

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СХИЛЬНОСТІ ДО НУДЬГИ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PRONENESS TO BOREDOM IN MATURE PEOPLE

У статті розглянуто психологічні чинники схильності до переживання нудьги у людей зрілого віку. Такі чинники є недостатньо вивченими і потребують більш глибокого дослідження. У психології нудьга переважно розглядається як емоція, яка пов'язана з власною активністю і зі ступенем розвитку регуляторно-вольових якостей особистості, як переживання, яке має прояв у житті людини в кризові періоди, та як стан, який супроводжується внутрішнім дискомфортом. У нашому дослідженні нудьга розглядається як стан, що характеризується негативним емоційним фоном, зниженням фізичної, соціальної і когнітивної активності, відсутністю інтересу, а також супроводжується незадоволеністю собою і реальністю. У науці залишається невизначеним зв'язок схильності до нудьги з психологічними чинниками особистості. Схильність до нудьги може проявлятися в обмеженні зусиль, спрямованих на психічну та соціальну активність людини.

Актуальним є питання нудьги у людей зрілого віку, які переживають кризу власного життя, проводять аналіз минулих років, невдач і досягнень, переосмислення цілей, бажань, прагнень, можуть при цьому відчувати недостатність чи відсутність стимулу, особистісного ресурсу, підйому, активності у вирішенні важливих завдань або монотонність життя.

У статті розглядаються результати емпіричного дослідження, яке спрямоване на дослідження схильності до переживання нудьги у людей зрілого віку та виявлення співвідношення показників нудьги з психологічними чинниками, що викликають її прояви. У дослідженні були використані методи «Схильність до нудьги» («Boredom proneness Scale») (BPS), «Багатофакторний опитувальник стану нудьги» (А.М. Голубев, Є.А. Дорошева, І.А. Одновал (2018)). Для визначення рівнів життєстійкості був застосований опитувальник «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва і О. Расказової (2006). Процедура обробки даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS v21.00 for Windows. Вибірку досліджуваних склали 40 осіб віком 35–50 років різної статі.

Встановлено, що особам, схильним до нудьги, притаманні певні ознаки дистанціювання, а також невпевненість, пасивність, підпорядкованість, замкненість, підозрілість, недовірливість. Такі особи зазвичай живуть одним днем, не заглядаючи в своє майбутнє. Вони більш схильні до прояву тривоги та депресивних станів. Також у представників даної групи спостерігається переживання самотності, що визначається проявом негативно забарвлених емоцій, таких як спустошеність, сум, ізольованість, відчуженість, зосередження на думках про покинутість, відторгнення, безпорадність. Для профілактики негативних наслідків проявів нудьги рекомендується застосування психокорекційних програм, спрямованих на розвиток спілкування, уміння висловлювати

свої думки і почуття, конструктивної міжособистісної взаємодії, а також нівелювання впливу руйнівних емоцій, формування позитивного ставлення до життя і усвідомлення доцільності свого існування.

Ключові слова: нудьга, переживання, внутрішній дискомфорт, кризовий період, зрілий вік.

The article gives the review of psychological factors of proneness of people of the mature age to suffering from boredom, which has not been sufficiently studied and requires a more thorough investigation. In psychology, boredom is regarded as an emotion, which is connected to the person's own activity and the degree of development of regulatory-volitional qualities of a personality as the experience, which manifests in the person's life during the periods of crisis and also as the condition which is accompanied by inner discomfort. In our study boredom is regarded as the condition, which is characterized by the negative emotional background, decreased physical, social and cognitive activity, lack of interest, and accompanied by dissatisfaction with themselves and the surrounding reality. In science, the link between proneness to boredom and psychological qualities of a personality still remains unspecified. Proneness to boredom may manifest in the limitations of efforts aimed at mental and social activity of a person.

Relevant is the problem to study boredom in the mature age people who experience the crises in their own life, conduct analysis of past years, failures and achievements, reconsidering of goals, desires, aspirations, and may whilst feel the lack or absence of stimulus, personal resources, drive, activity in solving important tasks or monotony of life.

The article surveys the results of the empirical research, which is aimed at studying proneness to boredom in people of the mature age and identifying the ratio of indicators of boredom with psychological factors that cause its manifestation. The following methods were used in the research: Boredom Proneness Scale (BPS), Multiple-Factor Boredom Questionnaire (A.M. Golubev, Y.A. Dorosheva, I.A. Odnoval). For defining the levels of hardiness, the Hardiness Survey of S. Maddi in the adaptation of D. Leonov and I. Raskazova (2006) was used. The procedure of data processing was conducted by the computer programme SPSS v21.00 for Windows. The group of subjects consisted of 40 people of different sexes with the age range from 35 to 50 years old.

It has been established that the people prone to boredom show certain signs of distancing, lack of confidence, passivity, subordination, unsociability, suspicion, distrust. As usual such people "live for today" not thinking about their future, they are more likely to show the state of anxiety and depression. Also the obvious suffering from loneliness, which is characterized by the manifestations of negatively coloured emotions such as desolation, sadness, isolation, alienation, focus on thoughts of being abandoned, rejection, helplessness can be observed in representatives of this group.

УДК 159.9.316

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.28>

Розіна І.В.

ORCID ID: 0000-0001-6565-728X

к.психол.н.,

доцент кафедри психології розвитку і соціальних комунікацій

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського

Implementation of the psychological correction programs aimed at the development of the ability to socialize, express their thoughts and feelings, constructive interpersonal interaction, leveling the impact of destructive emotions, forming a positive attitude to life and

awareness of the feasibility of their existence for the prophylactics of the negative consequences of boredom manifestation is recommended.

