

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Кореляти суб'єктивного почуття самотності у жінок

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-222 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Коваленко О.О.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н,
Ряховська Т.Л.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ТА КОРЕЛЯТИВ САМОТНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КАТЕГОРІЇ	9
1.1 Проблема самотності людини в соціально-психологічному дискурсі ХХ століття	9
1.2 Відмінності та особливості різновидів самотності	27
1.3 Чинники та кореляти самотності	41
Висновки до розділу I	50
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕЛЯТИВ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК	52
2.1 Організація емпіричного дослідження та загальна характеристика досліджуваних	52
2.2 Методики дослідження суб'єктивного почуття самотності у жінок	57
Висновки до розділу II	66
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ЖІНОК	68
3.1 Психологічні особливості жінок в залежності від рівня суб'єктивного почуття самотності	68
3.2 Взаємозв'язок рівня суб'єктивного почуття самотності з досліджуваними психологічними параметрами у жінок	84
3.3 Рекомендації для жінок щодо подолання суб'єктивного почуття самотності	94
Висновки до розділу III	98
ВИСНОВКИ	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ	102
ДОДАТКИ	108

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самотність - одна з найскладніших психологічних проблем сучасної людини. Період соціально-економічних трансформацій в українському суспільстві супроводжується процесами взаємного відчуження і спричиняє суттєве збільшення кількості самотніх людей. На виникнення самотності впливають не лише зовнішні соціально-економічні фактори, але й особистісні, дослідження яких дає можливість розширити цілісні уявлення про даний феномен.

Разом з тим всебічне вивчення жіночої самотності дозволяє розробити оптимальні стратегії її подолання, адекватні для сучасної соціальної ситуації. Окрім цього актуальність дослідження проблеми жіночої самотності зумовлена широкою поширеністю даного явища [30]. Самотність жінок часто служить причиною їх звернення за психологічною допомогою.

Теоретичне осмислення феномену самотності має давні традиції. На протязі не одного століття філософи, соціологи, психологи працюють над вивченням явища самотності в різних його аспектах. Певні труднощі вивчення самотності пов'язані з різноманітністю і неоднозначністю трактування даного поняття. Проблемою самотності займалися і продовжують займатись численні зарубіжні та вітчизняні вчені.

Останніми роками самотність була визнана серйозною проблемою громадської охорони здоров'я і дедалі частіше виходить на передній план досліджень і політичних міркувань через її широкомасштабні негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я [39]. Низка досліджень показують, що самотність більш поширена серед певних уразливих груп населення, наприклад, серед молоді або людей похилого віку [5]. Зовсім нещодавно самотність також обговорювалася як головний психосоціальний наслідок пандемії COVID-19, оскільки триваючі обмеження соціальних контактів сприяють соціальній ізоляції, що, своєю чергою, є сильним фактором ризику самотності [20].

Самотність визначається як емоційна реакція на сприйману невідповідність між бажаною кількістю і якістю соціального життя та реальними соціальними відносинами [19]. Почуття самотності - це суб'єктивний, болісний досвід, який має значення, особливо для психічного здоров'я. Багато міжнародних дослідницьких зусиль докладають для поглиблення нашого розуміння основних соціальних та особистих чинників ризику з метою розроблення програм профілактики та втручання [42].

Нещодавні дані показують, що близько 10-15% дорослих часто почувуються самотніми [4]. У контексті пандемії COVID-19 значення постійної самотності, а також рівень її поширеності ще більше зросли в усьому світі, як показав нещодавній систематичний огляд із метааналізом, який узагальнює найостанніші міжнародні дослідження [25].

Зарубіжні емпіричні дослідження феномена самотності звертаються до вивчення рис характеру й особистісних якостей самотніх людей, вікових особливостей і атрибутивних моделей самотності; до виокремлення складових феномена (когнітивної, емоційної та поведінкової), супутніх стану самотності змінних; до визначення ступеня її важкості, а також до упорядкування різних типологій і шкал самотності.

У вітчизняній психології, порівняно із західною, самотність як самостійна проблема порушувалася рідко. Нечисленні публікації з'явилися лише в останні десятиліття. У них можна помітити певну спільність із теоретичними підходами до цієї проблеми зарубіжних психологів. Водночас деякі з них привертають увагу специфічними для нашої психології поняттями (наприклад, "Я-" і "Ми-свідомість"), використовуваними для пояснення феноменології самотності, і своєрідними ракурсами "обжитої" проблеми. Головне, в них немає інтонації тотального трагізму, притаманного психологічній літературі з цієї теми західних авторів [3].

Нині цій проблемі присвячуються нові праці, що досліджують сутність самотності, причини її виникнення, характерні прояви та вплив на людей у різні періоди життя. Дослідження вітчизняних учених (Айвазян Л. Ю., Бондаренко Я. І., Гасанової П. Г., Кубриченко Т.В., Омарової М. К. та ін.) мають загальний

позитивній настрій, спрямований на розв'язання проблеми самотності або зміну ставлення до самого феномену. Сучасними вченими виокремлено типи самотності (хронічна, ситуативна, скороминуща самотність), її види (самотність, що відчужує, самовідчуження самотності, самототожність), проаналізовано гендерні відмінності в переживанні стану самотності.

Однак досі не існує єдиної думки про те, чи є самотність нормою або патологією. Можна сказати, що самотність як об'єктивна психологічна проблема сучасності не втрачає своєї актуальності. Наприклад, Р.П. Попелюшко називав самотність "чумою ХХ століття", що потребує серйозного осмислення, теоретичних та експериментальних наукових досліджень [32].

Слід зазначити, що самотність як об'єктивна психологічна проблема сучасності не втрачає своєї актуальності. Без фундаментальних знань про особливості жіночої самотності неможливо впритул підійти до вирішення проблем, пов'язаних з негативним переживанням даного стану. Водночас практичні рекомендації, які зазвичай пропонуються в науково-популярній літературі, доступній широкому загалу читачів, на практиці не досягають бажаного результату. До цього часу не вироблено достатньої кількості адекватних спеціалізованих методів, спрямованих на подолання негативного стану жіночої самотності.

Актуальність дослідження зумовлена й тим, що сучасний період соціально-економічних змін пов'язаний із необхідністю перебудови свідомості людини, яка веде до перегляду колишніх усталених стосунків, до пошуку нових стилів взаємодії. Тому помітне місце в галузі соціальної психології посідає проблема самотності. Останніми роками змінюється ставлення до самотності, особливо у жінок. Якщо раніше воно було тільки негативним і небажаним, то зараз стало різним, не тільки негативним, а й позитивним.

Явище жіночої самотності як предмет емпіричного психологічного дослідження вивчено поки що недостатньо. Питання про характер і причини самотності жінок є багатоаспектним і потребує подальших наукових досліджень.

