

Для цитування: Подкоритова Л. О. Анкета «Я і самотність» для дослідження сприйняття самотності. Інноваційні освітні технології в системі неперервної освіти: від дошкільної освіти до освіти дорослих (вітчизняний і світовий досвід упровадження): зб. наук. праць (за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції 20 березня 2024 року, м. Київ, Україна). Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2024. С. 451-454.

УДК 159.9

Подкоритова Лариса Олександрівна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету
м. Хмельницький, Україна

АНКЕТА «Я І САМОТНІСТЬ» ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ САМОТНОСТІ

Анотація. У статті подано опис авторської анкети «Я і самотність». Її можна використовувати для дослідження сприйняття самотності у різних людей. Визначено доцільність розробки такої анкети. Представлено її мету і структуру. Зазначено, що анкета містить дві частини: опитувальник і асоціативну частину. Подано повний текст анкети. Наведено короткий порівняльний аналіз результатів дослідження за анкетною «Я і самотність» у вибірці підлітків і дорослих жінок.

Abstract. The article describes the author's questionnaire «I and loneliness». This questionnaire can be used for studying of the perception of loneliness by different people. The expediency of developing such a questionnaire was determined. The purpose and structure of the questionnaire are presented in the article. It is noted that the questionnaire contains two parts: a questionnaire and an associative part. There is submitted the full text of the questionnaire in the article. A brief comparative analysis of the results of the «I and Loneliness» questionnaire in a sample of teenagers and adult women is given.

Постановка проблеми. Проблема переживання самотності є актуальною від найдавніших часів. Але сьогодні, у контексті процесів глобалізації проблема самотності окремої людини серед інших людей постає особливо гостро. Відчуття самотності нерідко стає причиною депресій і суїцидів. Проблему самотності досліджували і західні (Е. Берн, К. Боумен, Р. Вейс, Г. Зілбург, М. Мід, Д. Рісмен, К. Роджерс, Д. Рісмен, Г. Саллівен, Р. Слейтер та ін.), і вітчизняні вчені (С. Вербицька, Л. Калашнікова, Г. Костюк, Ю. Кошелева, Т. Кубриченко, О. Кулешова, М. Литвак, С. Максименко, Л. Михеева, Л. Пепло, Р. Попелюшко, І. Сергієнко, Ю. Швалб та ін.).

Визначено різні види самотності (У. Бек, Р. Вейс, Г. Зілбург, К. Мустакас, Дж. Янг), причини самотності (Дж. Янг, Л. Пепло), функціональне значення самотності (В. Дерлега, С. Маргуліс, М. Мельник, К. Мустакас). У цілому, самотність розглядається неоднозначно. З одного боку вона може спонукати до втечі у віртуальний вимір (Т. Комар), з іншого – до особистісного зростання (М. Мельник); вона може бути і чинником депресії та суїциду, і чинником творчості.

Проблема самотності постала особливо гостро під час вимушеної самоізоляції населення Землі під час пандемії COVID-19 у 2020 році. У зв'язку з цим були проведені наукові заходи по всьому світу в режимі онлайн, зокрема круглий стіл «Усамітнення та самотність в житті особистості» 24 квітня 2020 р., м. Київ [3].

Разом з тим, виявлено, що попри ґрунтовні теоретичні дослідження самотності, у сучасній психологічній науці не так багато інструментів для її дослідження, особливо «вітчизняного виробництва».

Відповідно для вивчення особливостей самотності нами була розроблена анкета «Я і самотність», орієнтована на підлітків. Однак її подальша апробація показала можливість використання для дорослих.

Таким чином, **мета публікації** – представити анкету «Я і самотність» як засіб дослідження сприйняття людиною самотності.

Виклад основного матеріалу. Анкета «Я і самотність» складається з двох частин:

1) опитувальник, що містить сім питань, з них два – закриті запитання, п'ять – напівзакриті (з можливістю дати свій варіант відповіді);

2) асоціативна частина – містить сім запитань на асоціації із самотністю, шість з яких були відкриті й одне – напівзакрите. Це запитання «Який символ ви обрали би для зображення самотності?». Відповідно до провідної символіки ліній і форм [1, с. 228-229] нами були запропоновані такі варіанти для відповіді на запитання «Який символ ти обрав/ла би для зображення самотності?»: коло, квадрат, трикутник, крапка, чаша, дуга (перевернута чаша), вертикальна лінія, горизонтальна лінія, хвиля, меандр, спіраль, лемніската (знак нескінченності), кут. Було також запропоновано дати власний варіант відповіді. Відповідно до мультимодального підходу, що розвивається зараз у психотерапії, зокрема в арттерапії [1, с. 197–198], ми також пропонуємо досліджуваним визначити, з яким смаком, запахом, дотиком, звуком асоціюється у них самотність (візуальна модальність була відображена через колір і символ).

Нижче подано повний текст анкети.

Анкета «Я і самотність»

Інструкція. *Будь ласка, дайте відповіді на 14 простих запитань. Це займає до 12 хвилин Вашого часу.*

Ваш вік

Ваша стать

1. Як часто Ви відчуваєте самотність?

постійно; досить часто; час від часу; важко сказати; рідко; ніколи.