Key words: boredom, suffering, inner discomfort, crisis period, mature age.

Прояви нудьги певною мірою знайомі кожному. Їх ми можемо відчувати на самоті і серед людей. Особливим соціальним сенсом нудьги є те, що вона торкається різних сфер життєвої діяльності людини.

Аналізуючи масове явище нервово-психологічних розладів, багато сучасних західних дослідників (А. Caruba, К. Sam) характеризує наш час як епідемію нудьги, визначаючи її разом з депресією як культурну чуму. Поряд з особистісними переживаннями нудьга постає як соціокультурний феномен.

Актуальність теми полягає в необхідності розробки теоретичного підґрунтя до вивчення психологічних чинників та особливостей схильності до нудьги у людей зрілого віку, які мають життєвий досвід і вже стикалися з власними життєвими кризами. Актуальним також є питання ранньої діагностики нудьги, тому важливим є вивчення схильності до переживання нудьги. Така схильність корелює з високою вірогідністю появи як ознак цього стану, так і ознак психологічної вразливості. Це теоретичне плато може надати особистості розуміння своїх переживань та способів подолання нудьги в різних життєвих ситуаціях.

У психології нудьга розглядається з трьох позицій, а саме: як емоція (А. Ауербах, Р. Плутчик, Ч. Райкрофт), як стан (Є.П. Ільїн, А.Г. Маклаков, С.Т. Посохова, Н.Д. Левітов) і як переживання (Е. Тард'є, І.С. Кон, А.Н. Леонтьєв). Ці три погляди на нудьгу спрямовані на виявлення чинників, що її спричинюють, її причин і наслідків. Нудьга як стан характеризується почуттям незадоволеності, негативним емоційним фоном, відсутністю зацікавленості, зниженням розумової та фізичної активності. Як переживання нудьга супроводжується негативними переживаннями та внутрішнім дискомфортом і проявляється здебільшого в життєвих кризах людини.

Вивчення феномену нудьги розкриває наявність певної схильності до переживання цього стану (Е. Тард'є, М. Хайдеггер, В. Лейбін, Е. Фромм, Р. Фармер, С.Д. Касс). У низці зарубіжних досліджень виявлено, що схильність до нудьги пов'язана з іншими емоційними станами, такими як депресія, тривожність (Sommers, Vodanovich, 2000; Struk et al., 2017), апатія (Goldberg et al., 2011), переживання самотності (Conroy et al., 2010), адиктивна поведінка (Stickney, Miltenberger, 1999; Mercer, Eastwood, 2010;). Також був виявлений зв'язок нудьги зі зниженням задоволеності у роботі (Kass et al., 2001), активності і комунікабельно-

сті (Посохова, Рохина, 2015) та іншими показниками життєвої благонадійності.

Переживання нудьги має індивідуальний характер. Людина, що переживає цей стан, відчуває дискомфорт і намагається скоріше позбутися його. У сучасних дослідженнях вчені дійшли висновку, що існує певний особистісний портрет людей, схильних до переживання нудьги. С.Т. Посохова і Є.В. Рохіна у своїй роботі дають визначення нудьги. Вони розглядають нудьгу як «складний і неоднорідний психічний стан, який розвивається у зв'язку з дефіцитом зовнішньої і внутрішньої активності, суб'єктивне переживання якого зв'язане з особистісними особливостями і з умовами життєвої ситуації» [4, с. 46–55; 6, с. 200]. Нині у науковій літературі часто не розрізняють схильність до нудьги та переживання стану нудьги. Суть цієї різниці полягає в тому, що люди, які знають про свою схильність до нудьги, здатні уникати обставин, що викликають її прояви. Стан нудьги має негативне емоційне забарвлення, тому схильність до переживання нудьги стає істотною проблемою для особи, якій вона притаманна.

Метою роботи є теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних чинників схильності до переживання нудьги у зрілому віці.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

1) провести теоретико-методологічний аналіз схильності до переживання нудьги, визначити психологічні чинники та властивості особистості, що супроводжують прояви схильності до переживання нудьги;

2) провести емпіричне дослідження проблеми переживання нудьги у людей зрілого віку;

3) виявити характер співвідношення показників схильності до переживання нудьги з психологічними чинниками, що викликають її прояви;

4) дослідити психологічні чинники схильності до переживання нудьги у людей зрілого віку і виявити найбільш значущі для розвитку стану нудьги.

Перші описи явища, схожого на стан нудьги, трапляються в джерелах Середньовіччя. У той час нудьга називалась *Acedia* і була більше схожа за описом на млявість і лінощі. Розгляд *acedia* у контексті душі з'явився завдяки християнству, яке пов'язувало цей стан з хворобою душі та гріхом. В епоху Відродження це явище прийняло форму меланхолії і мало від-

тінок хвороби не тільки душі, а й тіла. Меланхолія як різновид нудьги наділяється більш глибоким сенсом, відчуттям світу, відстороненістю від життєвої метушні, переживанням і усвідомленістю людиною її приреченості на кінець [8, с. 256].

Німецькі філософи І. Кант, М. Хайдеггер присвятили свої праці дослідженню природи феномену нудьги. І. Кант описував нудьгу як безглуздо втрачений час, а причиною її появи вважав пошук нових задовольень. Надмірна кількість задовольень, втрата відчуття новизни неминуче ведуть до нудьги. М. Хайдеггер у своїй книзі «Основні визначення метафізики. Світ — Скінченність — Самотність» дає визначення нудьги як фундаментального настрою, що задає тональність духовному життю суспільства. За Хайдеггером, нудьга визначається як екзистенціальне почуття, що не з'являється раптово, а вже закладене у людині як фундамент. Він виділив три такі форми екзистенціальної нудьги: «нудьгування від чогось, нудьгування при чомусь, глибока нудьга як безособове «нудно» [13, с. 591].