Ступінь самотності, яку відчуває людина, часто не пов'язана з кількістю років, проведених людиною поза контактами з людьми; люди, які все життя живуть самі, іноді почуваються менш самотніми, ніж ті, кому доводиться часто спілкуватися з оточуючими. Справжні суб'єктивні стани самотності зазвичай супроводжують симптоми психічних розладів, які мають форму афектів з явно негативним емоційним забарвленням, причому в різних людей афективні реакції на самотність різні. Одні самотні люди скаржаться, наприклад, на почуття смутку і пригніченості, інші говорять про те, що відчувають страх і тривогу, треті повідомляють про гіркоту і гнів.

Теоретико-методологічним обґрунтуванням дослідження послуговували вітчизняні та зарубіжні філософські теорії та психологічні концепції, що висвітлюють проблему самотності. Істотне значення для дослідження в концептуальному плані мають: філософські концепції, що розкривають питання, пов'язані із самотністю людини (Варава Л. А, Губа Н. О., Комар Т. В); теоретичні положення зарубіжних учених, які вважають самотність деструктивним соціально-психологічним явищем (Т.Джонсон, В.Садлер, Ф.Фромм-Рейхман); фундаментальні ідеї гуманістичної психології (А.Маслоу, Г. Олпорт, К.Роджерс, К.Олпорт, А.Олпорт, В. Франкл); методологічні положення і висновки вітчизняних учених про самотність як про складний, неоднозначний у плані наукового осмислення феномен (К.А. Абульханова-Славська, І.С. Кон, С.Г. Корчагіна, О.К. Крупник, Н.П. Романова, М.В. Хамітов, А.У. Хараш).

Ключовою проблемою дослідження виступає виявлення специфіки феномена жіночої самотності та пошук соціально-психологічних способів її подолання. З цією метою вважаємо за необхідне провести детальний аналіз наявних методик дослідження проблеми і застосувати найінформативніші з них під час проведення емпіричних досліджень.

Об'єкт дослідження: почуття самотності як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження: кореляти суб'єктивного почуття самотності у жінок.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити кореляти суб'єктивного почуття самотності у жінок.

Мета дослідження визначає необхідність постановки та вирішення наступних **завдань дослідження:**

1. На основі аналізу наукової літератури описати суб'єктивне почуття самотності як психологічний феномен.
2. Здійснити теоретичний аналіз факторів що можуть впливати на суб'єктивне почуття самотності у жінок.
3. Встановити взаємозв'язок рівня суб'єктивного почуття самотності з досліджуваними психологічними параметрами у жінок.
4. Порівняти особливості особистісних характеристик у жінок з різним рівнем почуття самотності.
5. Розробити рекомендації для жінок щодо подолання суб'єктивного почуття самотності.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися загальнонаукові методи теоретичного дослідження (аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування тощо); вивчення наукової літератури; спеціальні психологічні методи збору інформації: анкетування, тестові опитування; методи статистичного опрацювання емпіричної інформації.

Програма психологічної діагностики була реалізована за допомогою наступних **методик дослідження:**

1. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон, адаптація Романовська Д.Д.) [33];
2. Опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10 (адаптація О.О. Сердюк, Б.О. Базима) [34];
3. Тест життєстійкості Мадді (адаптація В.О.Олефір) [31];
4. Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (К. Бреннан і Р.К. Фрейлі, адаптація М. Й. Казанжи, Ю. Вторнікова) [23];
5. Шкала оцінки рівня якості життя (Чабан О.С.) [36].

Емпіричну базу дослідження склали матеріали прикладних соціально-психологічних досліджень, проведених у 2024 році, у яких автор

виступав як дослідник і безпосередній учасник. В емпіричному дослідженні взяли участь 73 учасниці віком від 23 до 47 років, різного сімейного положення та соціального статусу.

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні теоретичних уявлень про жіночу самотність та їх систематизації в моделі, що збагачує наукові концепції соціально-психологічної теорії. Результати дослідження можуть бути використані під час удосконалення навчальних програм з теорії гендерології.

Практична значущість дослідження полягає у використанні отриманих результатів при психодіагностиці та психокорекції стану самотності, а також можливості їх використання практичними психологами в процесі психологічного консультування.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ТА КОРЕЛЯТИВ САМОТНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КАТЕГОРІЇ

1.1 Проблема самотності людини в соціально-психологічному дискурсі ХХ століття

Нині самотності приділяють дедалі більше уваги через краще розуміння того, який вплив вона чинить на окремих людей і спільноти. Визначена як невідповідність між реальними та бажаними соціальними відносинами, самотність негативно впливає на благополуччя, збільшення використання медичних послуг і негативно впливає на економіку через погіршення здоров'я співробітників. Дійсно, за оцінками, самотність обходиться лише роботодавцям Великої Британії у 2,5 мільярда доларів на рік [40]. Розуміння того, що може змусити людей почуватися самотніми і що утримує деяких людей на самоті, має вирішальне значення для розроблення цілеспрямованих успішних заходів із запобігання та пом'якшення наслідків самотності.

Соціально-економічні та ідеологічні процеси, які відбувалися в Україні впродовж останніх півтора десятиліття, різко загострили питання адаптації особистості до нових умов, проблеми її самореалізації, практичного виживання у складному світі. Факт полягає в тому, що суспільство, засноване на ринковій економіці, створює більше можливостей для самореалізації та самовираження особистості, надає їй більшу свободу, але воно ж вимагає від неї більшої самостійності та ініціативності, готовності до постійної конкуренції. Досить швидкий і глобальний (у масштабах величезної країни) перехід від одного життєвого укладу до іншого не може не породжувати відчуття загубленості, покинутості, відчуженості у великої кількості людей.

Аналіз класичних теорій, концепцій і підходів дає підстави стверджувати, що в більшості з них самотність традиційно розглядають у контексті різноманітних стосунків і у зв'язку з їхньою деформацією (К. Маркс, Ф. Ніцше,

Д. Рісмен, Е. Фромм, В.С. Соловйов, М.Ф. Федоров, М.А. Бердяєв, С.Л. Франк та ін.).

Найбільшу популярність серед психологічних здобули такі підходи до розуміння самотності зарубіжних авторів: психодинамічний (З. Фрейд, Дж. Зілбург, Х. Салліван, Е. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман); інтеракціоністський (Р. Вейс); інтимний (В.Дж. Дерлега, С.Т. Маргуліс); когнітивний (Л.Е. Пепло, Д. Перлман); феноменологічний (К. Роджерс); екзистенціальний (Ж.П. Сартр, А. Камю, К. Мустакас, В. Франкл, І. Ялом); соціологічний (К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер); теоретико-системний (Дж. Фландерс).

У зарубіжній психології розроблено низку теоретичних моделей самотності, що стали вже традиційними: так, наприклад, екзистенціалісти А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Гайдеггер, К. Ясперс бачать витoki самотності в самій природі людини. Самотність особистості в цих вченнях розглядається як реалізація принципу замкнутого антропологічного універсуму, згідно з яким внутрішня ізольованість людини - основа будь-якого індивідуального буття. Тому людина обирає самотність, коли не знаходить емоційного відгуку під час спілкування з іншими людьми [43].

