

**Магістерська робота**  
Ваколюк Світлани Вікторівни

**“ВПЛИВ КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ НА  
ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПОДРУЖНІХ  
ПАРТНЕРІВ”**

**Науковий керівник Яцюк Марія Валеріївна**  
Доцент кафедри психології КЗВО

## Актуальність дослідження

Дослідження когнітивного стилю та переживання самотності набувають актуальності у світлі вражаючих змін морально-психологічного стану людей під час пандемії та воєнного конфлікту. Такі явища викликають глибокі переживання і стреси, які переходять у фазу сильного стресогенного загострення та соціальної депривації.

Самотність виникає внаслідок песимістичної оцінки ситуації та вимушеної самоізоляції. Це призводить до незворотних наслідків, психологічних травм та подальшої соціальної ізоляції, недовіри, навіть, суїциду. Саме ця обставина вказує на необхідність дослідження особливостей когнітивного стилю у самотності дорослої особистості, зокрема у подружніх партнерів.

# Об'єкт і предмет дослідження

- ❑ **Об'єкт дослідження** – вивчення та аналіз когнітивних стилів та їх вплив на почуття самотності дорослої особистості.
- ❑ **Предмет дослідження** – вплив когнітивного стилю на прояви самотності подружніх партнерів.

# Мета дослідження

- ❑ **Мета дослідження** — теоретичне обґрунтування та експериментальне вивчення впливу когнітивних стилей на прояви самотності подружніх пар та моделювання програми подолання негативних психологічних наслідків самотності у сімейних стосунках за допомогою корекційної програми.

# Гіпотеза дослідження

- ❑ особливості переживання самотності будуть різними в залежності від тривалості відносин подружніх пар та когнітивного стилю особистості;
- ❑ полезалежні особи з песимістичними властивостями когнітивного стилю, серед яких імпульсивний та ригідний типи, мають деструктивний вплив на переживання самотності та піддаються депресивним розладам. Натомість, полenezалежні з оптимістичними властивостями когнітивного стилю, із рефлексивним та гнучким типами, мають стійкість до негативних процесів самотності;
- ❑ позитивні властивості когнітивного стилю дають можливість зберегти та покращити стосунки та, відповідно, навпаки стосовно пар з вираженим песимістичним когнітивним стилем.

# Завдання дослідження

1. Теоретично проаналізувати особливості переживання самотності дорослою особистістю.
2. Виявити особливості взаємозв'язку когнітивних стилів з проявами самотності і рольовими очікуваннями партнерів у шлюбі.
3. Виявити відмінності та провести аналіз рольових очікувань партнера з проявами суб'єктивного переживання самотності.
4. Розробити програму психологічної корекції стану самотності подружніх партнерів на базі емпіричного дослідження.

# Методи та методики дослідження

- ❑ теоретичні методи аналітичного дослідження, що дозволяють висловити припущення про причинно-наслідковий зв'язок досліджуваних явищ і побудувати логічний ланцюжок фактичних доказів та інтерпретації отриманих даних;
- ❑ емпіричні методи вимірювання та порівняння;
- ❑ діагностичні методи: «Методика діагностики переживання самотності» (Є.Є. Рогова), методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М.Фергюсон), методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д.Амирхан), «Опитувальник для визначення виду самотності» (С. Г.Корчагін), «Диференціальний опитувальник переживання самотності» (ДОПО-3) (Е.Н.Осін, Д.А.Леонть'єв);
- ❑ кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена).

## Експериментальна база дослідження

В експерименті брали участь 54 людини (чоловіки та жінки) від 28-50 років з різним стажем сімейного життя. Сім'ї людей, які взяли участь у дослідженні, можна назвати умовно-благополучними.

Вони виконують основні функції та обов'язки щодо членів сім'ї та суспільства, працюють, не перебувають на стадії розлучення.



