в контексті часу, робота в сфері ІТ приносить свій внесок в щоденне життя працівника. Також відбуваються зміни в його психічному здоров'ї загалом. Працівники цієї сфери повністю поглиблюються в світ цифр та схем, постійно концентрують свою увагу на певних об'єктах та графіках, тому мислення, процеси аналізу та синтезу у них мають бути розвинені на досить високому рівні, а от наявність високих показників щодо емоційного інтелекту є не суттєвим, тому ця сфера у них зазвичай, є досить не гнучкою та не розвиненою [14].

Індустрія інформаційних технологій (ІТ) отримує на даний час досить потужний розвиток як в світі загалом, так і на території України. Праця в даній сфері відкриває можливості для найбільш повної реалізації особистісного потенціалу. Попри те, для роботи в сфері ІТ необхідно володіти певним набором якостей та рис, котрі диктує профіль професіограми працівника. Сфера інформаційних технологій постійно розвивається шаленими масштабами та відкриває все нові вакансії, нові види та напрямки роботи. Проте, на даний час є дуже мало наукових досліджень, праць, котрі б ілюстрували тематику особливостей роботи у сфері ІТ, а саме особливостей психологічного профілю працівника такої сфери. Єдині аспекти, котрі були вивчені про працівників даної сфери це ті, що працівники повинні володіти досить високим рівнем концентрації та стійкості уваги, високим рівнем стресостійкості, потягом до постійного навчання та вміння виявляти творчі здібності під час трудової діяльності. Часто зустрічається така ситуація, що спеціалісту, котрий знав та вмів дещо вчора, на сьогоднішній день не є вже це актуальним для нього і тому, відповідно, потрібно постійно саморозвиватись та вдосконалюватись в професійній діяльності. Такі проблеми можуть бути навантаженням для емоційно-вольової сфери особистості. Важливо зазначити, що робота в сфері ІТ – це не лише програмування, але й створення дизайну сайтів, їх забезпечення. Тому в профілі даної діяльності є багато видів робіт [17].

Деякі вчені здійснювали спроби вивчити психологічні характеристики працівників сфери ІТ: Ф. Брукс, Г. Вейнберг, Н. Вірт, Е. Дейкстра, С. Макконнелл, М. Л. Смульсон, Б. Шнейдерман, Р. Гебріел, В. Волконська, Ю. Бабаєва, А. Войскунский. На сьогоднішній день можна віднайти декотрі публікації та праці, які ілюструють труднощі, з якими можуть зустрітись працівники сфери ІТ, до них відноситься: емоційне вигорання, психосоматика, професійна деформація та інші. Але, незважаючи на наявність певних публікацій, проблематика психологічного профілю працівника даної сфери потребує глибшого дослідження.

Якщо вивчення професійного руху працівників мало на меті дослідження лише певних поодиначних випадків, то вивчення мотиваційного базису професійного самовизначення зможе чітко визначити основні тенденції мотиваційних чинників, котрі можуть мати вплив на вибір професії у працівників сфери ІТ. Динаміку розвитку працівника цієї сфери не можна вивчати без аналізу мотиваційної основи, визначення її особливостей загалом. Важливо відзначити той факт, що формування інтересу до сфери інформаційних технологій ще на ранньому етапі юнацького вікового періоду свідчить про стійку мотивацію досягнення в особистості та наявність високого рівня розвитку мотивації до творчої діяльності та креативності. Професійний розвиток, професійне самовизначення та просування працівника сфери ІТ має досить послідовний та змістовний характер. Загалом всі працівники даної сфери є цілеспрямованими в процесі виконання професійних завдань [11, с. 62]. Ті, працівники, котрі свідомо змінили профіль та спрямування своєї професійної діяльності на сферу інформаційних технологій також характеризуються високим рівнем розвитку цілеспрямованості. В цьому не часто можна побачити вплив випадкових та ситуаційних факторів. Мотиваційними чинниками вибору професії в даній сфері можна вважати: покликання, цікавість, інтерес, бажання розвитку, бажання виконувати перспективну та високооплачувану роботу. Одним із провідних мотивів профілю особистості працівників ІТ-сфери можна виокремити саме мотив досягнення успіху та прагнення до цього успіху. Особистість з таким мотиваційним базисом завжди буде прагнути до саморозвитку та володіє сформаністю емоційно-вольової сфери [27].

В контексті професійного самовизначення працівників ІТ-сфери наявні також моменти переживання працівникам криз в своєму розвитку, першочергово це відбувається на початку входження в дану професійну діяльність або ж в процесі зміни вектора роботи. Причинами переживання таких криз можуть бути найрізноманітніші обставини. Виділимо основні можливі причини появи кризи

професійного розвитку в працівників даної сфери: зниження або повна втрата інтересу до своєї роботи, повна втрата роботи, зниження рівня інтересу до навчання та зниження потреби в розвитку, зниження мотивації досягнення та творчої активності [30, с. 13].

В професійній діяльності працівники сфери ІТ постійно повинні розвиватись та рухатись до створення чогось нового, а це в свою чергу підвищує рівень напруження в особистості. Такому напруженню сприяє і той факт, що все частіше збільшується рівень конкуренції на ринку праці. Відтак, працівник має володіти певним рівнем конкурентоспроможності та самодостатності. Умови роботи вимагають зосередження та мінімізації комунікації з іншими, що в свою чергу може сформувати подальші труднощі у взаємодії з оточенням.

Відтак, у працівників сфери ІТ існує ряд психологічних особливостей, котрі пов'язані із специфікою їх роботи. Серед основних особливостей доцільно виділити: бажання постійного розвитку, креативність, домінування мотиву досягнення успіху та незначний рівень розвитку емоційного інтелекту.

Висновок до РОЗДІЛУ І.

Термін «самотність» на даний час трактується у різних варіаціях. Самотність - це досить складне явище, котре може по-різному сприйматись. З одного боку - це стан розпачу, безсилля та апатії, з іншого – тимчасове відчуття в результаті нестачі комунікації з іншими. Ще одне трактування самотності ілюструє дане явище, як повну ізоляцію, відчуження від зовнішнього світу. Виходячи з цього, самотність має індивідуальний характер прояву в кожній людині.

Отже, кожен тип самотності - це певна форма самосвідомості особистості. Виділяють основні типи самотності згідно поділу на основі часового параметру,

а саме: хронічна, ситуативна та тимчасова самотність. Також розрізняють такі вияви самотності: ізоляція від соціуму, усамітнення та повне відчуження.

Основні детермінанти самотності різняться в залежності від соціальної ситуації, в котрій перебуває особистість (самотність в подружніх стосунках, самотність через втрату, самотність через власні індивідуально-психологічні особливості особистості).

Відтак, у працівників сфери ІТ існує ряд психологічних особливостей, котрі пов'язані із специфікою їх роботи. Серед основних особливостей доцільно виділити: бажання постійного розвитку, креативність, домінування мотиву досягнення успіху та незначний рівень розвитку емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН І НАСЛІДКІВ САМОТНОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ІТ

2.1. Методологічна база дослідження

Для послідовності у проведенні дослідження сформульовані наступні завдання:

1. Сформувати вибірку та базу для проведення емпіричного дослідження.
2. Виокремити методики, котрі будуть використані у дослідженні та здійснити їх опис.
3. Здійснити опрацювання отриманих даних дослідження.
4. Провести якісний та кількісний аналіз отриманих результатів дослідження.