Досить поширеною є думка, що проблема самотності більш актуальна для людей старших вікових груп. Справді, саме їм складно змінювати звичні соціальні стереотипи. Але сучасна соціальна ситуація така, що через низку причин сильного пресу зазнає й молодь. Основними причинами є такі: 1) порушення зв'язку між поколіннями в сім'ї, що, своєю чергою, може бути зумовлено матеріальним неблагополуччям сім'ї, збільшенням робочого часу батьків, їхнім алкоголізмом і кримінальною поведінкою тощо; 2) руйнація системи організації дозвілля дітей та молоді, особливо за місцем проживання, яка й раніше була далекою від досконалості, а тепер відсутня практично повністю; 3) складність працевлаштування відповідно до здобутої освіти та кваліфікації, унаслідок чого значна частина молоді вимушена працювати тимчасово або ж взагалі без юридичного оформлення на роботу, що стає причиною постійної тривоги й напруженості, позбавляє постійного кола спілкування; 4) зменшення кількості шлюбів, які укладають, і збільшення

середнього віку вступу в перший шлюб, що пов'язано і із загальною демографічною ситуацією у країні, і з економічними проблемами молодих сімей, зокрема, з високими цінами на житло [7].

Основоположним виступає відчуття відсутності, втрати, краху; усвідомлення своєї виключеності та нерозуміння іншими. Самотні люди почуваються покинутими, приреченими, загубленими, непотрібними. Усі ці відчуття мають болісний характер.

Одне з визначень поняття самотності стверджує: самотність - це "суб'єктивне, небажане відчуття нестачі або втрати спілкування. Воно виникає, коли існує невідповідність між кількістю та якістю соціальних зв'язків, які ми маємо, і тими, яких ми хочемо" [38]. Це визначення спирається на розуміння самотності Перлманом і Пеплау. Вони використовують модель когнітивного дефіциту, яка розглядає самотність як "розбіжність між бажаним і досягнутим рівнем соціальних відносин" [41]. Ця перспектива підкреслює важливість бажаних і фактичних соціальних зв'язків, тому допомагає нам відрізнити самотність від соціальної ізоляції.

Таким чином, ми розуміємо самотність як емоційне переживання: усвідомлений дефіцит кількості та/або якості існуючих стосунків. Самотність - це розрив зв'язків, тоді як наші очікування орієнтовані на збереження цих зв'язків. Самотня людина відчуває відрив від минулого, а також свою непотрібність у майбутньому. Таким чином, якщо узагальнити, то самотність - це переживання, що спричиняє комплексне й гостре почуття, яке виражає певну форму самосвідомості та показує розкол основної, реальної мережі стосунків і зв'язків внутрішнього світу особистості. Це визначення дає змогу розвести самотність, сум, депресію, відчуття страху.

Описуючи самотність, сам суб'єкт, який її переживає, може виокремити такі аспекти:

- початкову подію. Самотність зазвичай приходиться як раптове усвідомлення. Поштовхом до цього усвідомлення зазвичай виступає якась подія;

- переживання власної непотрібності, неспроможності, нездатності встановити соціальні контакти;

- суб'єкт також здатний виокремити причини самотності. Вони можуть бути як зовнішні, так і внутрішні. Як внутрішні постійно діючі причини можна виділити відповідні риси характеру, наприклад, сором'язливість. Як зовнішню причину можна назвати будь-яку ситуацію, наприклад, компанію незнайомих людей.

Поняття самотності тісно пов'язане з переживанням ситуацій, які суб'єктивно сприймаються як небажаний, особистісно неприйнятний для людини дефіцит спілкування і позитивних інтимних стосунків з оточуючими людьми. Самотність не завжди супроводжується соціальною ізоляцією індивіда. Можна постійно перебувати серед людей, контактувати з ними і водночас відчувати свою психологічну ізоляцію від них, тобто самотність.

Ступінь самотності, яку відчуває індивід, також не пов'язаний із кількістю років, проведених людиною поза контактами з людьми. Люди, які все життя живуть самі, іноді почуваються менш самотніми, ніж ті, кому доводиться часто спілкуватися з оточуючими. Самотньою не можна назвати людину, яка, мало взаємодіючи з оточуючими, не виявляє ні психологічних, ні поведінкових реакцій самотності. Крім того, люди можуть і не усвідомлювати, що між їхніми реальними та бажаними взаємовідносинами з оточуючими існують розбіжності.

Справжні, суб'єктивні стани самотності зазвичай супроводжують симптоми психічних розладів, які мають форму афектів з явно негативним емоційним забарвленням, причому в різних людей афективні реакції на самотність різні. Одні самотні люди скаржаться, наприклад, на почуття смутку і пригніченості, інші говорять про те, що відчувають страх і тривогу, треті повідомляють про гіркоту і гнів [2].

На переживання стану самотності впливають не стільки реальні стосунки, скільки ідеальне уявлення про те, якими вони мають бути.

Людина, яка має сильну потребу в спілкуванні, почуватиметься самотньою і в тому разі, якщо її контакти обмежені одним-двома людьми, а вона хотіла б спілкуватися з багатьма; в той же самий час той, хто не відчуває такої потреби, може зовсім не відчувати своєї самотності навіть за умов повної відсутності спілкування з іншими людьми.

Феномен «самотність» вивчається вже кілька десятиків років різними науками. Причому кожна, чи то філософія, чи то психологія, чи то соціологія - має свій погляд на цю проблему. У даному випадку нас цікавить психологічна основа самотності як соціально-психологічного феномена .

Аналізуючи роботи вітчизняних і зарубіжних авторів можна виокремити таке:

- людина живе переживаннями, емоціями. Важливим є аспект самосвідомості та вищесказаного переживання, а також ступінь значущості самотності для особистості (Л.А. Варава) [9];

- людина може відчувати самотність через погану пристосованість до навколишнього світу, приховування від нього своїх внутрішніх почуттів (Fung, K., Paterson, D.) [41];

- в основі феномена самотності лежить загальне коло переживань, оскільки його відчують усі люди (Doane, L. D., & Thurston, E. C.) [40];

- В.Б. Бедан [6] виділяє п'ять типів самотності:

- 1) тимчасова (ситуативна);
- 2) постійна;
- 3) емоційна;
- 4) поведінкова;
- 5) когнітивна самотність.

Генеральною темою багатьох гуманістичних учень став протест людини проти самотності. Представниками гуманістичної психології Г. Олпортом, К. Роджерсом, Р. Мейєм феномен самотності розуміють як конфлікт між "істинним" і "соціально бажаним" "Я". В. Франкл вважав, що людина потрапляє у стан самотності, втративши певні цінності та сенс життя [17].

На думку неофрейдистів, стан самотності визначають зовнішні умови, формуючи в людини патологічні риси характеру або заважаючи їй реалізувати свої глибинні потреби [13].