## Теоретичний висновок першого розділу

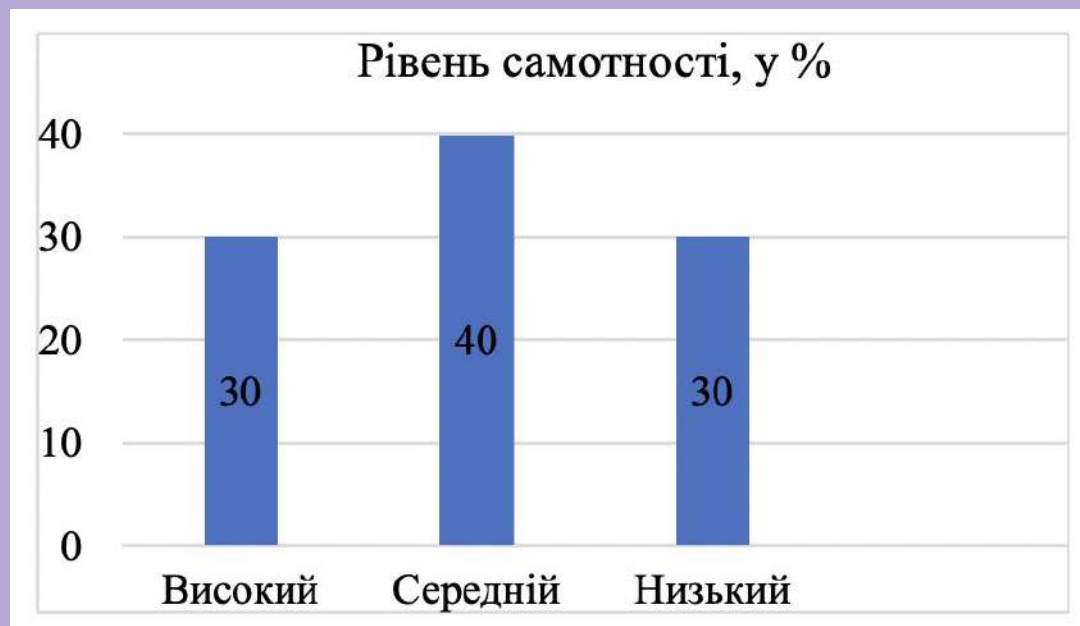
У першому розділі більш детально було висвітлено проблематику самотності і когнітивного стилю. Слід зазначити, що широкого та масштабного вивчення дані поняття зазнали серед зарубіжних дослідників (Е. Берн, Е. Фромм) та вітчизняних вчених (Г. Костюк, Ю. Кошелева, О. Данчева, Ю. Швалб).

Варто зауважити, що в умовах сучасного українського суспільства тема самотності була актуалізована і проявилась ще більш гостро у зв'язку з останніми подіями.

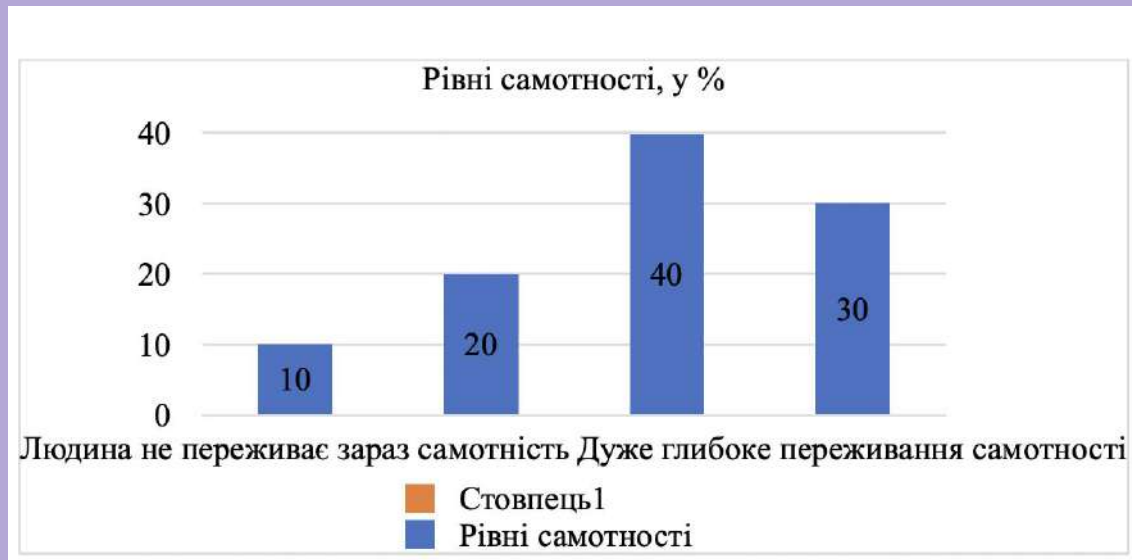
Також зазначимо, що проаналізувавши теоретичний пласт наукової літератури та дослідження вчених, можемо прослідкувати безпосередній вплив когнітивного стилю як на переживання самотності, так і її уникнення в залежності від того чи іншого стилю.

**РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОГНІТИВНОГО  
СТИЛЮ ПАРТНЕРІВ НА ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ  
САМОТНОСТІ**

**Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності»  
(Д. Рассела і М. Фергюссона)**



## Опитувальник «Самотність» (С. Г. Корчагіної)



Згідно даних, можна зробити висновок, що 10% опитаних не переживають самотності, 20% респондентів проявило неглибоке переживання самотності. Глибоке переживання самотності було зафіксовано у 40% респондентів, 30% респондентів демонструють дуже глибоке переживання самотності.

## Результати показників глибини переживання самотності, у %

Загальні показники	Глибина переживання	
	Середня	Глибока
Всі респонденти	60	40
Серед жінок	54	46
Серед чоловіків	73	27

Опитування показало, що переживання самотності середнього типу властиве 60% респондентів, що можна простежити у табл. 2.4. Серед них: 54% жінок та 73% чоловіків. Стан глибокої самотності переживають 40% респондентів, з них: 46% жінки та 27% чоловіків. Як бачимо жінки у сімейних відносинах значно більше схильні до глибокого переживання самотності, ніж чоловіки.

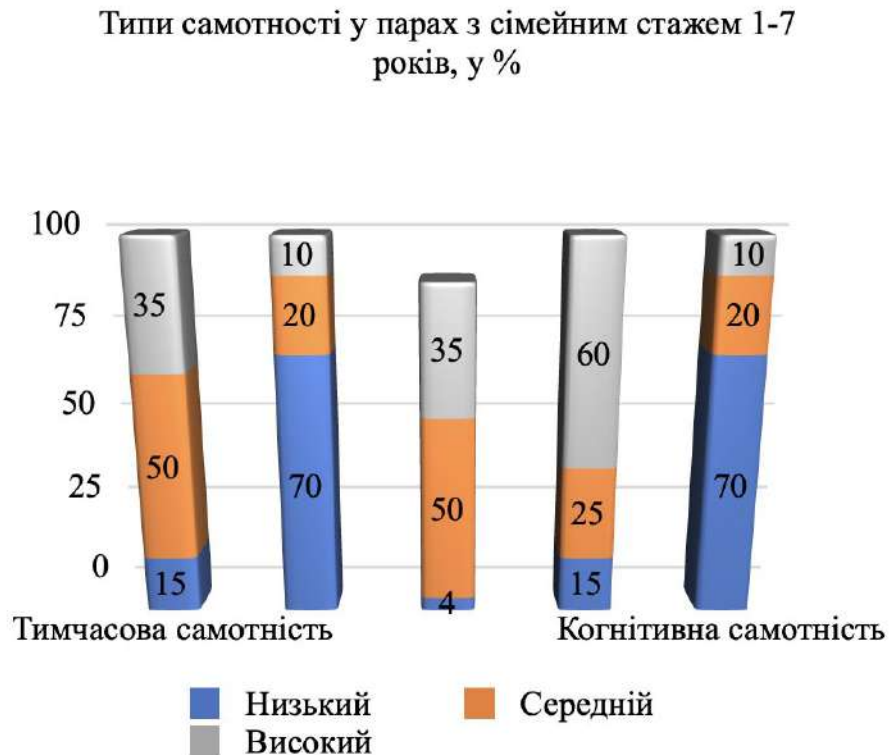
**Результати показників переживання самотності по типам в залежності від статі, у %**

Тип самотності	Дифузна			Відчужуюча			Дисоційована		
	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.
Загальний показник респондентів	32	66	2	2	96	2	11	76	13
Жінки	33	64	3	3	94	3	10	77	13
Чоловіки	33	67			100		13,5	73	13,5