Для вивчення причин та наслідків самотності у працівників сфери ІТ сформована відповідна вибірка дослідження. В дослідженні взяло участь 45 працівників сфери ІТ. Базою для проведення емпіричного дослідження була ІТ компанія з розробки та впровадження програмного забезпечення ПЗ SoftServe. Віковий діапазон досліджуваних: 21-45 років. Вибірка налічувала 20 жінок та 25 чоловіків. У дослідженні були використані наступні методики: Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон), Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл), Опитувальник САН. Доцільно надати короткий опис кожній із обраних методик.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) спрямована на дослідження рівня суб'єктивного відчуття людиною свого самотності. Виявлений стан самотності може бути пов'язаний з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою. Необхідно розрізняти самотність як стан вимушеної ізоляції і як прагнення до самотності, потребу в ньому. Обробка результатів дослідження та інтерпретація за даною методикою

здійнюється наступним чином [32]. Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холла) містить 30 запитань до 6 варіантів вибору відповіді до кожної. Шкалами методики є:

- 1) Емоційна обізнаність;
- 2) Управління своїми емоціями (скоріше емоційна неригідність);
- 3) Самомотивація (скоріше мимовільне управління своїми емоціями);
- 4) Емпатія;
- 5) Розуміння та розпізнавання емоцій інших людей (скоріше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Опрацювання результатів здійснюється відповідно до ключа методики по кожній із шкал. Також визначається загальний бал по шкалі емоційного інтелекту [32].

Опитувальник САН призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою особистості. У опитувальнику пропонується 30 протилежних між собою пар суджень із моливістю вибору міри згоди для кожного (3,2,1,0,1,2,3,). Отримані результати підраховуються за основними шкалами методики:

- Шкала самопочуття.
- Шкала активності.
- Шкала настрою.

Відповідно до кількості набраних балів за кожною із шкал робиться висновок щодо рівня розвитку самопочуття, активності та настрою в особистості досліджуваного, при цьому важливо зазначити, що полюси шкал при обробці результатів змінюються (3-1 бал, 1-2 бали, 3-1 бал) [32].

Отже, для досягнення основної мети дослідження обраний відповідний методологічний інструментарій, а також сформовано відповідну вибірку для проведення дослідження.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження причин та наслідків самотності у працівників сфери ІТ

Для того, щоб підтвердити чи спростувати гіпотези дослідження (1. Причиною та наслідком (детермінантами) почуття самотності працівників сфери ІТ можуть виступати: емоційний інтелект та активність і настрої особистості. 2. У працівників сфери ІТ, вік котрих до 30-ти, наявний нижчий показник щодо прояву самотності.), за допомогою визначення середнього значення отримуємо загальні показники щодо рівня розвитку в досліджуваних працівників сфери ІТ кожної із психологічних характеристик. Розглянемо середні значення по кожній з методик.

Доцільно проілюструвати отримані дані на основі опрацювання відповідей за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон), (див. рис.. 2.2.1.).

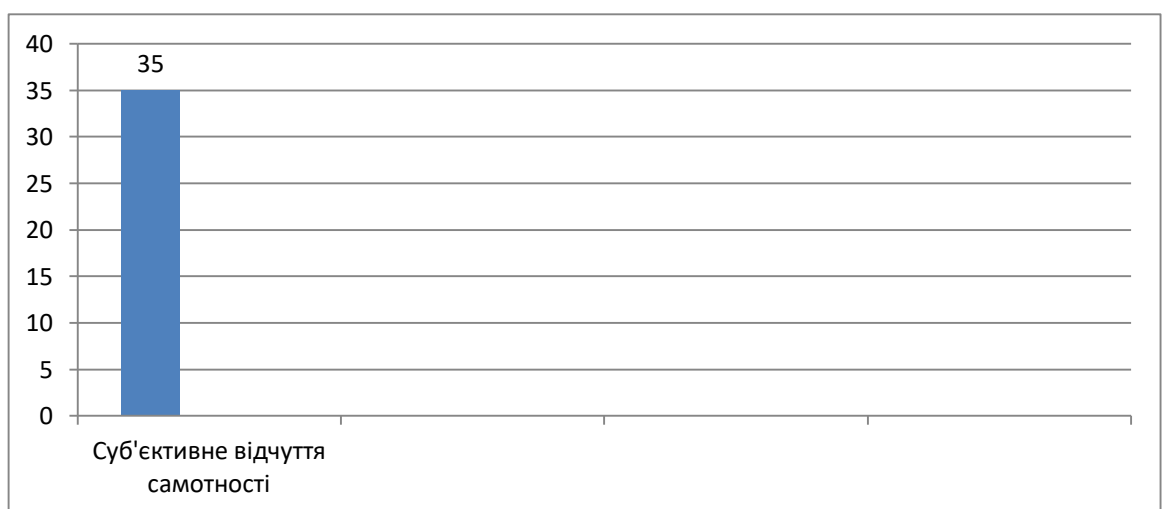


Рис. 2.2.1. Рівень прояву суб'єктивного відчуття самотності у працівників сфери ІТ

Відповідно до отриманого балу на основі визначення середнього значення у всіх досліджуваних наявний середній рівень прояву суб'єктивного відчуття самотності. Середній рівень свідчить про можливий вплив ситуаційних факторів на зменшення чи збільшення особливостей прояву даної характеристики.

Розглянемо у відсотковому співвідношенні відповіді всіх працівників щодо трьох рівнів вияву відчуття самотності (див. рис. 2.2.2.)

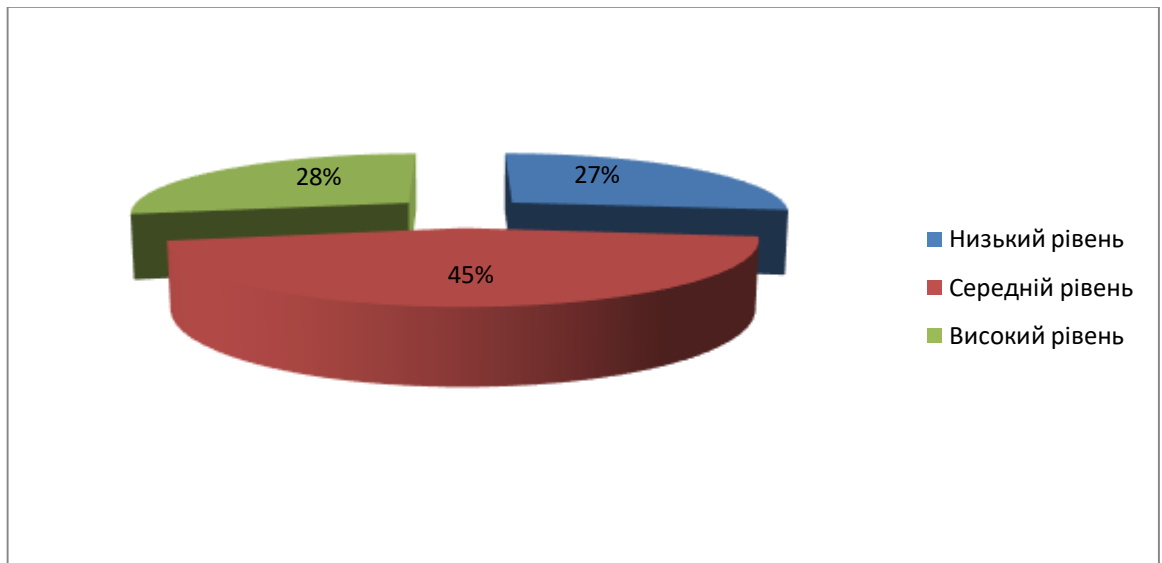


Рис. 2.2.2. Відсоткове співвідношення рівня вияву відчуття самотності працівників сфери ІТ

Виходячи із ілюстрації даного співвідношення, спостерігається домінування середнього рівня прояву відчуття суб'єктивної самотності, далі отримані показники щодо високого рівня прояву самотності та найменше працівників володіють низьким рівнем прояву даної характеристики.