Засновником психологічного дослідження феномена нудьги вважається французький дослідник Еміль Тардьє, який в XIX ст. вперше виділив нудьгу як об'єкт психологічного дослідження. Він розглядав її з позиції переживання. У своїй книзі «Нудьга. Психологічне дослідження» він класифікував нудьгу за її видами і причинами, що її викликають, дослідив загальні характерні риси нудьгуючої людини і зробив спробу відповісти на питання про те, як подолати нудьгу. У вступі до своєї книги Е. Тардьє визначив нудьгу як різнобічний за своєю формою та змістом психофізіологічний комплекс, в якому головною рисою є страждання [10, с. 256]. До основних шести видів нудьги, які класифікувались за причинами її виникнення, Е. Тардьє відносив: 1) нудьгу від фізичного і розумового виснаження; 2) нудьгу від дефіциту різноманіття і недостатньої сили здібностей; 3) нудьгу від невдалого життя і від життя, яке знецінене якоюсь вадою; 4) нудьгу від одноманітності; 5) нудьгу від перенасиченості; 6) нудьгу від почуття нікчемності життя [10, с. 135].

В.М. Лейбін у книзі «Словник-довідник з психоаналізу» дає таке визначення нудьги: «Нудьга — психічний стан, який характеризується нездатністю людини встановлювати такі відносини з навколишнім світом, з іншими індивідами та з самою собою, які могли б емоційно захопити її і збудити до творчої діяльності» [2, с. 688]. На його думку, стан нудьги може з'являтися як у результаті зовнішніх обмежень, які пов'язані з монотонністю праці і ізоляцією, так і завдяки внутрішній порожнечі, перенасиченому життю та нездатності до емоційних переживань, що породжують бажання

активної діяльності. Він припускає, що нудьга стає невід'ємною частиною життя багатьох людей, які не отримують задоволення ні від праці, ні від розваг, а наявність вільного часу призводить до того, що людина не знає того, чим себе розважити [2, с. 688].

У багатьох дослідженнях особливості нудьги розглядаються у її відносинах з іншими емоційними станами, такими як апатія, депресія, тривога та ін. На думку австрійського психіатра В. Франкла, різниця між нудьгою і апатією полягає в тому, що нудьга – це нездатність до прояву інтересу, а апатія – нездатність до прояву ініціативи. До причин появи апатії В. Франкл відносить такі об'єктивні фактори: важкі життєві обставини, переживання горя чи втрати. Причини, які викликають нудьгу, за В. Франклом, є суб'єктивними чинниками. Ідеться про втрату смислів чи екзистенціальну кризу [12, с. 368]. Близьким до нудьги за негативною спрямованістю та зниженим емоційним тонусом є стан депресії. Депресія належить до психічних розладів. Вона супроводжується порушенням сну, больовими відчуттями у тілі, порушенням розумових процесів, появою думок про самогубство. Важливу роль в розрізненні цих двох станів грає клінічний аспект: депресія може сигналізувати про порушення психічного здоров'я людини, тоді як поява нудьги може свідчити про втрату інтересу, здатності до адаптації, сигналізувати про ризик появи деструктивної поведінки. Та все ж не варто випускати з уваги те, що нудьга може бути попередником депресії, її початковою стадією [18, р. 579–595].

Схильність до переживання нудьги може впливати і на фізичне здоров'я людини. Тривале переживання нудьги може призвести до погіршення здоров'я і скорочення життя. К.Д. Ушинській підкреслював, що стан нудьги породжує у людини муки й іноді навіть думки про самогубство [11, с. 628].

Таким чином, увага до нудьги як до психічного стану зумовлюється наслідками її переживання, які відображаються на здоров'ї і життєдіяльності людини. Нудьга може бути маркером того, що необхідні зміни не відбуваються і людина хронічно перебуває в незадовільних для неї умовах [17, р. 579–595].

Нас цікавить схильність до переживання нудьги у людей зрілого віку. Зрілість є найбільш тривалим періодом онтогенезу, що характеризується тенденцією до розвитку духовних, інтелектуальних, творчих здібностей особистості.

Існує велика кількість періодизацій зрілого віку. У працях американського психолога Е. Еріксона, який найбільш повно дав опис психосоціального розвитку людини на всіх етапах життєвого шляху, зазначено, що поведінку людини визначають психологічні новоутворення, які з'являються в певному віці

і відображають глибинне ставлення людини до світу та до самого себе. Таке ставлення може бути як позитивним, пов'язаним з розвитком особистості, так і негативним, що викликає регрес. Перехід з фази на фазу здійснюється в певний час і супроводжується нормативною кризою (віковою) [14, с. 592].

Період зрілого віку характеризується тим, що людина вже має уявлення про свої можливості в професійному аспекті, може дати оцінку своїм соціальним ролям та життєвим пріоритетам, а також зробити переоцінку перспектив. У віці від 30 до 50 років відбувається підсумовування досягнень, порівнювання їх з тим, як гадалося в юності. У період зрілості більше робиться акцент на трудовій діяльності і отриманні бажаних результатів. При цьому важливо, щоб трудова діяльність супроводжувалась позитивними емоційними станами. У цьому віці продовжується розвиток здібностей, пов'язаних з професійною та повсякденною діяльністю, а фізіологічні зміни, що можуть негативно впливати на роботу, компенсуються досвідом [5, с. 656].