## Результати показників переживання самотності по типам в залежності від сімейного стажу, у %

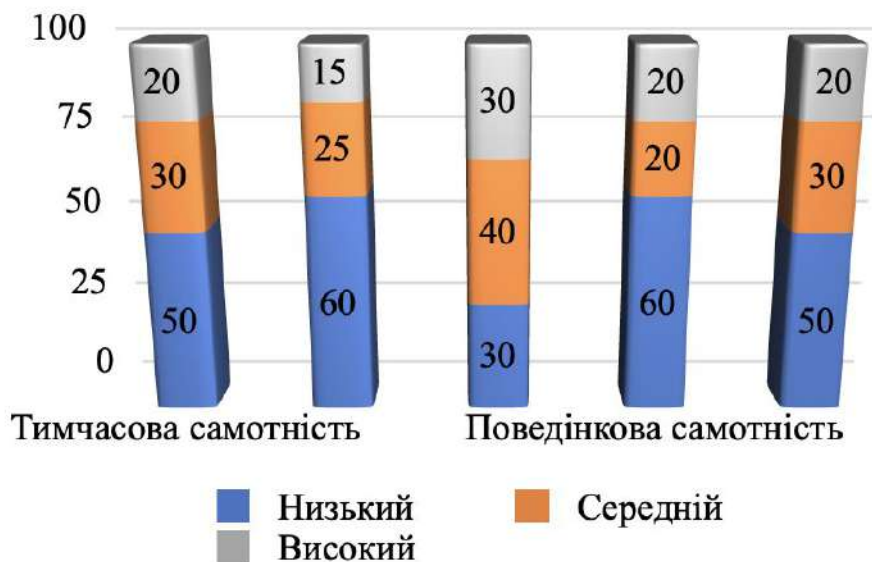
Тип самотності	Дифузна			Відчужуюча			Дисоційована		
	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.
Стаж сімейного життя від 1 до 7 років	35	65	0	0	100	0	14	72	14
Стаж сімейного життя від 8 до 15 років	38	58	4	0	96	4	12,5	75	12,5
Стаж сімейного життя 16 років і більше	25	75	0	12,5	87,5	0	0	87,5	12,5

## Методика «Діагностика переживання самотності» за Є.Є. Роговою



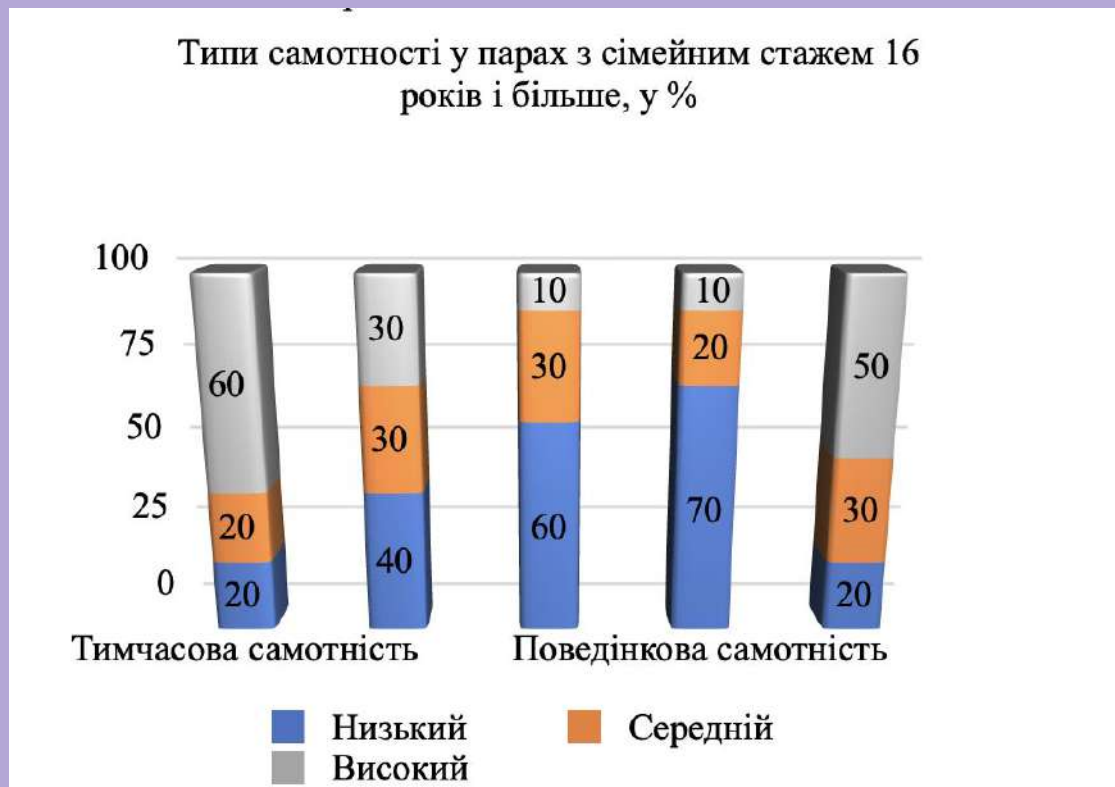
## Методика «Діагностика переживання самотності» за Є.Є. Роговою