У соціологічній традиції самотність індивіда розглядають як нормативний середньостатистичний показник, що залежить від процесів, які відбуваються в суспільстві.

Зовсім іншу модель самотності пропонує У. Садлером [40], у якій досліджуваний феномен визначається через внутрішній світ особистості, або світ "Я", як динамічний процес, зумовлений переживаннями індивіда в контексті життєвих стосунків і зв'язків людини: втрата засадничих зв'язків, особистісно значущих для людини в її внутрішньому світі, веде до переживання почуття самотності.

Зарубіжні емпіричні дослідження [38,40,41] феномена самотності зводяться до вивчення рис характеру й особистих якостей самотніх людей, вікових особливостей та атрибутивних моделей самотності; до виокремлення складових феномена (наприклад, когнітивної, емоційної та поведінкової), супутніх стану самотності змінних, до визначення міри її тяжкості, а також до упорядкування різноманітних типологій і шкал самотності.

У вітчизняній психології, порівняно із західною, проблема самотності як самостійної проблеми, порушувалася рідко. Окремі публікації з'являлися лише в останні десятиліття, у них можна помітити певну спільність із теоретичними підходами до цієї проблеми зарубіжних психологів. Водночас деякі з них привертають увагу специфічними для нашої психології поняттями (наприклад, "Я-" і "Ми-свідомість"), використовуваними для пояснення феноменології самотності. Головне, у них немає інтонації тотального трагізму, притаманного психологічній літературі з цієї теми західних авторів [8].

Проблема жіночої самотності є багатоаспектною і потребує подальших наукових досліджень. Без глибоких знань про особливості жіночої самотності неможливо впритул підійти до розв'язання проблем, пов'язаних із

переживанням цього стану. У своєму дослідженні ми зробили спробу вивчити феномен жіночої самотності, розробили модель жіночої самотності, виявили її вплив на особистість жінки, типологізували сприйняття стану самотності самотніми жінками.

Вивченню самотності з різних точок зору присвячені дослідження М.М. Мовчана [27], результати яких викладені в науковій праці «Самотність як феномен буття особистості». Свою роботу він почав з аналізу феномена соціальної самотності, заглибившись в історію філософської думки.

Вивчивши історію цього терміна-поняття, автор книги виділив два періоди дослідження «самотності». Перший період інтерпретує це почуття як душевний стан людей вузького релігійного спрямування (ченці, відлюдники, послушники).

Ці особистості сприймали самотність, як власну долю тих, хто пізнає трансцендентні сили (духовні безтілесні сутності). Здебільшого це проявлялося як повне «випадання» із соціуму та занурення в себе.

Другий період інтерпретує самотність, як тему для світських бесід і роздумів гуманітарних умів. У цьому періоді, порівняно з першим, самотність стає явищем, що охоплює ширше коло людей. Тепер це не стільки релігійне почуття і прагнення до пізнання, скільки тема для диспутів серед освіченого прошарку суспільства.

Самотність необхідна творчій особистості для розкриття власного потенціалу, що допомагає відгородитися від міської метушні з усіма наслідками, які з цього випливають (усередненням особистості, пануванням конкуренції тощо), - так відчуття самотності (як продукт «цілковитого розпачу») першими розмежували трансценденталісти у ХІХ ст.

Як другий бік медалі трансценденталісти спільно з романтиками представляли самотність у вигляді засобу самозахисту. Вони вважали, що феномен із цього погляду якнайповніше допоможе розвинути духовний

потенціал особистості, а так само вдосконалити соціальний і творчий потенціал. Іншими словами, тільки через самотність людина може досягти досконалості.

На основі радикального песимізму С. К'єркегор [43] висунув іншу концепцію самотності й усамітнення. С. К'єркегор писав, що «самотність» замкнута лише у внутрішній самосвідомості особистості. Це світ, який ніхто не зможе розімкнути, хіба що тільки Бог. Виходячи зі слів філософа, можна сказати, що хаотичний опір «гідотам життя» може мати лише один результат - набуття віри, але не традиційної, що освячена християнською, католицькою чи будь-якою іншою церквою, зв'язок із вищими силами, а індивідуальне, не осягне розумом «заглиблення» в божественний образ. Основу цієї традиції поклав К'єркегор, а завдяки Е. Гуссерлю вона збагатилася феноменологічною методологією. Пізніше вона стала фундаментом для екзистенціалізму [15].

Коли людина робить перші кроки у взаємовідносинах із суспільством і світом загалом, то вона неминуче, віч-на-віч, зіштовхується з байдужою, холодною, млявою, «мертвою» об'єктивністю, яка перетворює все «зовнішнє» на «супротивника» суб'єктивності. А це призводить до її відчуження, омертвіння, самотності.

Щодо сучасних уявлень про самотність, то доволі великий вплив на їхній розвиток справили праці відомого філософа-екзистенціаліста М. Бубера. Він критикує думку індивідуалістів і колективістів про сутність людини. Ані індивідуалізм, ані колективізм не можуть зрозуміти цілісність людини і людини як такої. Прихильники індивідуалізму знаходять людину у зв'язку із самою собою, прихильники ж колективізму розглядають лише «суспільство», забуваючи про людину як про індивіда. У колективізмі обличчя людини закрите, в індивідуалізмі - спотворене.

В. Мурті [10] вважав, що самотність і спільність лише абстракції, що самі по собі вони не є основними фактами людського існування. Але стан «людина з людиною» таким є. Люди відрізняються один від одного, але вони тісно пов'язані між собою, для того, щоб спілкуватися у спільній сфері, яка водночас

виходить за межі їхніх особистих сфер. «Між» - так М. Бубер називає цю сферу, розцінюючи її понятійно не дослідженою.

Філософські концепції, такі як трансценденталізм і екзистенціалізм, спричинили появу соціологічних і соціально-психологічних підходів до проблеми вивчення самотності.

Із цих підходів випливають такі напрями як: екзистенціальний (К. Мустакас), феноменологічний (К. Роджерс, Д. Мур, П. Едді тощо), соціологічний (К. Боумен, Д. Рісмен, П. Слейтер), когнітивний (Л. Пепло та її колеги), когнітивний (К. Боумен, Д. Рісмен, П. Слейтер), соціологічний (К. Боумен, П. Слейтер), когнітивний. Пепло та її колеги), інтимний (В.Дерлега, С.Маргуліс), інтеракціоністський (Р. Вейс, В.Серма), системний (Д.Фландерс), психодинамічний (Д.Зілбург, Г.Салліван, Ф. Фромм-Рейхман). Звісно, перелічені напрями не вичерпують усього спектра наявних досліджень проблем самотності [21].

З вищесказаного слід зазначити, що самотність - досить важкий стан, опосередкований поганим настроєм та інтенсивними емоційними переживаннями. Він подібний до «замкненого світу внутрішньої самосвідомості», і для того, щоб людина зрозуміла цей стан, необхідний різкий відчай. Про останній говорить С. К'єркегор.