Отже, нудьга, особливо хронічна, може бути провокатором депресії. Нудьгуючи, людина спочатку ловить себе на негативних думках, атрохизгодом вони починають поглинати її повністю, формуючи симптоми депресії – апатію, тугу, поганий настрій. Нудьга також може бути підставою для розвитку інших психічних розладів – неврозів, фобій, тривожних розладів.

Наше емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення схильності до нудьги, включало три таких етапи: підготовчий, діагностичний, аналітико-інтерпретаційний. На підготовчому етапі здійснювався пошук і відбір методик. Сформовано вибірку дослідження, визначено організаційні умови проведення дослідження. На діагностичному етапі проведено заплановані вимірювальні процедури. На аналітико-інтерпретаційному етапі проводився аналіз отриманих результатів, їх інтерпретація та узагальнення.

Вибірку досліджуваних склали 40 осіб віком 35–50 років різної статі.

Під час відбору методик дослідження враховано відповідність методики меті та предмету дослідження, достатня репрезентативність, надійність, валідність та об'єктивність тесту, чіткість інструкцій щодо проведення діагностики.

Застосовувалися такі методики: методика «Схильність до нудьги» (“Boredom proneness Scale”) (BPS) (Р.Ф. Фармер, Н.Д. Сандберг в адаптації Є.В. Рохіної); «Багатофакторний опитувальник стану нудьги» (А.М. Голубев, Є.А. Дорошева, І.А. Одновал (2018)); методика, спрямована на діагностику широкого спектру властивостей особистості, – «Велика п'ятірка» (“Big Five”) (П. Коста і Р. Мак-Кра (McCrae &

Costa (1985, 1987)); опитувальник «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва і О. Расказової (2006); методики для вивчення показників схильності до переживання самотності, що за теоретичним припущенням пов'язані зі схильністю до переживання нудьги: «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС) (О.П. Саннікова, В.Б. Бедан). На діагностичному етапі дослідження була проведена діагностика досліджуваних за обраними методиками. На аналітико-інтерпретаційному етапі були здійснені кількісний та якісний аналізи. Математичний аналіз отриманих результатів припускав: 1) кількісний аналіз: кореляційний, спрямований на виявлення статистичних зв'язків між показниками психологічних явищ, що вивчаються; 2) якісний аналіз, спрямований на угруповання випробуваних з різним рівнем схильності до нудьги з подальшим аналізом психологічного змісту й пошуком чинників у визначених групах. Процедура обробки даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS v21.00 for Windows. Отримані результати були психологічно інтерпретовані. Зроблені узагальнені висновки емпіричного дослідження.

Методика «Схильність до нудьги» (Boredom proneness Scale) (BPS) (Р.Ф. Фармер, Н.Д. Сандберг в адаптації Є.В. Рохіної). Методика створена американськими вченими Р. Фармером і Н. Сандбергом у 1986 р. з метою виміру поведінки людини в різних життєвих ситуаціях, діагностики прояву нудьги або стійкості до неї. За цією методикою схильність до нудьги визначається на підставі отриманого індексу нудьги (Farmer, 1986).

Багатофакторний опитувальник стану нудьги (Голубев, Дорошева, Одновал, 2018, с. 86–113). Методика була розроблена С.А. Фолманом і співавторами (Fahlman, Mercer-Lynn, Flora, Eastwood, 2011, 68–85). Розробники методики припускали, що опитувальник може бути використаний як для вивчення схильності до нудьги, так і для вимірювання ситуативного стану нудьги. При цьому нудьга розглядається як стан. В основу опитувальника закладена теоретична модель нудьги, розроблена авторами, в рамках якої нудьга була визначена як негативне переживання невиконаного бажання зайнятися діяльністю, спрямованою на задоволення потреб.

П'ятифакторний особистісний опитувальник (Costa, McCrae). П'ятифакторний особистісний опитувальник, або тест «Велика п'ятірка» (“Big five”), був розроблений американськими психологами Р. Маккрає і П. Коста в 1983–1985 рр. (Costa & McCrae, 1992). Відповідно до назви модель передбачає, що особистість людини включає в себе п'ять загальних і незалежних рис (диспози-

цій) (Г. Олпорт, Г. Айзенк і Р. Кеттел). Автори опитувальника Р. Маккрае і П. Коста переконані у виділенні п'яти незалежних змінних, тобто особистісних факторів темпераменту і характеру. Це такі фактори: 1) екстраверсія – інтроверсія; 2) прихильність – відособленість; 3) самоконтроль – імпульсивність; 4) емоційна нестійкість – емоційна стійкість; 5) експресивність – практичність.

Опитувальник «Тест життестійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва і О. Расказової (2006). Опитувальник «Тест життестійкості» ("Hardiness Survey") був розроблений у рамках вивчення факторів, що сприяють успішному подоланню стресу і зниженню внутрішнього напруження. Життестійкість тут визначається як якась екзистенціальна спроможність, що дозволяє особистості меншою мірою залежати від ситуативних переживань, долати постійну базову тривогу. Така спроможність актуалізується в ситуації невизначеності і необхідності вибору (Леонтьєв, 2006).

«Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДСПС) (О.П. Саннікова, В.Б. Бедан з дозволу автора О.П. Саннікової). Конструкт методики ґрунтується на теоретичній континуально-ієрахованій моделі, де схильність до переживання

самотності розглядається як поєднання структурних та змістових характеристик.

Таким чином, здійснено добір комплексу відповідних до мети та завдань дослідження психодіагностичних методик, що спрямовані на вивчення широкого спектру властивостей особистості, котрі гіпотетично пов'язані зі станом нудьги.