Типи самотності у парах з сімейним стажем 8-15 років, у %

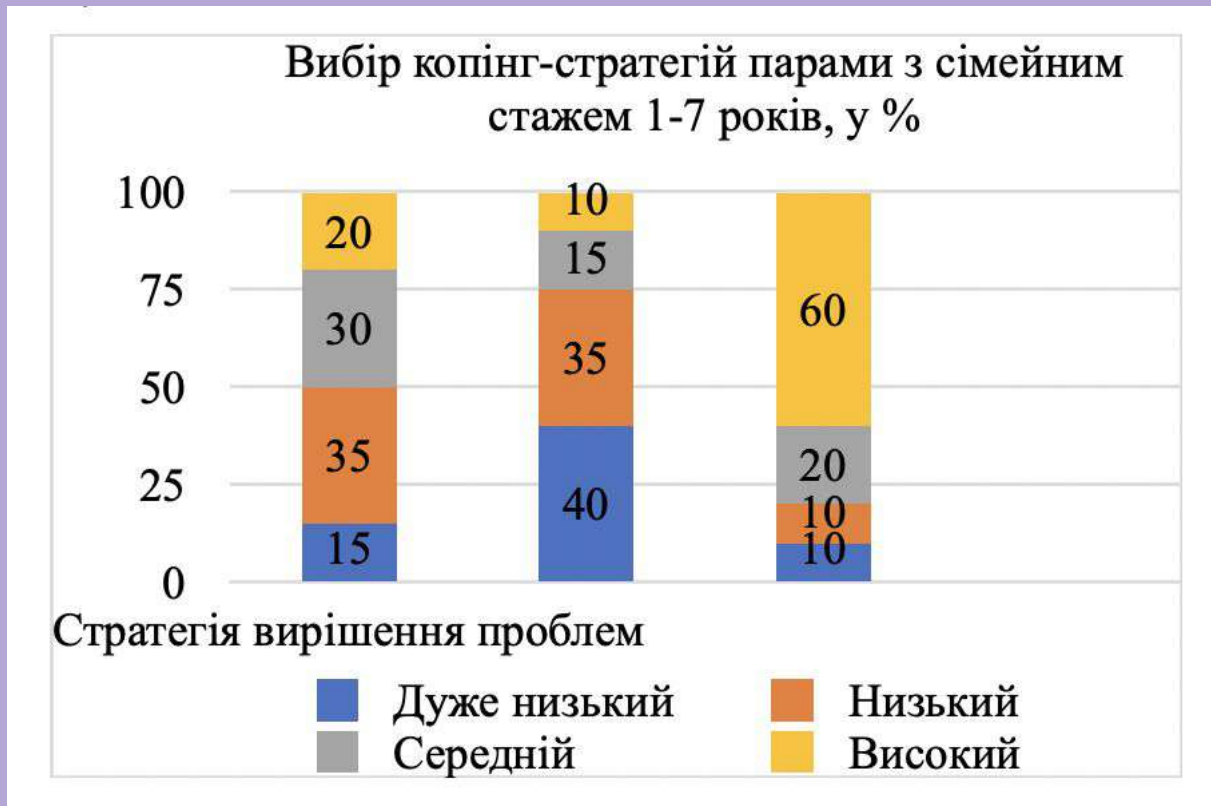