Опинившись у морі існування, переживаючи жах самотності й прагнучи якнайшвидше вибратися з нього, ми не тільки віддаляємося від інших, а й «б'ємо по інших», щоб не потонути. У цій ситуації ми не можемо ставитися до інших, сприймаючи їх такими самими, як і ми - переляканими, самотніми, такими, що конституюють світ із речей. Інший стає для нас «воно» і, будучи поміщеним усередину нашого власного світу, стає засобом для заперечення ізоляції. Тікаючи дедалі далі від усвідомлення даностей існування, людина будує стосунки, що дають «продукти» (злиття, владу, велич), які допомагають запереченню ізоляції.

Можна знайти відмінності та подібності інтерпретацій самотності за різними аспектами. Насамперед постає питання: якою є природа самотності?

Чи можна вважати самотність адекватним станом або вона відхиляється від норм суспільства? До яких наслідків вона призводить: позитивних чи негативних? По-друге, з яких причин людина, можливо, зазнає цього стану? Людина сама накручує себе чи оточення відкидає її? Чи впливає менталітет епохи, в якій живе людина, на розвиток цього почуття? І насамкінець, які емпіричні дані чи інтелектуальні традиції покладено в основу формування теорій і концепцій самотності?

З вищесказаного випливає висновок, що проблема самотності недостатньо вивчена, а наявні підходи погано розроблені. Ці обставини є результатом того, що дослідження в цій галузі перебувають на початковій стадії розвитку. Усі дослідження часто закінчуються на простому констатуванні теоретичних або практичних результатів, абсолютно не розуміючи сутності самотності.

Феноменологічний та екзистенціальний підходи до проблеми самотності мають найглибші філософські традиції.

Підходи до вивчення самотності, описані вище, не можна трактувати безпосередньо як приклади передумов розвитку теоретичних парадигм самотності. Але спроби осмислити самотність із погляду філософії призводять до того, що, по-перше, ця тема потрапляє в коло соціальних проблем і стає предметом дослідження вчених найрізноманітніших спеціальностей. По-друге, самотність почали відносити до атрибутів людського життя, яка є універсальною, бо її не можна подолати за допомогою зміни соціальних чи історичних умов. І, по-третє, було обґрунтовано факт того, що самотність не є винятково негативним станом, «аномією» самої по собі соціальної людини - це необхідна умова творчості.

У 70-х рр. ХХ століття розпочалося формування різних теоретико-методологічних підходів, на підставі яких почали розробляти теоретичні моделі самотності, а потім досліджувати її на емпіричному рівні.

Зазвичай, із цих підходів, які мають міждисциплінарний характер, і які не вичерпують усього розмаїття наявних напрямів дослідження самотності, виокремлюють [29]:

- системний (Д. Фландерс); інтимний (В. Дерлега, С.Маргуліс);
- когнітивний (Л. Пепло та її колеги);
- феноменологічний або особистісно-орієнтований (К. Роджерс, У. Садлер, Т. Джонсон, Д. Мур, П. Едді та ін.);
- психодинамічний або психоаналітичний (Д. Зілбург, Г. Сатліван, Ф. Фромм-Рейхман, П. Лейдерман);
- екзистенціалістський (К. Мустакас, І. Ялом);
- інтеракціоністський (Р. Вейс, В. Серма);
- соціологічний (К. Боумен, Д. Рісмен, П. Слейтер).

Наприкінці ХХ століття було опубліковано більшу частину наукових праць із філософії, психології та соціології, які зачіпають тему проблеми самотності. Але здебільшого більшість цих робіт були представлені частковими оглядами або невеликими статтями. Одним із найбільш розроблених підходів є робота Р. Вейса [13], який був представником інтеракціоністської орієнтації.

З-поміж теоретиків екзистенціалістської орієнтації можна виокремити К. Мустакаса, який присвятив самотності чимало відомих книжок, проте його не цікавили методично розвинуті теоретичні положення. Науковця більше хвилювала тема узаконення та тлумачення терміна «самотність», як такого. А в роботах Л. Пепло була яскраво виражена когнітивна орієнтація.

Хоча Д. Рісмен і П. Слейтер і висували поняття «самотність» у своїх працях, однаково для них воно було лише передбачуваною характеристикою американського суспільства, ніж першорядним елементом їхнього аналізу. Одні підходи формувалися на основі клінічних практик, інші - просто заради теорії, а треті - виходили з результатів соціального аналізу та емпіричних досліджень, у яких знаходили підтвердження того, що самотність має теоретичні сили.

К. Роджерс, відомий як прихильник феноменологічного напрямку, створив метод терапії, який сконцентрований на особистості хворого. Основою його аналізу проблеми самотності є «Я - теорія особистості». Згідно з концепцією К. Роджерса, індивід не з власної волі, а з примусу суспільства діє відповідно до зразків, які, здавалося б, соціально виправдані, але водночас обмежують свободу дій. Це призводить до суперечності двох «Я» особистості - внутрішнім «Я» індивіда і «Я» у взаємодії із суспільством. Але існування індивіда стає безглуздим від одного лише адекватного чи неадекватного виконання соціальних ролей.

Відмінність підходу К. Роджерса від психоаналітичного полягає в тому, що К. Роджерс не акцентує увагу на ранніх спогадах дітей, бо вважає, що почуття самотності може бути спричинене лише впливами, що відбуваються на даний момент життя особистості. К. Роджерс каже, що «самотність - це показник того, що людина погано пристосовується до навколишніх умов, а відбувається це тоді, коли очікування та уявлення індивіда про своє "Я" не відповідає реальності.

Головне питання екзистенціалістів - як люди можуть жити, перебуваючи в стані самотності? Вони впевнені, що люди самотні від народження. Психологи - екзистенціалісти вважають, що нікому не під силу розділити думки і почуття людини, бо роз'єднаність - це природний стан індивідуальних переживань.

Ялом, який є прихильником екзистенціалізму, вважає, що людині доступні два способи як убезпечити себе від «жаху кінцевої ізоляції». Перше - це частково прийняти цю ситуацію як даність і сформувати міжособистісні стосунки. Стосунки допомагають поділитися своїми переживаннями з іншими людьми, і це компенсує, але не знищує біль ізоляції.

Інший представник екзистенціального напрямку, К. Мустакас, наполягає на тому, що необхідно розрізняти такі явища, як «метушня самотності» та «справжня самотність».

За його словами, «суета самотності» - це внутрішній спосіб захисту від різноманітних життєвих питань і проблем, які необхідно вирішувати. Натомість «суета самотності» схиляє людину постійно тягнутися до малозмістовної активності з іншими людьми. Натомість справжня самотність походить із зіткнення людини з народженням, смертю, життєвими змінами, трагедією, які вона переживає наодинці.

Самотність для екзистенціалістів споконвічна є невід'ємною частиною людської сутності. Їх не цікавить, як виникла самотність, і які причини впливають на збільшення або зменшення ймовірності її появи. Але прихильники цього напряму дотримувалися думки про те, що тільки за допомогою справжніх, щирих стосунків з іншими людьми можна полегшити тягар від пережитого почуття самотності.