Аналіз теоретико-емпіричної літератури показав, що як характерні ознаки схильності до нудьги науковці виділяють швидке виснаження, схильність до песимізму [10, с. 256], умови, що провокують появу нудьги, а також певні властивості особистості й формально-динамічні властивості нервової системи, які грають роль внутрішніх предикторів схильності до нудьги. Виходячи з аналізу теоретичної літератури, ми припустили, що схильність до нудьги зумовлена певними якостями особистості, що пов'язані з нею та сприяють її прояву. Для перевірки даного припущення був застосований особистісний тест П. Коста, Р. Маккрае «Велика п'ятірка». У табл. 1 наведені результати кореляційного аналізу показників схильності до нудьги та властивостей особистості.

Отже, як видно у табл. 1, індекс нудьги (ІН) від'ємно пов'язаний на 1%-му рівні з показниками «довірливість – підозрілість» (Дв-Пд),

Таблиця 1

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками нудьги та властивостями особистості (П. Коста, Р. Маккрае) (5PFQ)

Показники властивостей особистості	Показники схильності до нудьги						
	ІН	Нз	Др	Пр	Нв	СУЧ	ЗОН
Д-П		-438**			-535**	315*	-317*
В-З		-363*			-314*		
ПВ-УВ			316*				
ПП-УП						520**	
Е-І						326*	
Т-Б	-369*						
Сп-Су			-329*				
Дв-Пд	-531**		-366*				
Пр-Вд	-479**						
Нп-ВН	-320*	-364*			-386*		
В-Бв					-438**		
Пр-Бп	-358*					-418**	
Ск-Імп	-410**			336*			
Тр-Бт	407**	613**		558**	535**		584**
Н-Р	328*	529**	370*	439**	480**		476**
Д-ЕК	343*	492**		446**	411**		461**
Скр-Смд	350*	569**		514**	588**		488**
ЕЛ-Ест	607**		496**				381*
Ест-ЕНс	508**	609**	377*	516**	581**		604**
Ц-К		-312*					
Снз-Нчт					-336*		

Примітки: у таблиці нулі й коми опущені; ** – кореляція значима на рівні 0.01 ($p \leq 0,01$); * – кореляція значима на рівні 0.05 ($p \leq 0,05$).

«розуміння – нерозуміння» (Р-Нр), на 5%-му рівні з показниками «теплота – байдужість» (Т-Б), «наполегливість – відсутність наполегливості» (Нп-ВН), «передбачливість – безпечність» (Пр-Бп). Додатні зв'язки на 1%-му рівні виявлено з показниками «тривожність – безтурботність» (Тр-Бт), «емоційна лабільність – емоційна стабільність» (ЕЛ-ЕСт), на 5%-му рівні з показниками «напруженість – розслабленість» (Н-Р), «депресивність – емоційна комфортність» (Д-ЕК), «самокритика – самодостатність» (Скр-Смд).

Показник схильності до нудьги «незалученість» (Нз) виявив від'ємні зв'язки на 1%-му рівні з показником «домінування – підпорядкованість» (Д-П) та на 5%-му рівні з показниками «відкритість – замкненість» (В-З), «наполегливість – відсутність наполегливості» (Нп-ВН), «цікавість – консерватизм» (Ц-К). Додатний зв'язок на 1%-му рівні встановлений з показниками «напруженість – розслабленість» (Н-Р), «депресивність – емоційна комфортність» (Д-ЕК), «самокритика – самодостатність» (Скр-Смд), «емоційна стійкість – емоційна нестійкість» (Ест-ЕНс). Показник «дратівливість» (Др) додатно пов'язаний на 1%-му рівні з показником «емоційна лабільність – емоційна стабільність» (ЕЛ-ЕСт), на 5%-му рівні

з показниками «пошук вражень – уникнення вражень» (ПВ-УВ), «розуміння – нерозуміння» (Р-Нр). Були зафіксовані від'ємні зв'язки на 5%-му рівні з показниками «співпраця – суперництво» (Сп-Су), «довірливість – підозрілість» (Дв-Пд). Показник «пригніченість» (Пр) виявив виключно додатні зв'язки на 1%-му рівні з показниками «тривожність – безтурботність» (Тр-Бт), «напруженість – розслабленість» (Н-Р) «депресивність – емоційна комфортність» (Д-ЕК) «самокритика – самодостатність» (Скр-Смд) та «самоконтроль поведінки – імпульсивність» (Ск-Імп) на 5%-му рівні значущості. Показник «неувага» (Нв) від'ємно пов'язаний на 1%-му рівні з показниками «домінування – підпорядкованість» (Д-П), «відповідальність – безвідповідальність» (В-Бв), на 5%-му рівні з показниками «відкритість – замкненість» (В-З), «наполегливість – відсутність наполегливості» (Нп-ВН), «сензитивність – нечутливість» (Снз-Нчт). Показник «суб'єктивне уповільнення часу» (СУЧ) отримав додатні зв'язки на 5%-му рівні з показниками «домінування – підпорядкованість» (Д-П), «екстраверсія – інтроверсія» (Е-І), «прояв провини – уникнення почуття провини» (ПП-УП) та від'ємний з в'язок з показником «прихильність – відособленість» (Пр-Вд) на

Таблиця 2

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками нудьги та життєстійкості

Показники життєстійкості	Показники схильності до нудьги					
	ІН	Нз	Др	Пр	Нв	ЗОН
З	-576**	-761**	-434**	-548**	-678**	-755**
К	-407**	-694**		-654**	-630**	-646**
ПрП		-494**		-406**	-593**	-473**
ЗЖ	-501**	-775**	-333*	-630**	-691**	-750**

Примітки. Умовні скорочення показників життєстійкості: З – залученість у життя, К – контроль, ПрП – прийняття ризику, ЗЖ – загальний показник життєстійкості.