Що стосується діагностики емоційного інтелекту (Н. Холла) розглянемо результати за даною методикою (див. табл. 2.2.1.).

Таблиця 2.2.1.

Показники середнього значення щодо рівня прояву емоційного інтелекту у працівників сфери ІТ

| Методика | Шкали | Бали |
|----------|----------|---------|
| Методика | Емоційна | 7 балів |

| | | |
|---|---|----------|
| діагностики емоційного інтелекту (Н. Холла) | обізнаність | |
| | Управління своїми емоціями | 15 балів |
| | Самомотивація | 17 балів |
| | Емпатія | 3 бали |
| | Розуміння та розпізнавання емоцій інших людей | 2 бали |
| | Емоційний інтелект | 37 балів |

За отриманими показниками можна відзначити наявність домінування в працівників сфери ІТ низького рівня сформованості та прояву емоційного інтелекту загалом та відповідно його складових компонентів: емпатія, розуміння емоцій інших. Найвищий бал отриманий за шкалою самомотивації, що свідчить про вміння працівників мотивувати себе, правильно розпоряджатись робочим часом, якісно виконувати професійні завдання.

Розглянемо отримані дані за методикою САН (див. рис. 2.2.3.)

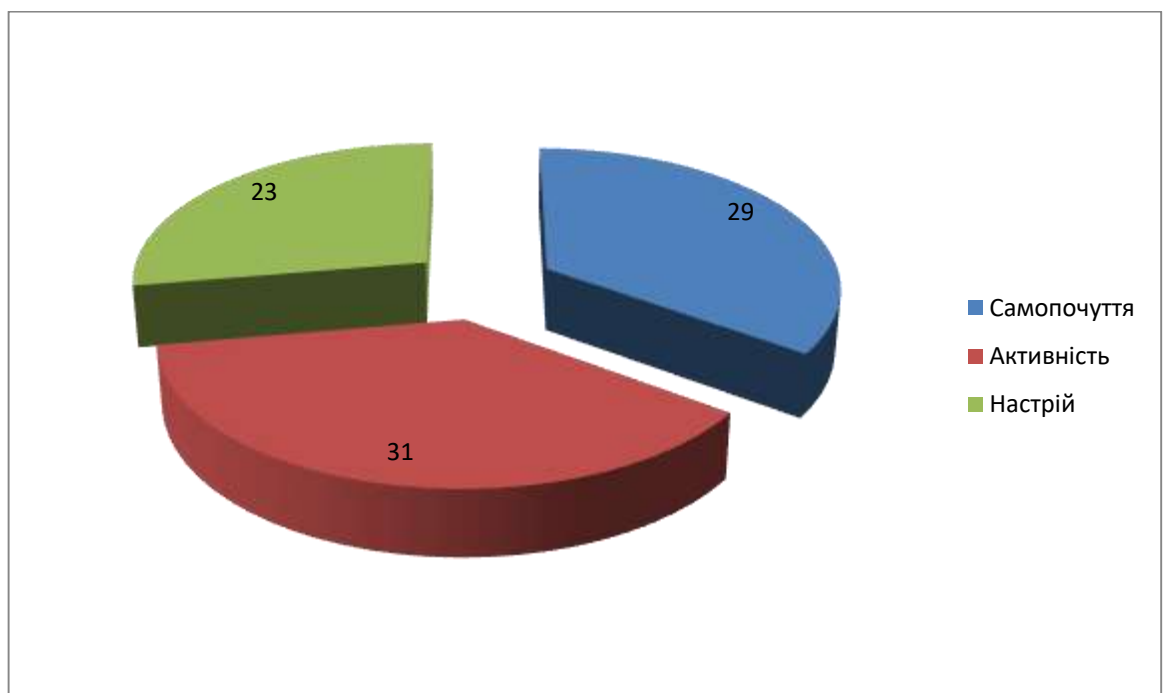


Рис. 2.2.3. Показники середнього значення щодо рівня прояву складових самопочуття-настрою-активності у працівників сфери ІТ

Отримавши дані на основі визначення середнього значення по кожному із досліджуваних параметрів можна зробити висновок про те, що у працівників сфери ІТ спостерігаються середні показники щодо активності, слідуючи інтерпретації даної методики, та низькі показники щодо шкал: настрої, самопочуття.

Отже, нами проведено дослідження суб'єктивного відчуття самотності, рівня сформованості емоційного інтелекту та його основних складових, а також здійснено вивчення показників самопочуття-настрою-активності (за методикою САН) у працівників сфери ІТ.

2.3. Якісний та кількісний аналіз отриманих даних

Для підтвердження чи спростування гіпотез дослідження при обробці отриманих результатів доцільно застосувати кореляційний аналіз (на основі лінійної кореляції Пірсона) та порівняння середніх значень у двох групах досліджуваних за віковим критерієм. За отриманими взаємозв'язками у кореляційній матриці (див. дод. В), можна зазначити наступні аспекти.

Виходячи із мети емпіричного дослідження, нами складено кореляційну плеяду взаємозв'язків між суб'єктивним відчуттям самотності та емоційним інтелектом у працівників сфери ІТ (див. рис. 2.3.1.).