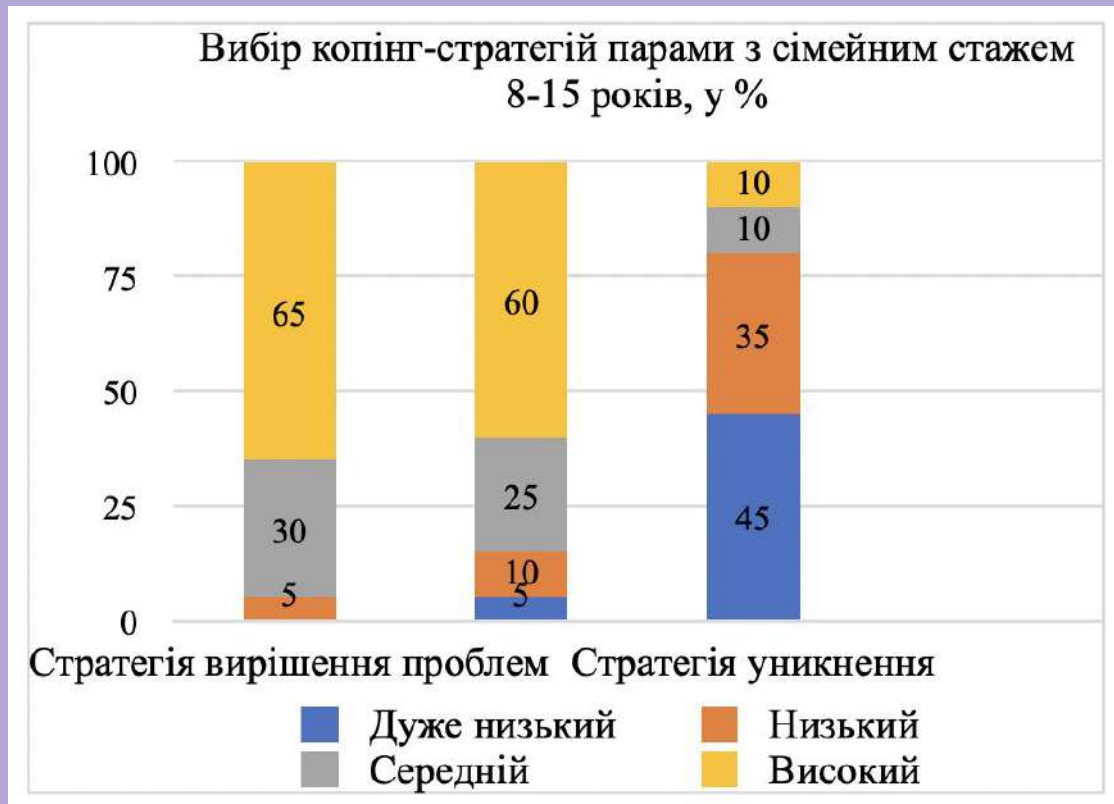
## Методика «Діагностика переживання самотності» за Є.Є. Роговою