Таблиця 3

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками нудьги та схильністю до переживання самотності

Показники самотності	Показники схильності до нудьги					
	ІН	Нз	Др	Пр	Нв	ЗОН
Мо		582**		598**	392*	530**
ПфК	434**	564**		463**	375*	502**
ЕК	410**	395*	364*		315*	383*
КГК	576**	466**	536**	330*	369*	511**
КРК				-360*		
РАК	369*			376*		
ЗПС	484**	504**		451**	427**	466**

Примітки. Умовні скорочення показників схильності до переживання самотності: Мо – мотиваційний компонент, ПфК – психофізіологічний компонент, ЕК – емоційний компонент, КГК – когнітивний компонент, КРК – контрольно-регулятивний компонент, РАК – рефлексивно-аналітичний компонент, ЗПС – загальний показник самотності.

1%-му рівні. Загальний показник схильності до нудьги додатно пов'язаний на 1%-му рівні з показниками «тривожність – безтурботність» (Тр-Бт), «напруженість – розслабленість» (Н-Р), «депресивність – емоційна комфортність» (Д-ЕК), «емоційна стійкість – емоційна нестійкість» (Ест-Енс).

Взаємозв'язок схильності до нудьги та життєстійкості. У психологічній науці загальноприйнятим є той факт, що шкала «залученість» опитувальника С. Мадді визначається як переконаність в тому, що залученість в те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве для особистості, тобто висока залученість вказує на здатність отримувати задоволення від своєї діяльності, відчуття її значущості, а низька залученість пов'язана з відчуттям відкинутості, перебуванням «поза» життям. Отже, приймаючи те, що життєстійкість — це та особистісна риса, яка може мотивувати особистість до подолання життєвих перешкод, труднощів, ми припустили, що показники життєстійкості і залученості у життя, контролю над подіями життя, прийняття ризику є протилежними характеристиками схильності до нудьги. Для перевірки даного припущення був проведений кореляційний аналіз, результати якого надані в табл. 2.

Як видно у табл. 2, були отримані виключно від'ємні зв'язки між показниками схильності до нудьги та життєстійкості. Так, інтегральний показник нудьги виявив від'ємні зв'язки на 1%-му рівні з показниками «залученість у життя» (З), «контроль» (К), «загальний показник життєстійкості» (ЗЖ). Показник «незалученість» (Нз) від'ємно пов'язаний на 1%-му рівні зі всіма показниками життєстійкості: «залученість у життя» (З), «контроль» (К), «прийняття ризику» (ПрП) «загальний показник життєстійкості» (ЗЖ). Показник «дратівливість» (Др) від'ємно пов'язаний на 1%-му рівні з показниками «залученість у життя» (З), «загальна життєстійкість» (ЗЖ). Показники схильності до нудьги «незалученість» (Нз), «пригніченість» (Пр), «неувага» (Нв) та показник загальної оцінки стану нудьги (ЗОН) від'ємно пов'язані на 1%-му рівні зі всіма показниками життєстійкості: «залученість у життя» (З), «контроль» (К), «прийняття ризику» (ПрП) «загальний показник життєстійкості» (ЗЖ).

Для перевірки взаємовпливу самотності та схильності до нудьги був проведений кореляційний аналіз, значимі коефіцієнти якого викладені в табл. 3.

Окремо слід зазначити, що були отримані виключно додатні зв'язки між досліджуваними показниками, що повністю підтверджує наше припущення.

Так, показник «індекс нудьги» (ІН) виявив додатні зв'язки на 1%-му рівні з показниками «психофізіологічний компонент» (ПфК), «емоційний компонент» (ЕК), «когнітивний компонент» (КГК), «загальний показник самотності» (ЗПС) та на 5%-му рівні з показником «рефлексивно-аналітичний компонент» (РАК). Показник «незалученість» (Нз) має додатні зв'язки на 1%-му рівні з показниками мотиваційного (МоК), психофізіологічного (ПфК), емоційного (ЕК), когнітивного (КГК) компонентів та з загальним показником самотності (ЗПС). Показник «дратівливість» (Др) виявив додатні зв'язки з показниками емоційного (ЕК) на 5%-му рівні та когнітивного (КГК) на 1%-му рівні компонентів. Показник «пригніченість» (Пр) додатно пов'язаний на 1%-му рівні з такими показниками компонентів схильності до переживання самотності: психофізіологічний (ПфК), емоційний (ЕК), загальний показник самотності (ЗПС), а на 5%-му рівні з показниками когнітивного (КГК), рефлексивно-аналітичного (РАК) компонентів. Від'ємний зв'язок був отриманий лише з показником контрольно-регулятивного компоненту (КРК), що вказує на відсутність здатності контролювати власні настрої, поведінку, дії. Виявлено додатний зв'язок показника схильності до нудьги «неувага» (Нв) на 5%-му рівні з показниками мотиваційного (МоК), психофізіологічного (ПфК), емоційного (ЕК), когнітивного (КГК) та на 1% рівні з загальним показником самотності (ЗПС). Показник загальна оцінка стану нудьги (ЗОН) додатньо пов'язаний з показниками мотиваційного (МоК), психофізіологічного (ПфК), когнітивного (КГК) компонентів та з загальним показником самотності (ЗПС) на 1%-му рівні, а також з емоційним компонентом на 5%-му рівні значущості.

Наступним кроком нашого дослідження було встановлення взаємозв'язку між показниками схильності до нудьги та функціональної спрямованості переживання самот-

Таблиця 4

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками нудьги та функціональною спрямованістю переживання самотності

Показники самотності (функціональна спрямованість)	Показники схильності до нудьги					
	ІН	Нз	Др	Пр	Нв	ЗОН
АС		563**			442**	473**
РС	350*	563**	460**	419**	358**	571**

ності. Значимі коефіцієнти кореляції між показниками нудьги та функціональною спрямованістю переживання самотності представлені в табл. 4.