2. Коли саме Ви відчуваєте самотність? *(оберіть кілька варіантів)*

на роботі /під час навчання у своєму колективі; у натовпі; серед чужих людей; у своїй сім'ї; на одинці з собою; не зауважував/не зауважувала; ніколи не відчуваю себе самотньо; інше.

3. Що для Вас самотність?

внутрішня порожнеча; відсутність важливих контактів з іншими людьми; дослідження свого внутрішнього світу; усвідомлення своєї особливості та унікальності; нормальний стан; інше.

4. З якими почуттями асоціюється у Вас самотність? *(оберіть кілька варіантів)*

тривога; сум; пригноблення; почуття ізоляції; занепокоєння; бажання бути потрібним/ою; радість; хвилювання; інтерес; злість; страх; інше.

5. Що Ви робите, коли відчуваєте самотність? *(оберіть кілька варіантів)*

нічого; читаю; дивлюся фільми; слухаю музику; граюсь в ігри; займаюсь якоюсь творчістю, хендмейдом; заходжу у соцмережі; сьорфаю інтернетом; телефоную друзям; гуляю; займаюсь спортом; медитую; працюю; роблю будь-що, аби не відчувати себе самотньо; інше.

6. Як Ви вважаєте, самотність – це нормально для людини чи ні?

так, цілком нормально; залежить від обставин; ні, це зовсім ненормально.

7. Чи займаєтесь Ви творчістю, коли відчуваєте самотність? Якщо «так», у графі «Інше» напишіть, будь ласка, якою саме творчістю Ви займаєтесь (малювання, вишивання, плетіння, оригамі, написання віршів або прози, танці тощо)

так; ні; інколи; інше.

8. Напишіть три будь-яких слова, з якими у Вас асоціюється самотність.

9. Якби Вам запропонували намалювати самотність, який колір Ви для неї обрали би?

10. Який символ Ви обрали би для зображення самотності?

коло; квадрат; трикутник; крапка; чаша; дуга (перевернута чаша); вертикальна лінія; горизонтальна лінія; хвиля; меандр; спіраль; лемніската (знак нескінченності, «лежача вісімка»); кут; інше.

4. Який звук міг би бути у самотності?

5. Який запах міг би бути у самотності?

6. Якою на дотик могла би бути самотність? (тверда чи м'яка, холодна чи тепла, шершава чи гладенька, колючи чи пухнаста тощо)

7. Якою на смак могла би бути самотність?

Дякуємо за допомогу!

Розглянута анкета «Я і самотність» була використана І. Макарук для дослідження сприйняття самотності у підлітків (40 осіб), а також О. Заславською для дослідження сприйняття самотності у дорослих жінок (56 осіб). Відповідно до цілей і задач цих досліджень зміст і структура анкети дещо змінювались. З результатами досліджень за анкетною можна познайомитись у відповідних публікаціях [2; 3]. Нижче пропонуємо короткий порівняльний аналіз результатів.

Виявлено, що і в більшості підлітків, і в більшості дорослих жінок самотність асоціюється із внутрішньою порожнечою (52,5 % підлітків і 40 % дорослих жінок) та сумом (55 % підлітків і 45,5 % дорослих жінок). Відповідно, більшість досліджуваних, не залежно від віку, намагаються щось робити, коли відчують самотність. Тут виявлені деякі вікові розбіжності: підлітки переважно слухають музику (52,5 %), а дорослі жінки (36,4 %) дивляться фільми. Цікаво, що частота переживання самотності в обох вибірках дещо подібна: так, по 35 % і підлітків, і дорослих жінок переживають самотність зрідка, по 25 % – досить часто, майже по 20 % – час від часу, цікаво, що лише у підлітковій вибірці виявлені досліджені, які відчують самотність постійно і 1 % ніколи її не відчують; серед дорослих жінок відсоток тих, хто ніколи не відчують самотність більший – 9,6 %.

У цілому, в обох досліджених групах (підлітковій і дорослій) самотність сприймається як явище нормальне, хоча і дещо неоднозначне, більше негативне, ніж позитивне. Окремі досліджені вбачають у самотності розвивальний потенціал для себе.

Висновки. Запропонована анкета «Я і самотність» може бути використана для дослідження сприйняття самотності підлітками і дорослими людьми. Результати, отримані за попередніми дослідженнями за допомогою цієї анкети, показують, що вона досить легка як для сприйняття досліджуваними, так і для обробки результатів дослідником.

Список використаних джерел:

1. Енциклопедичний словник з арттерапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. Київ : Видавець ФОП Назаренко Т. В. 2017. 312 с.
2. Подкоритова Л. Заславська О. Емпіричне дослідження особливостей сновидінь у жінок які переживають самотність. *Psychology Travelogs*. 2023. № 4 (7). С. 121–137.
3. Подкоритова, Л., Макарук, І. Емпіричне дослідження особливостей переживання самотності підлітками. *Psychology Travelogs*. 2023. 3. С. 167–177. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-16> URL: <https://pt.khmnmu.edu.ua/index.php/pt/article/view/113> (дата звернення: 12.11.2023).
4. Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тез за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 31–33.