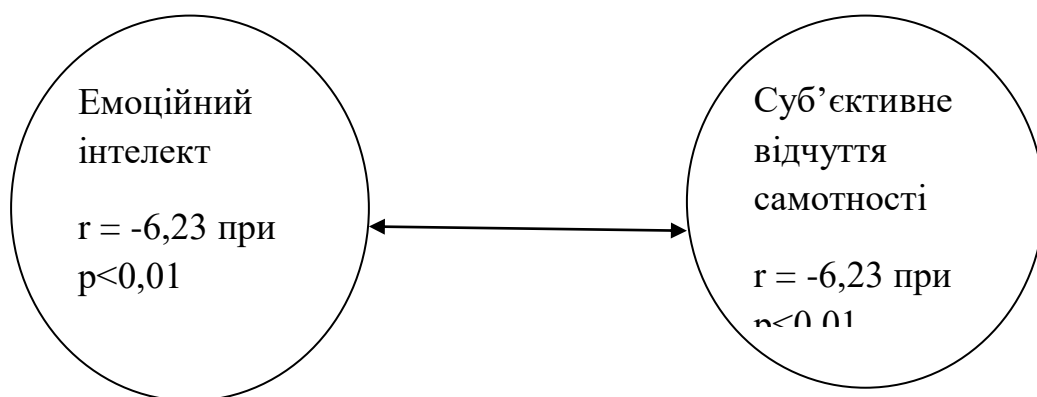


Рис. 2.3.1. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між суб'єктивним відчуттям самотності та емоційним інтелектом у працівників сфери ІТ

Встановлено наявність статистично значущого оберненого кореляційного зв'язку між шкалою емоційного інтелекту та шкалою суб'єктивного благополуччя ($r = -6,23$ при $p < 0,01$). За даним результатом, можна зробити висновок про те, що чим вищий у працівника сфери ІТ показник щодо емоційного інтелекту, тим нижчим буде показник щодо суб'єктивного благополуччя. Іншими словами: якщо в особистості наявний високий рівень сформованості та прояву емоційного інтелекту, то в неї не буде формуватись відчуття суб'єктивної самотності. Якщо ж у працівника емоційний інтелект буде низьким – відповідно підвищуватись буде показник відчуття суб'єктивної самотності. Самотня людина не має високих показників щодо рівня вияву емоційного інтелекту: вона важко входить в комунікацію, з труднощами розуміє емоції інших осіб. Відповідно, якщо всі описані параметри є на високому рівні – особа має високі показники щодо емпатії, розуміння емоцій інших, така особа не буде відчувати себе самотньою.

Також розглянемо кореляційну плеяду взаємозв'язків між суб'єктивним відчуттям самотності та показниками самопочуття-настрій-активність у працівників сфери ІТ (див. рис. 2.3.2.).

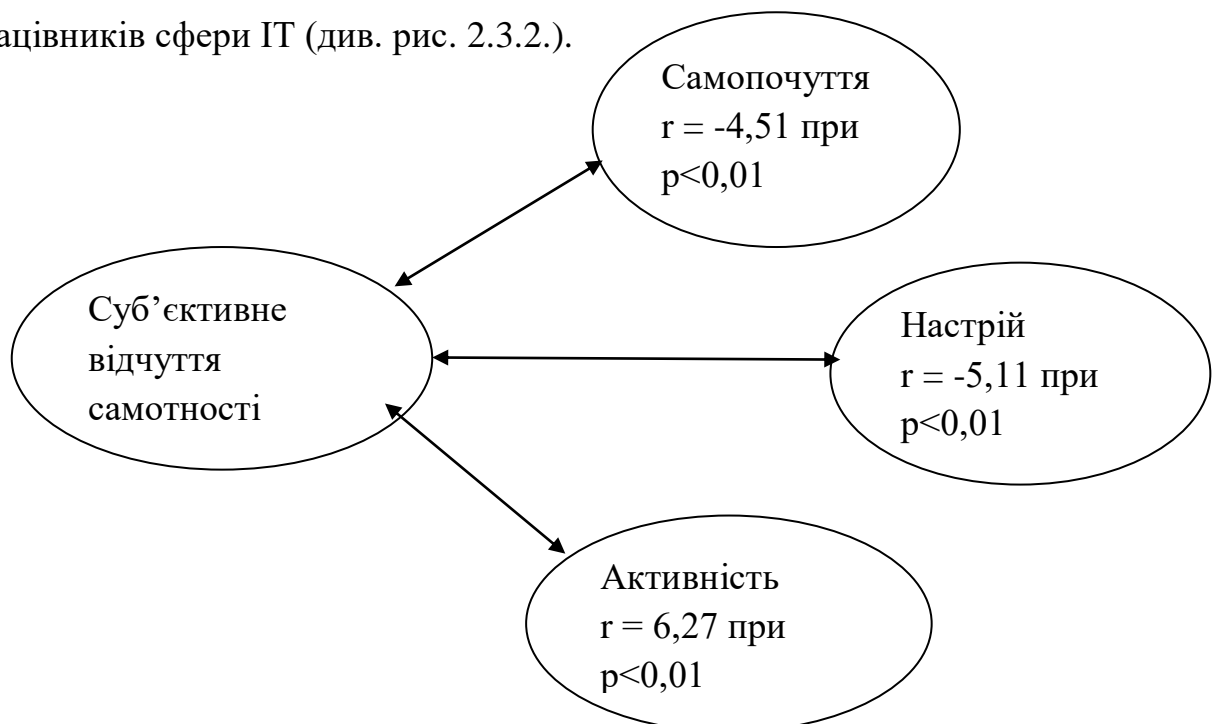


Рис. 2.3.2. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між суб'єктивним відчуттям самотності та психологічними характеристиками: самопочуття-настрій-активність

Встановлено наявність статистично значущих прямих та обернених кореляційних взаємозв'язків між шкалою суб'єктивного відчуття самотності та шкалою самопочуття ($r = -4,51$ при $p < 0,01$); між шкалою суб'єктивного відчуття самотності та шкалою настрою ($r = -5,11$ при $p < 0,01$); між шкалою суб'єктивного відчуття самотності та шкалою активності ($r = 6,27$ при $p < 0,01$). Відповідно до отриманих кореляційних взаємозв'язків можна зробити наступні висновки. У працівників сфери ІТ, котрі володіють високим рівнем сформованості та прояву відчуття самотності будуть наявні низькі показники щодо настрою та самопочуття. Тобто, працівники, котрі є самотніми будуть мати поганий настрій та самопочуття, оскільки чим вищим буде показник відчуття самотності тим нижчими будуть показники щодо настрою та самопочуття. І навпаки, чим нижчим буде показник щодо відчуття самотності тим вищими будуть показники щодо настрою та самопочуття. За цими шкалами отримані обернені кореляційні взаємозв'язки. Між шкалою відчуття самотності та шкалою активності спостерігається прямий кореляційний взаємозв'язок. Це значить, що чим вищими будуть показники по шкалі самотності – тим вищими будуть показники щодо показника активності працівників сфери ІТ. І відповідно, навпаки, при зниженні одного показника, буде знижуватись також інший.

Виходячи з отриманих обернених та прямих кореляційних зв'язків наша гіпотеза про те, що причиною та наслідком (детермінантами) почуття самотності працівників сфери ІТ можуть виступати: емоційний інтелект та активність і настрої особистості, частково підтвердилась.

З метою перевірки іншої гіпотези дослідження про те, що у працівників сфери ІТ вік котрих до 30-ти, наявний нижчий показник щодо прояву самотності, важливо здійснити порівняння середніх значень показників у двох групах досліджуваних: працівники віком від 21-го до 30-ти років (21 працівник) та працівники від 30-ти до 45-ти років (23 працівники). Доцільно проілюструвати отримане співвідношення показників (див. рис. 2.3.3.)