Показники «індекс нудьги» (ІН), «незалученість» (Нз), «дратівливість» (Др), «пригніченість» (Пр), «неувага» (Нв) та «загальна оцінка стану нудьги» (ЗОН) додатно пов'язані на 1%-му рівні з показником саморуйнівної спрямованості до переживання самотності (СРС). Показники схильності до нудьги «незалученість» (Нз), «неувага» (Нв), «загальна оцінка стану нудьги» (ЗОН) виявили додатні зв'язки на 1%-му рівні з показником адаптивної спрямованості переживання самотності (АдС).

Результати проведеного кількісного аналізу вивчення взаємозв'язків між показниками схильності до нудьги та властивостями особистості, що сприяють її прояву, дозволили нам перейти до якісного аналізу отриманих даних. У пошуку чинників схильності до нудьги ми застосували якісний аналіз, який полягає у групуванні обстежених осіб за певною ознакою, зокрема за рівнем загальної оцінки схильності до нудьги. Для цього із основної вибірки обстежених (40 осіб) вибиралися групи осіб з високим (четвертий квартиль розподілу – від 75 до 100 процентіля) і низьким (перший квартиль розподілу – від 0 до 25 процентіля) рівнями загальної оцінки схильності до нудьги. Отже, були виділені групи осіб з високим рівнем схильності до нудьги (ІН+, n=9) та низьким рівнем схильності до нудьги (ІН-, n=8).

Ми бачимо, що особам, схильним до нудьги, притаманний певний набір психологічних властивостей, що сприяють її прояву. До таких нами віднесено темпераментальні характеристики (екстраверсія – інтроверсія, емоційна лабільність – емоційна стабільність, самоконтроль – імпульсивність, експресивність – практичність тощо), що були діагностовані за допомогою опитувальника «Велика п'ятірка» ("Big Five") (П. Коста і Р. Маккрає (McCrae & Costa). Інформацію щодо психологічних властивостей особистості, що утворюють життєстійкість, отримано через застосування опитувальника «Тест життєстійкості» (тест С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва і О. Расказової). Для розуміння взаємовпливу схильності до нудьги та переживання самотності і її функціональної спрямованості застосовано методики «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» (ДИСПС) (О.П. Саннікова, В.Б. Бедан).

Результати дослідження, що відображають вплив чинників, що спричиняють та підсилюють прояв схильності до нудьги, таких як життєстійкість та самотність, відображено

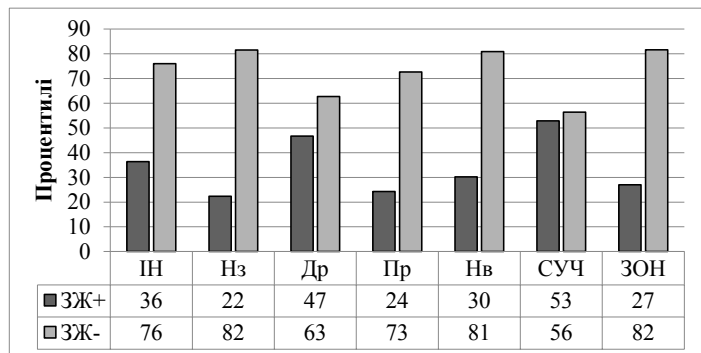


Рис. 1. Гістограма показників схильності до нудьги осіб з високим і низьким рівнями життєстійкості

Примітки. Умовні скорочення: ІН – індекс нудьги, Нз – незалученість, Др – дратівливість, Пр – пригніченість, Нв – неувага СУЧ – суб'єктивне уповільнення часу, ЗОН – загальна оцінка стану нудьги.

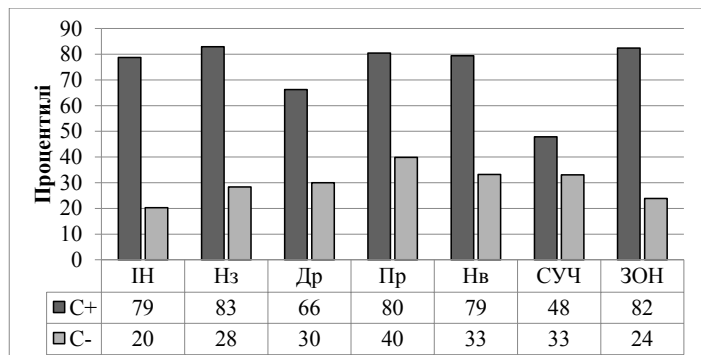


Рис. 2. Гістограма показників схильності до нудьги осіб з високим і низьким рівнями переживання самотності

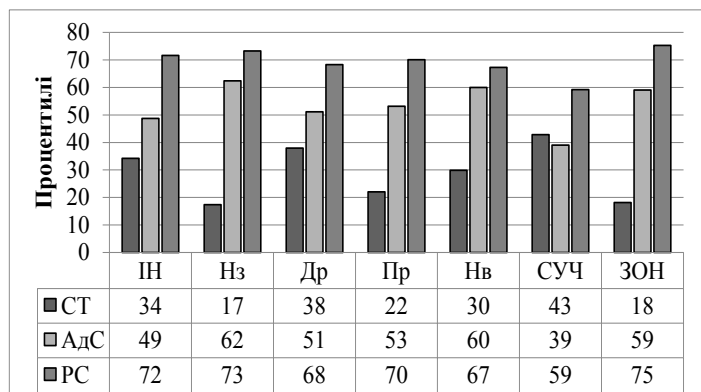


Рис. 3. Гістограма показників схильності до нудьги осіб з різною функціональною спрямованістю переживання самотності

Примітки. Умовні скорочення: СТс – самотворча самотність, АдС – адаптивна самотність, СРС – саморуйнівна самотність, СЖВ – самотність як життєвий вибір.