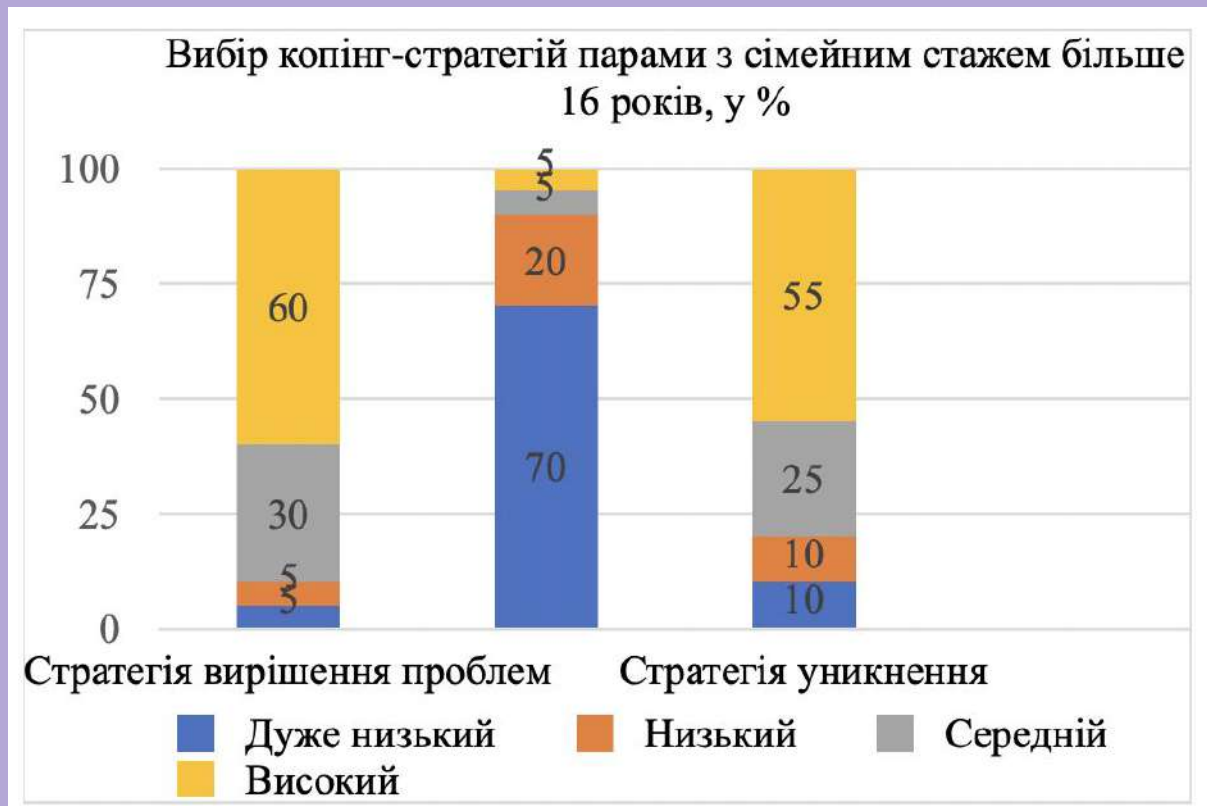
## Методика дослідження «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан)



## Методика дослідження «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан)



## Методика дослідження «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан)

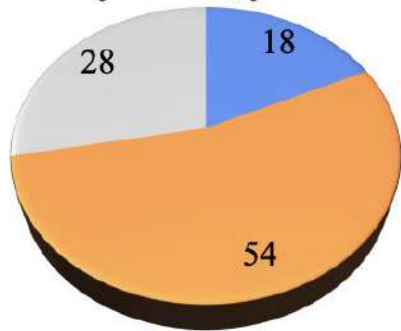


**Результати показників видів переживання самотності у жінок та чоловіків на основі диференціального опитувальника переживання самотності (ДОПО-3)»  
(за Е. Н. Осінім та Д. А. Леонт'євим)**

Шкала	З а г а л ь н а самотність			З а л е ж н і с ь в і д спілкування			П о з и т и в н а самотність		
	Низ	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.
Загальні показник и	11	76	13	0	57	43	15	63	22
Жінки	10	74	16	0	62	38	18	54	28
Чоловіки	13	80	7	0	47	53	7	86	7

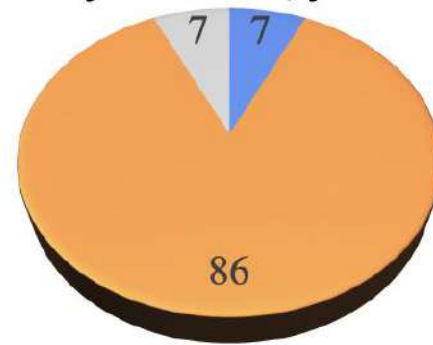
**Позитивна самотність у жінок та чоловіків, у % на основі диференціального опитувальника переживання самотності (ДОПО-3)» (за Е. Н. Осіним та Д. А. Леонть'євим)**