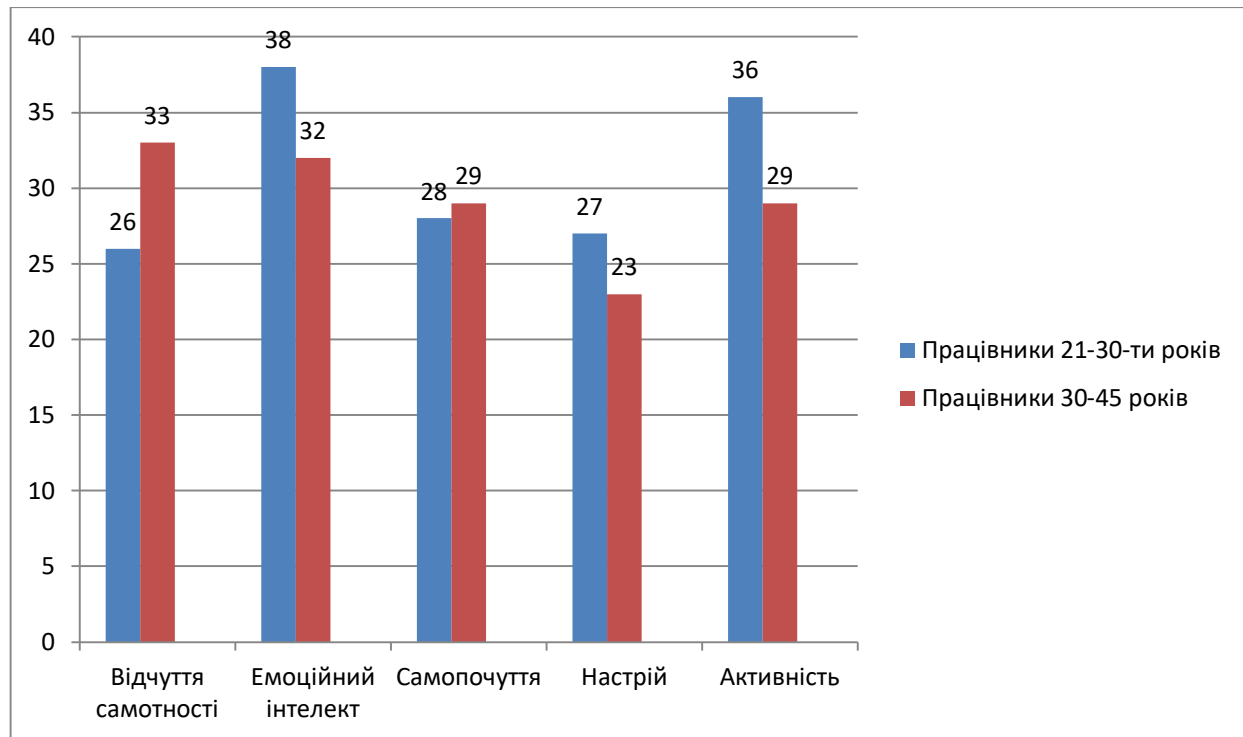


Рис. 2.3.3. Співвідношення показників щодо досліджуваних психологічних характеристик у двох групах працівників сфери ІТ (1 група: 21-30 років; 2 група: 30-45 років)

Відповідно до отриманих результатів спостерігаються відмінності між двома групами досліджуваних. У працівників сфери ІТ, котрим до 30-ти років наявний нижчий показник суб'єктивного відчуття самотності, ніж у працівників котрим від 30-ти до 45-ти років. Також у молодших за віком працівників вищі показники щодо емоційного інтелекту, настрою та активності. У працівників старших за віком вищий показник щодо самопочуття. Ймовірно, у працівників молодших за віком нижчі показники щодо відчуття самотності через ширший спектр соціальних інтересів та замученості в соціальне середовище і відповідно у них високі показники щодо сформованості емоційного інтелекту та активності.

Отже, здійснений якісний та кількісний аналіз отриманих даних. За допомогою застосування кореляційного аналізу та порівняння середніх значень у двох групах досліджуваних, котрі різняться за віком, гіпотези нашого дослідження підтвердились.

2.4. Методичні рекомендації щодо профілактики появи почуття самотності у працівників сфери ІТ

Відповідно до отриманих результатів дослідження, враховуючи вищезгадані показники щодо детермінант почуття самотності та наслідків такого переживання в працівників сфери ІТ, важливо визначити та сформулювати рекомендації щодо профілактики переживання самотності. Дані рекомендації розроблені як безпосередньо для працівників сфери ІТ, так і можуть бути корисними для осіб, які переживають самотність загалом.

❖ Перелік рекомендацій:

- Підвищуйте рівень свого емоційного інтелекту та емпатії. Дивіться фільми та серіали без звуку намагаючись зрозуміти емоції персонажів, спілкуйтесь з друзями, читайте літературу на відповідну тематику та практикуйтесь у вияві різноманітних емоцій.

- Постарайтесь вести активний спосіб життя (прогулянки, помірна фізична чи розумова праця). Не забувайте про свої хоббі та знаходьте для них час вільний від роботи.

- Розширте коло свого спілкування, включіть туди людей, котрі позитивно сприймають навколишній світ. Уникайте депресивних кінофільмів, інформації та розмов.

- Зверніть увагу на культуру харчування. Неправильне харчування, може сприяти появі поганого самопочуття та негативного настрою загалом. Харчуватись необхідно 5 разів протягом доби. У раціоні мають бути три повноцінні прийоми їжі та два перекуси. Останній прийом їжі має бути не менш, ніж за три години до сну, для того, щоб організм мав змогу під час сну відновитись та встановити баланс. Необхідно мінімізувати вживання жирної їжі, такої, котра має холестерин. В раціоні повноцінного харчування постійно мають бути овочі, фрукти, крупи, морепродукти, біле м'ясо та кисломолочні продукти. Варто кожного дня додавати в раціон морську рибу та різноманітні

види зелені. Для хорошого самопочуття, настрою та для змоги ефективно працювати організму необхідно мати певну кількість вітамінів та мінералів, саме тому важливо дотримуватись правил здорового харчування.

- Необхідно тримати свій організм завжди в тонусі. В міру можливості важливо займатись фізичними вправами та легким навантаженням для власного організму. Дієвий ефект на самопочуття здійснюють: ходьба, легкий біг, плавання різними стилями, аеробіка, йога. Якщо ж фізична активність є недостатньою - то це стає ризиком появи багатьох захворювань організму. Під час помірного фізичного навантаження наше тіло здійснює процеси самооновлення, виробляються гормони – ендорфіни, а також організм отримує більше ресурсів для підвищення рівня опірності та стресостійкості. Рух – це важливий фактор розвитку людського організму, а його нестача може спричинити зниження рівня рівня та погіршення настрою і самопочуття. Особливо при постійній роботі за комп'ютером, що є особливістю праці працівників сфери ІТ, важливо робити невеликі перерви з фізичною активністю.

- Намагайтесь переживати лише позитивні почуття та емоції. Розвивайте у себе здорове почуття гумору.

Отже, дані рекомендації можна використовувати як безпосередньо для працівників сфери ІТ, так і вони можуть бути корисними для осіб, які переживають самотність загалом, котрі певною мірою є соціально ізольованими. Також даний ряд рекомендацій може бути запропонований в контексті бесіди чи психологічної консультації.