в профілі схильності до переживання нудьги осіб з високим і низьким рівнями життєстійкості (рис. 1), профілі схильності до нудьги з високим і низьким рівнями переживання самотності (рис. 2) та профілі функціональної спрямованості переживання самотності (рис. 3).

На всіх рисунках на осі ОХ розташовані показники, що вивчаються, на осі ОУ розташовані значення кожного показника, що виражені в процентілях. Кожний профіль відображає середні значення відповідних показників представників кожної групи. Середня лінія ряду проходить через позначення 50 процентилів.

Отже, представники групи з високим рівнем схильності до нудьги (ІН+) – це особи інтровертного типу. Їм притаманні певні ознаки дистанціювання, невпевненість, пасивність, підпорядкованість, замкненість, підозрілість, недовірливість. Такі особи зазвичай живуть одним днем, не заглядаючи в своє майбутнє, вони більш схильні до проявів тривоги та депресивних станів, добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе власних недоліків, не переймаються через дрібниці. Для таких осіб характерні випадкові коливання настрою. Вони не люблять різких змін у своєму житті, вважають за краще сталість і надійність у всьому, що їх оточує. Вони несентиментальні, «товстошкірі», тому їх важко вивести з рівноваги. Вони демонструють байдужість до подій, що відбуваються навколо. Їм притаманне відчуття відкинутості, перебування «поза» життям, відчуття власної безпорадності. Вони вважають, що все, що трапляється, не варте їх уваги. Вони не ризикують без наявних гарантій успіху, на що вказує низький рівень загальної життєстійкості. Також у представників даної групи спостерігається переживання самотності, що визначається проявом негативно забарвлених емоцій – спустошеності, суму, туги, зосередження на думках про покинутість, відторгнення, ізолюваність, відчуженість, безпорадність. У більшості осіб даної групи виявлено саморуйнівну спрямованість переживання самотності, що характеризується ворожим сприйняттям навколишнього світу, відчуттям знехтування, відкинутості, безпомічності, спустошеності, а також відмовою від нових стосунків. Особам з низьким рівнем схильності до нудьги притаманні діаметрально протилежні якості.

Таким чином, проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що схильність до нудьги як відносно стійка диспозиція зумовлена психологічними факторами, зокрема властивостями особистості, такими як життєстійкість, самотність, а також темпераментальними характеристиками – інтроверсією, емоційною стабільністю, імпульсивністю.

На основі аналізу літературних джерел і емпіричних досліджень визначено чинники схильності до нудьги, серед яких чільне місце посідають життєстійкість та переживання

самотності. Доведено, що зазначені чинники впливають на прояви схильності до нудьги. Залежно від рівня життєстійкості та самотності схильність до нудьги набуває своєї специфіки, котра виявляється у якісно-кількісному поєднанні її вихідних показників. Це пояснює індивідуальні психологічні особливості нудьги.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 319 с.
2. Лейбин В. Словарь-справочник по психоанализу. СПб. : Питер, 2010. 688 с.
3. Моргун В.Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі. *Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (4–5 квітня 1995 р.) / зав. ред. А.М. Бойко. Полтава, 1995. С. 135–139.
4. Посохова С.Т., Рохина Е.В. Предрасположенность к скуке как признак психологической уязвимости личности. *Вестник СПбГУ. Серия 16*. 2015. Вып. 4. С. 46–55.
5. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. 656 с. Серия «Психологическая энциклопедия».
6. Рохина Е.В. Психологические факторы предрасположенности к скуке : дисс. ... канд. психологических наук. Санкт-Петербург, 2020. 200 с.
7. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. 2018. № 5. С. 5–18.
8. Сведсен Л. Философия скуки / пер. с норв. К. Мурадян. М. : Прогресс-Традиция, 2003. 256 с.
9. Скука как символ современного офиса. URL: <https://hrm.by/stati/psikhologiya/177-skuka-kak-simvol-sovremennogo-ofisa-177>.
10. Тардые Э. Скука: психологическое исследование / пер. с фр. Изд. 2-е. Москва : Издательство ЛКИ, 2007. 256 с.
11. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания: опыт педагогической антропологии. Том II. М. : Книга по требованию, 2014. 628 с.
12. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
13. Хайдеггер М. Основные понятия метафизики. Мир–Конечность–Одиночество / пер. с нем. В.В. Бибикина, А.В. Ахутина, А.П. Шурбелева. СПб. : Владимир Даль, 2013. 591 с.
14. Эрикссон Э. Детство и общество. Изд. 2-е, перераб. и доп. / пер. с англ. СПб. : Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. 592 с.
15. Andreassi, Katia. The Most Boring Article You'll Read Today. *National Geographic. National Geographic Society*, 22 Nov. 2013. Web. 02 Nov. 2015.
16. Andreas Elpidorou. The Bored Mind is a Guiding Mind: Toward a regulatory theory of boredom. Published: 10 July 2017. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11097-017-9515-1>.
17. Belton T., Priyadharshini E. Boredom and schooling: A cross-disciplinary exploration. *Cambridge Journal of Education*. 2007. Vol. 37 (4). P. 579–595.
18. Newell, Susan E, Harries, Priscilla and Ayers, Susan (2011) Boredom proneness in a psychiatric inpatient population. *International Journal of Social Psychiatry*. ISSN 0020-7640.