**Позитивна самотність  
у жінок, у %**



- Низький рівень
- Середній рівень
- Високий рівень

**Позитивна самотність  
у чоловіків, у %**



- Низький рівень
- Середній рівень
- Високий рівень

**Результати показників видів переживання самотності в залежності від сімейного стажу, у % на основі диференціального опитувальника переживання самотності (ДОПО-3)» за Е. Н. Осіним та Д. А. Леонт'євим**

Шкала	Загальна самотність			Залежність від спілкування			Позитивна самотність		
	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.
Сімейний стаж від 1 до 7 років	14	82	4	0	73	27	18	59	23
Сімейний стаж від 8 до 15 років	8	71	21	0	42	58	12,5	71	16,5
Сімейний стаж 16 років і більше	12,5	75	12,5	0	63	37	12,5	50	37,5

## Висновки до другого розділу

В ході емпіричного дослідження було виявлено, що особливості переживання самотності різні в залежності від тривалості відносин подружніх пар та когнітивного стилю особистості. А саме, полезалежні особи з песимістичними властивостями когнітивного стилю, серед яких імпульсивний та ригідний типи, мають деструктивний вплив на переживання самотності та піддаються депресивним розладам. Натомість, полenezалежні з оптимістичними властивостями когнітивного стилю, із рефлексивним та гнучким типами, мають стійкість до негативних процесів самотності.

Стосовно позитивних властивостей когнітивного стилю, то вони дають можливість зберегти та покращити стосунки. Відповідно, навпаки стосовно пар з вираженим песимістичним когнітивним стилем.



## Психокорекційна програма “Зближення”

Мета програми - покращити рівень взаєморозуміння і взаємодії між партнерами, поживити інтерес один до одного, поглибити почуття та пропрацювати можливі образи та проблемні ситуації, які заважають рухатися вперед та можуть призвести до деструктивних наслідків.

Психокорекційна програма створена на основі технології корекції стану самотності через підвищення рівня взаємодії з партнером. В основу технології взято принципи гештальт-терапії. Феноменологічний підхід лежить в основі принципів і технічних процедур, які використовуються в гештальт-терапії:

- ❑ *Принцип «зараз»*
- ❑ *Принцип «я-ти»*
- ❑ *Принцип «суб'єктивізація»* висловлювань
- ❑ *Континуум свідомості*

**Показники видів самотності у клієнтів «до» та «після» реалізації психокорекційної роботи, у %**

Показник	До корекції	Рівень	Після корекції	Рівень
Загальна самотність	30	Вис.	20	Сер.
Залежність від спілкування	50	Вис.	40	Сер.
Позитивна самотність	20	Низ.	40	Низ.

## Висновки до третього розділу

Відповідно результатам контрольного експерименту, проведеного до та після впровадження програми, були отримані наступні висновки: показники «загальної самотності» знизився несуттєво, що свідчить про проблематику та актуальність емпіричного дослідження; показники за шкалою «залежність від спілкування» показали суттєву позитивну динаміку, в контексті емпіричного дослідження подружніх пар: від 50% до 40% (з високого на середній рівень); показники «позитивної самотність» також показали позитивну динаміку. На початку, був результат 20% низького рівня, а на контрольному зрізі вже 40%.

## ВИСНОВКИ

**Практична цінність роботи** полягає у тому, що виявлення зв'язків впливу когнітивного стилю на переживання самотності дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги людям із проблемою самотності у сімейних стосунках, зокрема.

Результати, отримані під час дослідження, можна використати у програмі психокорекції, під час надання психологічної допомоги партнерам у шлюбний період, в індивідуальній консультації з подібною проблематикою.

Відповідно результатам контрольного експерименту, проведеного до та після впровадження програми, було доведено ефективність програми та позитивну динаміку корекції самотності.

Результати дослідження не вичерпують всіх питань, пов'язаних з даною проблемою.

**Перспективу подальших досліджень** вбачаємо у порівняльному аналізі статевих та вікових відмінностей показників переживання самотності особистості під впливом когнітивного стилю.

**Дякуємо за увагу!**