Висновок до РОЗДІЛУ II

Отже, в контексті даного розділу нами проведено емпіричне дослідження причин та наслідків самотності у працівників сфери ІТ. Також проведено

якісний та кількісний аналіз отриманих результатів, на основі кореляційного аналізу та порівняння середніх значень за віковим критерієм. За отриманими результатами дослідження наші гіпотези підтвердилась.

В даному розділі нами сформульовані методичні рекомендації щодо профілактики появи почуття самотності у працівників сфери ІТ.

ВИСНОВОК

1. Термін «самотність» на даний час трактується у різних варіаціях. Самотність – це досить складне явище, котре може по-різному сприйматись. З одного боку – це стан розпачу, безсилля та апатії, з іншого – тимчасове відчуття в результаті нестачі комунікації з іншими. Ще одне трактування самотності ілюструє дане явище, як повну ізоляцію, відчуження від зовнішнього світу. Виходячи з цього, самотність має індивідуальний характер прояву в кожній людині.

2. Кожен тип самотності - це певна форма самосвідомості особистості. Виділяють основні типи самотності згідно поділу на основі часового параметру, а саме: хронічна, ситуативна та тимчасова самотність. Також розрізняють такі вияви самотності: ізоляція від соціуму, усамітнення та повне відчуження.

3. Основні детермінанти самотності різняться в залежності від соціальної ситуації, в котрій перебуває особистість (самотність в подружніх стосунках, самотність через втрату, самотність через власні індивідуально-психологічні особливості особистості).

4. Відтак, у працівників сфери ІТ існує ряд психологічних особливостей, котрі пов'язані із специфікою їх роботи. Серед основних особливостей доцільно виділити: бажання постійного розвитку, креативність, домінування мотиву досягнення успіху та незначний рівень розвитку емоційного інтелекту.

5. В результаті емпіричного дослідження на основі: вивчення суб'єктивного відчуття самотності (Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)); дослідження емоційного інтелекту та його складових компонентів (Методика вивчення емоційного інтелекту Н.Холл); вивчення психологічних характеристик самопочуття-настрій-активність (Методика САН), зроблені наступні висновки. На основі кореляційного аналізу, встановлено обернений кореляційний взаємозв'язок між шкалою суб'єктивного відчуття самотності та шкалою емоційного інтелекту; встановлені обернені кореляційні взаємозв'язки між шкалою суб'єктивного

відчуття самотності та шкалою самопочуття, а також між шкалою суб'єктивного відчуття самотності та шкалою настрою. Встановлено прямий кореляційний взаємозв'язок між шкалою суб'єктивного відчуття самотності та шкалою активності. За порівнянням середніх значень у двох груп досліджуваних (1-ша група працівники сфери ІТ віком від 21-го до 30-ти років та 2-га група працівників віком від 30-ти до 45-ти років) отримані наступні результати. У працівників сфери ІТ, котрим до 30-ти років наявний нижчий показник суб'єктивного відчуття самотності, ніж у працівників котрим від 30-ти до 45-ти років. Також у молодших за віком працівників вищі показники щодо емоційного інтелекту, настрою та активності. У працівників старших за віком вищий показник щодо самопочуття. Ймовірно, у працівників молодших за віком нижчі показники щодо відчуття самотності через ширший спектр соціальних інтересів та залученості в соціальне середовище і відповідно у них високі показники щодо сформованості емоційного інтелекту та активності. Відповідно до отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження, гіпотези знайшла своє підтвердження, оскільки причиною та наслідком (детермінантами) почуття самотності працівників сфери ІТ можуть виступати: емоційний інтелект, активність та настрої особистості. У працівників сфери ІТ вік котрих до 30-ти, наявний нижчий показник щодо прояву самотності.

6. З огляду на отримані результати проведеного дослідження, розроблені методичні рекомендації щодо профілактики появи почуття самотності у працівників сфери ІТ.

Перспективою подальшого дослідження залишається більш детальне вивчення особливостей появи та динаміки відчуття самотності у працівників сфери ІТ та вивчення його впливу на професійну самореалізацію загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1 Байлук В.В. Сущность самореализации личности и ее структура В. В. Байлук. Педагогическое образование в России. – 2011. – №4.
- 2 Беспалько В.П., Системно-методическое обеспечение учебновоспитательного процесса подготовки специалистов В.П. Беспалько, Ю.Г. Татур. – М.: Высшая школа, 1989. С. 77
- 3 Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества: учебнометодическое пособие П.Г. Гасанова, М.К. Омарова, — Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. С. 56
- 4 Голованова И.И. Саморазвитие и планирование карьеры: учеб. пособие И.И. Голованова. – Казань: Казан. ун-т, 2013. С. 61
- 5 Довбій Т.Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці/ Т.Ю. Довбій Вісник Національного університету оборони України. 2011. №4 (23).
- 6 Заворотных Е.Н. Социально-психологические детерминанты одиночества как субъективного переживания: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. псих. наук: спец. 19.00.05 ""Социальная психология"" Е. Н. Заворотных– Санкт-Петербург, 2009. – 254 с.
- 7 .Корчагина, С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества С.Г. Корчагина. М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. С. 90
- 8 Кудинов С.И. Полисистемный подход исследования самореализации личности С. И. Кудинов. Сибирский педагогический журнал. 2007. – №11.
- 9 Кучинский Г.М. Психология внутреннего диалога Г.М. Кучинский. Минск: Университетское, 1988. С. 112
- 10 Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2011. No 2.

Майерс Д.М. Социальная психология Д.Майерс. СПб.: Питер,1999. С. 62

11. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: учебн. пособ В. Г. Маралов. – М: Академия, 2004. С. 121

12. Маслоу А. Мотивация и личность А. Маслоу. СПб.: Евразия, 1999. С. 57

13. Мельник Л.В. Переживание чувства экзистенциального одиночества у юношей с высоким уровнем креативности Известия ТулГУ. Серия: Психология. 2004. Вып. 4.

14. Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития С.А.Минюрова. — М.: 2016. С. 79

15. Неумоева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте автореф. дис. на соискание уч. степени канд. псих. наук: спец. 19.00.07 Педагогическая психология Е. В. Неумоева – Тюмень, 2005. – 180 с.

16. Неумоева-Колчеданцева Е.В. Позитивный потенциал одиночества в юношеском возрасте Е.В. Неумоева-Колчеданцева Вестник Пермского университета. 2012 . № 2 (10).

17. Низовских Н. А. Жизненные принципы в личностном саморазвитии человека : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.01 Общая психология, психология личности, история психологи Низовских Н. А. – Москва, 2010. – 449 с.

18. Нуреева Н. К Духовное одиночество: опыт социально-философского исследования: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. философских наук: спец. 09.00.11 Социальная философия Н.К. Нуреева Уфа 2006. – 148 С. 63

19. Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев. Психология. Журнал Высшей школы экономики.. – 2013. №10.