У середині ХХ ст. Д. Рісмен, П. Слейтер і К. Боумен [31] одними з перших спробували виявити причини самотності з точки зору соціології. Вони розцінюють самотність як норму поведінки, яка характеризує американське суспільство.

З точки зору американського характеру, вчені від початку поміщають причини самотності поза індивідом, пояснюючи її впливом суспільних чинників. Водночас вони вказують на те, що багато чинників, наприклад ЗМІ, чинять негативний вплив на особистість, хоча й сприяють її соціалізації.

Такий дослідник, як К. Боумен, акцентує увагу на значущих подіях, які відбуваються в житті людини у віці від 40 років (наприклад, розлучення). Головними доказами, що підтверджують цей підхід, є статистичні дані, публікації в ЗМІ, художня література.

У рамках когнітивного підходу, що розробляється в Каліфорнійському університеті з середини 70-х рр. ХХ ст., було сформульовано теоретичні висновки, ґрунтовані на емпіричних даних експериментів і обстежень.

У пошуках причин самотності Л. Пепло та її соратники охоплюють доволі широкий спектр чинників: характерологічні, ситуативні, часові та історичні. Так характерологічні та ситуативні причини однаковою мірою сприяють виникненню самотності, а часові та історичні - впливають на формування особистості. На їхню думку, когнітивні чинники відповідають за узгодження діяльності індивіда з реальністю.

Людина визначає, самотня вона чи ні через усвідомлення і прийняття своїх унікальних особистих переживань, і після цього з'єднує їх у цілісну картину.

Для того щоб людина дійшла висновку «Я самотній», їй необхідні поведінкові, когнітивні та емоційні докази. Когнітивний підхід став базисом для величезної кількості робіт, які продемонстрували значення самоконтролю та атрибуції в їхньому впливі на самотність.

А так само була створена, а надалі трансформована UCLA - шкала самотності. Її використовували для проведення низки досліджень (надалі її буде описано детальніше).

Для В. Дерлегі та С. Маргуліса когнітивний підхід був основним джерелом ідей для побудови свого «інтимного» підходу. На перший план у вивченні проблеми самотності вони висувають поняття «інтимність» і «саморозкриття».

Р. Вейс зробив спробу підкреслити не тільки ситуативні чинники самотності, а й характерологічні. Такий підхід до вивчення проблеми самотності можна визначити як інтеракціоністський. На думку Р. Вейса, людина, яка пережила емоційну та соціальну ізоляцію, схильна ставитися до цих явищ як до самотності [8].

Відсутність любовної або подружньої прихильності призводить до емоційної самотності. Це почуття супроводжується невпевненістю, тривогою і порожнечею.

А відсутність значущих для індивіда дружніх взаємовідносин або відкинутість будь-якою групою чи суспільством видається результатом соціальної самотності.

Проводячи семінари для нещодавно розлучених і вдівців Р. Вейс на власному досвіді під час надання їм допомоги, написав багато теоретичних положень. Йому цікава «звичайна» самотність, такий стан, який проріджує більшість людей протягом значної частини життя.

Найбільше вчений виокремлює ті події, які відбуваються на даний момент у житті особистості, і вважає їх джерелами формування самотності.

Більшість наявних концепцій надалі можна розробляти, бо їхні можливості для реалізації в емпіричних дослідженнях дуже значні.

Потрібно зіставляти найважливіші «особистісні конструкти», які дають змогу окреслити контури індивідуального простору головних життєвих цінностей та похідних від них приватних установок. А здійснити такий підхід, можливо тільки осмисливши і визначивши місце спілкування в житті людини.

Спробу виокремити не тільки ситуативні, а й характерологічні чинники проблеми самотності зробив Роберт Вейс. Його підхід до розгляду цієї проблеми може бути розцінений як інтеракціоністський з двох причин. По-перше, Вейс підкреслює, що самотність - це не тільки функція чинника особистості або чинника ситуації, а продукт їхнього комбінованого (або інтерактивного) впливу. По-друге, Роберт Вейс описував самотність, маючи на увазі соціальні стосунки, такі, як прихильність, керівництво та оцінка. Така точка зору передбачає, що самотність з'являється внаслідок недостатності соціальної взаємодії індивіда, взаємодії, яка задовольняє основні соціальні запити особистості.

Вейс вважає, що має сенс спрямувати зусилля досліджень саме на визначення того, як саме виражається самотність. З іншого боку, йому здається малоімовірним знайти колись об'єктивний корелят самотності, який

безпомилково вказуватиме на те, що вона має місце, так щоб не треба було ставити зайвих запитань, подібно до того, як розширення зіниці може свідчити про наявність зацікавленості або стиснення щелеп - про гнів. Роберт Вейс доходить висновку, що досліднику завжди доведеться покладатися лише на відповіді респондентів. Тому питання полягає в тому, як це краще робити?

Р. Вейс виокремлює два емоційні стани, які люди, що переживали їх, схильні розцінювати як «самотність». Він називає їх емоційною та соціальною ізоляцією. Емоційна самотність видається результатом відсутності тісної інтимної прихильності, такої як любовна або подружня.

Емоційно самотня людина має відчувати щось на кшталт занепокоєння покинутої дитини: невпевненість, тривогу, порожнечу.

Соціальна самотність стає відповіддю на відсутність значущих дружніх зв'язків або почуття спільності. Соціально самотня людина переживає тугу і почуття соціальної маргінальності. Однак ще не зрозуміло, якою мірою збігаються різні стани, що визначаються на даний момент як самотність. Було б зручно вважати їх абсолютно відмінними один від одного, але вони можуть і не бути такими.

Нині, як уже зазначалося, існує два напрямки в дослідженні чинників, пов'язаних із самотністю. Один із них розглядає ситуації, за яких виникає ймовірність самотності: особисті обставини розлучених і вдівців, ситуації спілкування у людей, які перебувають у лікарні або змінили нещодавно місце проживання. Другий напрям у дослідженні чинників, пов'язаних із самотністю, вивчає характер особистості: зосередженість на своєму внутрішньому світі, сором'язливість, низьку самооцінку тощо.

Коли спостерігають за відносно постійними ситуаціями міжособистісного спілкування індивідів, наприклад, під час вивчення першокурсників коледжу, які мешкають у гуртожитку, природно приходять до розгляду характерологічних чинників. Коли ж не вдається отримати дані про особистість, зазвичай у разі

широкомасштабних спостережень, залишається покладатися на ситуацію як на єдине джерело пояснення.

З погляду Р. Вейса, ні в ситуативних, ні в характерологічних дослідженнях поки що не було зроблено спроби точно визначити, що ж саме викликає самотність. Учені, які зробили ситуаційні дослідження, обмежувалися, наприклад, зауваженням, що близько половини вибірки госпіталізованих хворих свідчили, що нудяться від самотності. Але ніхто з дослідників не продовжив опитування, щоб дізнатися, в якому саме відношенні становище не самотнього госпіталізованого хворого відрізняється від становища самотнього госпіталізованого хворого. А потрібна саме така інформація, щоб зрозуміти не тільки те, чому лікарні - «притулок» самотності, незважаючи на цілковиту відсутність можливості побути там на самоті, а й що можна було б зробити для подолання цього стану.