20. Пепло Л.М. Одиночество и самооценка Л. М. Пепло, Н. Мецелии, Мораш. – М: Прогресс, 1989. С. 88

21. Перлман Д.М. Теоретические подходы к одиночеству Д. Перлман, Л. Пепло. – М: Прогресс, 1989. С.132
22. Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции, 11 апреля 2018 г., Екатеринбург. Т. 1. отв. ред. С. А. Водяха. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2018. С. 89
23. Пьянкова Л.А. Проблема одиночества в молодежной студенческой среде/ Л.А. Пьянкова. М.: Психологическая газета, 2015. С. 90
24. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека К.Р. Роджерс. М.: Прогресс. Универс, 1994. С. 35
25. Рубинстайн К.М. Опыт одиночества К. Рубинстайн, Ф. Шейвер. – М: Прогресс, 1989. С.12-17
26. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества Психологическая наука и образование. 2007. No 3.
27. Стиллман Д.М. Поколение IT на работе. Как его понять и найти с ним общий язык / Д. Стиллман. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. С.67-69
28. Филиндаш Е.В. Феноменология социально-психологического одиночества в среде студенческой молодежи автореф. дис. на соискание уч. степени канд. соц-псих. наук: спец. 19.00.05 Социальная психология Е. В. Филиндаш – Москва, 2015. – 201 с.
29. Хоровиц Л.М. Лабиринты одиночества Л. М. Хоровиц, Р. Д. Френч, К. А. Андерсон. – М: Прогресс, 1989. С. 13
30. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (основные положения, исследование и применение)/ Л. Хьелл, Д. Зиглер. СПб.: Питер Пресс, 1997. С.123-129
30. Швалб Ю.М. Одиночество:социально-психологические проблемы Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. – Киев: Украина, 2001. С.89
31. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. И. Ялом. – М., 2000. С. 66

32. http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18497/A1-Riiakhi_Sotsialnopsykholohichni_factory_perezhyvannia_samotnosti_u_yunakiv.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А (Бланк дослідження)

ШАНОВНІ ПАНІ ТА ПАНОВЕ!

Просимо Вас взяти участь в дослідженні, даючи відповіді на декілька запитань. Необхідно відповісти якомога відвертіше на поставленні запитання та не пропускати жодного з них.

ПРОСИМО ВАС ЗАЗНАЧИТИ ДЕЯКІ ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО СЕБЕ:

ППП _____ ВІК _____ СТАТЬ _____

ТЕСТ 1

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

| Твердження | часто | іноді | рідко | ніколи |
|--|-------|-------|-------|--------|
| 1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті | | | | |
| 2. Мені ні з ким поспілкуватися | | | | |
| 3. Для мене нестерпно бути таким самотнім | | | | |
| 4. Мені не вистачає спілкування | | | | |
| 5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене | | | | |
| 6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть | | | | |
| 7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися | | | | |
| 8. Я зараз не маю близької людини | | | | |
| 9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї | | | | |
| 10. Я відчуваю себе покинутим | | | | |
| 11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують | | | | |
| 12. Я почуваюся зовсім самотнім | | | | |
| 13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі | | | | |
| 14. Мені дуже не вистачає компанії | | | | |
| 15. Ніхто не знає яким я є насправді | | | | |
| 16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий | | | | |
| 18. Мені важко знаходити друзів | | | | |
| 19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму | | | | |
| 20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною | | | | |

ТЕСТ 2

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почувую.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реаую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

ТЕСТ 3

Інструкція: Вам необхідно ознайомитись із рядом рис, які характеризують Вас та обрати ту цифру, біля обраної риси, яка відображає її міру наявності у Вас.

| | | |
|---------------------------|---------------|------------------------|
| Хороше самопочуття | 3 2 1 0 1 2 3 | Погане самопочуття |
| Слабкість | 3 2 1 0 1 2 3 | Сила |
| Пасивний | 3 2 1 0 1 2 3 | Активний |
| Малоактивний | 3 2 1 0 1 2 3 | Дуже активний |
| Веселий | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумний |
| Хороший настрій | 3 2 1 0 1 2 3 | Поганий настрій |
| Працьовитий | 3 2 1 0 1 2 3 | Втомлений |
| Повний сил | 3 2 1 0 1 2 3 | Обезсилений |
| Повільний | 3 2 1 0 1 2 3 | Швидкий |
| Бездіяльний | 3 2 1 0 1 2 3 | Працьовитий |
| Щасливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Нещасний |
| Життєрадісний | 3 2 1 0 1 2 3 | Засмучений |
| Напружений | 3 2 1 0 1 2 3 | Розслаблений |
| Здоровий | 3 2 1 0 1 2 3 | Хворий |
| Не залучений у діяльність | 3 2 1 0 1 2 3 | Залучений у діяльність |
| Безтурботний | 3 2 1 0 1 2 3 | Турботливий |
| Захопливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Похмурий |
| Радісний | 3 2 1 0 1 2 3 | Засмучений |
| Віжпочивший | 3 2 1 0 1 2 3 | Втомлений |
| Свіжий | 3 2 1 0 1 2 3 | Понурий |

| | | |
|-------------------|---------------|-------------------|
| Сонливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Збуджений |
| Бажання відпочити | 3 2 1 0 1 2 3 | Бажання працювати |
| Спокійний | 3 2 1 0 1 2 3 | Із турботами |
| Оптиміст | 3 2 1 0 1 2 3 | Песиміст |
| виносливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Не стійкий |
| Активний | 3 2 1 0 1 2 3 | Втомлений |
| Важко розмишляти | 3 2 1 0 1 2 3 | Легко розмишляти |
| Розсіяний | 3 2 1 0 1 2 3 | Уважний |
| Повний надій | 3 2 1 0 1 2 3 | Розчарований |
| Радий | 3 2 1 0 1 2 3 | Не радий |

ДЯКУЄМО ЗА ВІДПОВІДІ!!!

ДОДАТОК В (дані дослідження та кореляційна матриця)

| № досліджуваного | Вік | Стать | Відчуття самотності | Емоційна обізнаність | Управління емоціями | Самомотивація | Емпатія | Розуміння емоцій інших | Емоційний інтелект | Самопочуття | Пастрий | Активність |
|------------------|-----|-------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------|---------|------------------------|--------------------|-------------|---------|------------|
| 1 | 21 | Ж | 20 | 7 | 14 | 15 | 2 | 3 | 30 | 29 | 20 | 30 |
| 2 | 22 | Ж | 21 | 5 | 15 | 17 | 5 | 5 | 40 | 23 | 35 | 31 |
| 3 | 23 | Ж | 40 | 6 | 16 | 20 | 6 | 6 | 441 | 25 | 20 | 40 |
| 4 | 26 | Ж | 31 | 8 | 12 | 21 | 10 | 2 | 2 | 27 | 21 | 32 |
| 5 | 29 | Ж | 32 | 9 | 11 | 21 | 3 | 1 | 23 | 27 | 22 | 33 |
| 6 | 25 | Ж | 33 | 7 | 12 | 14 | 5 | 2 | 31 | 28 | 25 | 32 |
| 7 | 26 | Ж | 21 | 8 | 7 | 17 | 6 | 1 | 32 | 30 | 23 | 33 |
| 8 | 21 | Ж | 25 | 7 | 8 | 20 | 5 | 2 | 33 | 31 | 25 | 40 |
| 9 | 23 | Ж | 25 | 8 | 9 | 15 | 3 | 1 | 32 | 35 | 2 | 41 |
| 10 | 26 | Ж | 27 | 9 | 10 | 16 | 2 | 2 | 33 | 13 | 27 | 30 |
| 11 | 28 | Ж | 29 | 8 | 3 | 17 | 1 | 2 | 35 | 15 | 23 | 32 |
| 12 | 29 | Ж | 30 | 9 | 5 | 18 | 2 | 2 | 40 | 32 | 22 | 35 |
| 13 | 27 | Ж | 39 | 10 | 17 | 19 | 3 | 2 | 41 | 25 | 21 | 36 |
| 14 | 28 | Ж | 21 | 12 | 18 | 20 | 5 | 1 | 35 | 2 | 21 | 37 |
| 15 | 21 | Ж | 39 | 3 | 19 | 21 | 6 | 2 | 38 | 2 | 21 | 39 |
| 16 | 23 | Ж | 56 | 5 | 12 | 22 | 3 | 2 | 39 | 29 | 23 | 21 |
| 17 | 23 | Ж | 56 | 6 | 13 | 21 | 2 | 3 | 33 | 30 | 23 | 39 |
| 18 | 21 | Ж | 31 | 7 | 15 | 4 | 5 | 2 | 34 | 37 | 23 | 41 |
| 19 | 29 | Ж | 32 | 8 | 12 | 7 | 3 | 2 | 35 | 27 | 29 | 44 |
| 20 | 29 | Ж | 21 | 9 | 13 | 12 | 5 | 1 | 31 | 25 | 23 | 37 |
| 21 | 23 | Ч | 22 | 10 | 15 | 17 | 6 | 2 | 32 | 25 | 23 | 37 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----|---|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|
| 22 | 36 | Ч | 60 | 13 | 12 | 15 | 1 | 5 | 33 | 27 | 22 | 37 |
| 23 | 38 | Ч | 56 | 2 | 17 | 19 | 1 | 2 | 39 | 29 | 23 | 38 |
| 24 | 39 | Ч | 57 | 3 | 8 | 20 | 1 | 2 | 40 | 25 | 23 | 20 |
| 25 | 32 | Ч | 58 | 6 | 9 | 17 | 2 | 2 | 44 | 28 | 23 | 21 |
| 26 | 30 | Ч | 59 | 7 | 8 | 15 | 3 | 12 | 3 | 29 | 21 | 30 |
| 27 | 30 | Ч | 35 | 8 | 15 | 17 | 4 | 2 | 30 | 30 | 26 | 41 |
| 28 | 38 | Ч | 59 | 9 | 15 | 19 | 5 | 1 | 36 | 25 | 27 | 37 |
| 29 | 45 | Ч | 15 | 8 | 6 | 20 | 5 | 1 | 37 | 27 | 28 | 20 |
| 30 | 41 | Ч | 16 | 7 | 15 | 16 | 6 | 1 | 38 | 28 | 23 | 35 |
| 31 | 35 | Ч | 17 | 8 | 15 | 17 | 1 | 1 | 39 | 29 | 24 | 36 |
| 32 | 38 | Ч | 32 | 9 | 6 | 17 | 1 | 2 | 34 | 30 | 21 | 37 |
| 33 | 39 | Ч | 17 | 8 | 7 | 16 | 2 | 3 | 37 | 32 | 22 | 39 |
| 34 | 37 | Ч | 19 | 7 | 8 | 15 | 3 | 4 | 38 | 25 | 20 | 38 |
| 35 | 37 | Ч | 12 | 6 | 14 | 17 | 4 | 1 | 39 | 23 | 30 | 21 |
| 36 | 34 | Ч | 15 | 6 | 15 | 18 | 5 | 2 | 33 | 33 | 12 | 23 |
| 37 | 35 | Ч | 40 | 5 | 6 | 19 | 5 | 2 | 36 | 23 | 13 | 44 |
| 38 | 34 | Ч | 23 | 5 | 7 | 20 | 4 | 2 | 38 | 23 | 34 | 34 |
| 39 | 33 | Ч | 30 | 6 | 15 | 21 | 5 | 1 | 39 | 23 | 20 | 37 |
| 40 | 32 | Ч | 31 | 7 | 20 | 22 | 4 | 2 | 36 | 36 | 21 | 35 |
| 41 | 39 | Ч | 32 | 8 | 15 | 21 | 4 | 1 | 38 | 23 | 25 | 36 |
| 42 | 36 | Ч | 33 | 8 | 15 | 16 | 4 | 2 | 37 | 25 | 26 | 37 |
| 43 | 36 | Ч | 33 | 7 | 17 | 17 | 5 | 1 | 35 | 29 | 26 | 37 |
| 44 | 32 | Ч | 33 | 6 | 18 | 17 | 6 | 2 | 37 | 29 | 27 | 38 |
| 45 | 45 | Ч | 56 | 5 | 19 | 12 | 1 | 1 | 40 | 28 | 23 | 39 |

| | | Самотність | Емоційна обізнаність | Управління емоціями | Самомотивація | Емпатія | Розуміння емоцій інших | Емоційний інтелект | Самопочуття | Настрій | Активність |
|------------------------|--------------------|------------|----------------------|---------------------|---------------|---------|------------------------|--------------------|-------------|---------|------------|
| Самотність | Корреляція Пирсона | 1 | ,492** | -,395** | ,611** | -,359** | -,487** | -,627** | -,451** | -,511* | 6,27** |
| | Знч.(2-сторон) | 0,67 | 0,001 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| | N | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Емоційна обізнаність | Корреляція Пирсона | -,409** | 1 | -,743** | -,0186 | -,620** | ,617** | ,642** | -,588** | ,409** | -,359** |
| | Знч.(2-сторон) | 0,001 | 0,67 | 0 | 0,005 | 0 | 0,001 | 0,175 | 0,001 | | 0,001 |
| | N | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Управління емоціями | Корреляція Пирсона | -,580** | ,409** | 1 | -,487** | ,642** | -,673** | -,367** | -,451** | ,409** | ,409** |
| | Знч.(2-сторон) | 0 | 0,001 | 0,67 | 0 | 0 | 0 | 0,004 | 0 | 0,001 | 0,004 |
| | N | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Самомотивація | Корреляція Пирсона | ,611** | -,359** | -,487** | 1 | -,588** | ,492** | -,395** | ,611** | -,359** | -,487** |
| | Знч.(2-сторон) | 0 | 0,005 | 0 | 0,67 | 0 | 0 | 0,002 | 0 | 0,005 | 0 |
| | N | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Емпатія | Корреляція Пирсона | -,620** | ,617** | ,642** | -,588** | 1 | -,743** | -,0186 | -,620** | ,617** | ,642** |
| | Знч.(2-сторон) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,67 | 0 | 0,155 | 0 | 0 | 0 |
| | N | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Розуміння емоцій інших | Корреляція Пирсона | ,573** | -,419** | -,673** | 0,67 | -,743** | 1 | -,0122 | ,573** | -,419** | -,323** |
| | Знч.(2-сторон) | 0 | 0,001 | 0 | 0,67 | 0,67 | 0,67 | 0,67 | 0 | 0,001 | 0 |
| | N | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Емоційний інтелект | Корреляція Пирсона | -,627** | -,0178 | -,367** | 0,67 | 0,005 | 0,67 | 1 | -,006 | -,0178 | -,367** |