Подібним чином і в характерологічних роботах не встановлено, які люди, сором'язливі від природи, не самотні, а які з тих, хто зосереджений на предметах зовнішнього світу (екстраверти), самотні. Чіткіше уявлення про те, які типи людей чутливі до самотності, сприяли б розумінню природи самотності. На якомусь етапі, як справедливо вважає Роберт Вейс, слід вивчити взаємозв'язок ситуації та характеру як рівнозначні чинники самотності.

З проблемами ситуацій і характеру особистості, що призводять до самотності, тісно пов'язані проблеми демографічних груп, у яких самотність зустрічається особливо часто. Це групи людей, найбільш схильних до «ризиків».

Так, неодружені більш схильні відчувати почуття самотності, ніж одружені, а серед неодружених найімовірніше відчують себе самотніми ті, хто був одружений раніше. Безсумнівно, визначальним моментом тут стає відсутність любовної прихильності. На жаль, звичайне оглядове дослідження психологічного комфорту не дає змоги провести відмінність між неодруженими людьми, які все ж таки мають любовну прив'язаність, і тими неодруженими, які її не мають. Як слушно зауважує Р. Вейс, було б розумно включити в таке

дослідження самотності й такі запитання: чи зустрічається, чи бачиться з кимось нині респондент і чи є якась інша доросла людина, друг або родич, який, за словами респондента, щось значить у його житті.

Здатність переживати самотність як емоційну ізоляцію еволюційно виокремилася, бо породжувала людей, які прагнули знайти не лише людину протилежної статі, самої динаміки статевого стосунку вистачило б для цього, - а й знайти того, з ким можливе суто духовне спілкування. Вивчення поведінки розлучених людей показало, що самотність змушує їх шукати щось більше, ніж просто співрозмовника або статевого партнера. Почуття самотності зменшується тільки за таких стосунків, коли є впевненість у постійній доступності та близькості того, кому довіряєш.

Самотні люди іноді справді шукають спочатку когось, просто когось, з ким можна проводити час, але незабаром вони розуміють, що швидкоплинні зв'язки можуть змусити відчутти самотність ще сильніше. Вони насторожено вишуковують ознаки, які свідчать про те, що партнери по спілкуванню залишаться з ними і їм захочеться, щоб ця людина залишилася.

З вище сказаного зрозуміло, що з'ясування того, яким чином людина як вид набувала здатності до самотності, може не мати безпосереднього застосування, але це може сприяти розгляду самотності як явища, такого самого природного і такого самого значущого, як голод[10].

Самотність завжди розвивалася так, щоб підготувати людину до стосунків, у яких були б зацікавлені обидві сторони.

Самотність пов'язана з соціальною ізоляцією, але це не одне й те саме. Якщо самотність - це емоційний досвід, то ізоляція - це відсутність соціальних контактів.

Самотність - це суб'єктивне відчуття, тоді як ізоляція - об'єктивний стан. Соціальна ізоляція - це "рівень і частота соціальних взаємодій" [6]. Її

визначають як "наявність невеликої кількості соціальних зв'язків або нечасті соціальні контакти з іншими" [28].

Відчувати себе самотнім - не обов'язково те саме, що бути самотнім. Деякі люди можуть проводити багато часу на самоті і при цьому відчувати себе задоволеними. Інші можуть бути оточені людьми, але відчувати себе відірваними від них і самотніми.

Можливо, самотність еволюційно сформувалася тому, що ті, хто володів цією особливістю, з більшою ймовірністю включали себе в парні стосунки з тими, з ким, можливо, вступити в стійкий, постійний зв'язок. Самотність дає стимул вступати в такий міцний союз, за якого в подружньому соціальному осередку налічувалося б більше однієї людини.

1.2 Відмінності та особливості різновидів самотності

Існують різні типи самотності. Наступні три є найпоширенішими з тих, що виділяються в дослідженнях та літературі про самотність [1]:

- емоційна самотність - "відсутність значущих стосунків;
- соціальна самотність - "усвідомлений дефіцит якості соціальних зв'язків;
- екзистенційна самотність - "відчуття фундаментальної відокремленості від інших людей та навколишнього світу".

Можуть бути й інші види самотності:

- тимчасова самотність - почуття, яке приходить і зникає;
- ситуативна самотність - виникає лише в певний час, наприклад, у неділю, святкові дні або на Різдво;
- хронічна самотність - відчуття самотності весь або більшу частину часу.

Розглядаючи самотність як психічний феномен, можна говорити про неї, використовуючи різні категорії, наприклад, такі як почуття, стан, процес, ставлення.

Самотність як почуття зумовлюється переживанням людиною своєї несхожості на інших, унаслідок чого виникає певний психологічний бар'єр у спілкуванні, відчуття нерозуміння та неприйняття себе іншими людьми. Почуття самотності є усвідомлення людиною неможливості (на даному етапі) мати близькі, інтимні стосунки з ким-небудь, що ґрунтуються на взаємному прийнятті, любові та розумінні.

Стан самотності - це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії зі світом. Він виражається в порушенні гармонії між бажаною і досягнутою якістю соціального спілкування. Існують ситуації та стани, які люди розцінюють як самотність: це - ізоляція емоційна та ізоляція соціальна.

Самотність як процес є поступове руйнування здатності особистості сприймати та реалізовувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях. У результаті процесу самотності відбувається втрата особистістю статусу суб'єкта соціального життя[9].

Самотність як ставлення - це неможливість прийняття світу як самоцілі та самоцінності. При цьому індивід, аналізуючи свої стосунки з іншими людьми, не асоціює себе з навколишнім соціальним простором [16].

Прийнято розрізняти три типи самотності: хронічну, ситуативну і минущу. Хронічна самотність настає, коли людина протягом тривалого періоду життя не може встановити задовільні взаємовідносини зі значущими для неї людьми. Ситуативна самотність зазвичай з'являється як результат якихось стресових подій у житті людини, таких, наприклад, як смерть близької людини або розрив інтимних стосунків, наприклад шлюбних. Скороминуща самотність виражається в короткочасних нападах почуття самотності, які повністю і безслідно минають, не залишаючи після себе жодних слідів [21].

Види жіночої самотності запропоновані О.Ю.Задорожною [22] - автором наукової концепції самотності. Перший вид стану самотності пов'язаний із переважною дією механізмів відокремлення в психологічній структурі

особистості, крайньою формою яких виступає відчуження: від інших людей, норм, цінностей, певної групи, світу загалом. Цей вид стану дістав назву "відчужувальна самотність".

Другий вид стану самотності зумовлений переважною дією механізмів ідентифікації. У результаті людина, звикаючи ототожнюватися з іншими людьми або групою, поступово втрачає своє "Я", яке стає чужим, незрозумілим і страшним. Унаслідок втрати власного "Я", знеособленістю спілкування, відчуженням від себе, вона отримала номінацію "самовідчужувальна самотність".

Третій вид являє собою єдиний варіант суб'єктивно-позитивного прояву самотності в житті людини - усамітнення. З точки зору психодинамічних тенденцій, він характеризується оптимальним співвідношенням процесів ідентифікації та відокремлення.

Серед реактивних станів, до яких може призвести самотність, можна виокремити депресію, агресію, аутоагресію, фрустрацію, тривожність і психастенію.

Іноді, занурюючись у самотність, людина усвідомлює обтяжливість небажаного стану, переживає почуття смутку, зневіри, покинутості, безвиході, нещастя, - всі ці симптоми характерні для депресії.

У своїх дослідженнях Д. Майєрс представив дані, що пов'язують самотність і депресію: "Люди самотні та пригнічені зазвичай висловлюють незадоволеність соціальними аспектами свого життя. Втрата або дефіцит соціальних зв'язків, у яких індивід себе звинувачує, безумовно, веде до депресії. І немає нічого випадкового в тому, що самотність і депресія тісно взаємопов'язані" [37].

Агресія та аутоагресія з'являється в самотніх людей, коли вони усвідомлюють "неякісність" своєї взаємодії з оточуючими людьми, не можуть встановлювати контакти, не мають тривалих стосунків. Якщо самотні бачать

успішне спілкування інших людей між собою, то нерідко виникає почуття образи та заздрості до них, а до себе переймаються глибокою жалістю та злістю [35].

Фрустрація зазвичай виникає на неможливість подолання перешкод до досягнення бажаного. Що стосується взаємовідносин у соціумі, то не завжди вони відбуваються в бажаному "запланованому" варіанті. Самотні люди, стикаючись із труднощами у спілкуванні, часто відчують почуття пригніченості й не роблять спроб виправити становище.

Тривожність - невід'ємний компонент негативного стану самотності. Тривожність має схожість зі страхом. З. Фрейд навіть не розрізняє ці стани, вживаючи єдине поняття "А^{зі}"), адже в обох випадках виявляється реакція на небезпеку. Зазвичай тривожність на відміну від страху являє собою реакцію на уявну, невідому загрозу. Для тривожності властиво розтягуватися в часі, постійно повторюватися або ставати безперервною. За хронічної самотності тривожність викликає широкий спектр психосоматичних розладів [12].

Астенічні стани - наслідок тривалої, найчастіше вимушеної самотності. Астенія проявляється зниженим емоційним фоном, відсутністю апетиту, втратою соціального інтересу, відчуттям безпричинної втоми, розладами сну, слабкістю та дратівливістю. За відсутності допомоги астенічний стан набуває клінічної симптоматики.

Можливі способи подолання самотності. Залежно від причин, що породили самотність, пропонуються основні форми подолання самотності: самореалізація в професії, соціальна активність, творче самовираження і соціально-психологічний тренінг. Деякі важкі форми реактивних станів, спричинених самотністю, як-от депресія та психастенія, потребують клінічного лікування [24].

З метою повноти відображення феномена жіночої самотності, її модель була доповнена типологією суб'єктивного сприйняття стану самотності самотніми жінками. Для цього було реалізовано програму психологічної

діагностики особистісних особливостей самотніх жінок. Емпіричну базу дослідження склали матеріали прикладних соціально-психологічних досліджень.

Результати психодіагностики, аналіз проведених індивідуальних психологічних консультацій, численні інтерв'ю самотніх жінок дають змогу виокремити типи суб'єктивного сприйняття стану самотності, що відображають ставлення (негативне, позитивне) і позицію самотніх жінок, які обирають або активність, або пасивність. Таким чином, нами виокремлено: "негативно-пасивний", "негативно-активний", "позитивно-пасивний", "позитивно-активний" типи сприйняття самотності самотніми жінками.

Охарактеризуємо основні типи самотності.

1. Суб'єктивна негативна самотність, що є результатом особистісного вибору (інтернальна негативна). Усвідомлено чи неусвідомлено людина обирає самотність, що перешкоджає її особистісному розвитку. Наприклад, людина, обтяжена психологічними комплексами, може обмежувати коло спілкування, обирати професію, що зводить до мінімуму міжособистісні контакти, і замикатися у своєму внутрішньому світі. У цьому разі вибір самотності є способом психологічного захисту і проблемою особистісного розвитку. Адекватною тактикою психологічної допомоги особистості в цьому разі є допомога у зміні ставлення людини до себе, формуванні позитивного сприйняття себе.

2. Суб'єктивна негативна самотність, зумовлена зовнішніми чинниками (екстернальна негативна). Через несприятливі життєві обставини (наприклад, смерть близької людини, звільнення з роботи, розлучення) людина усвідомлено або неусвідомлено замикається у власних переживаннях, обмежує коло спілкування, втрачає сенс життя. Обставини, що склалися, вона сприймає негативно, реагує на них пасивно або реалізує активну стратегію поведінки деструктивного, захисного характеру (зловживання алкоголем, фармакологічними засобами, у крайньому разі - суїцид). Такий тип самотності

також є проблемою особистісного розвитку. Адекватною тактикою психологічної допомоги особистості в даному випадку буде зміна ставлення людини до ситуації і пошук позитивних аспектів в обставинах, що склалися.

3. Суб'єктивна позитивна самотність, зумовлена зовнішніми чинниками (екстернальна позитивна). Через несприятливі життєві обставини (наприклад, виключення з групи, професійна діяльність в умовах фізичної та соціальної ізоляції, тюремне ув'язнення тощо) людина виявляється обмеженою у своїх можливостях, але вміє знаходити позитивні сторони в обставинах, що склалися. Вона усвідомлено й активно реагує на ситуацію, намагаючись отримати з неї користь. Самотність у цьому разі є ресурсом особистісного розвитку. Однак, незважаючи на те, що людина бачить позитивні моменти в обставинах, що склалися, їй може бракувати мужності, волі, здібностей, умінь, навичок для їх використання. У зв'язку з цим актуальним завданням психологічної допомоги є нарощування внутрішніх ресурсів особистості (через звернення до позитивного досвіду подолання труднощів та актуалізацію вмінь і здібностей). Оскільки самотність у цьому разі зумовлена зовнішніми обставинами, необхідний пошук внутрішніх мотивів самотності. В іншому разі навряд чи вдасться реалізувати її позитивний потенціал. Отже, психологічна підтримка в цьому разі передбачає допомогу в "нарощуванні" внутрішніх ресурсів особистості, пошуку мотивів вибору самотності.

4. Суб'єктивна позитивна самотність, зумовлена особистісним вибором (інтернальна позитивна). У цьому разі зовнішні обставини не мають принципового значення. Самотність є наслідком усвідомленого, глибоко мотивованого особистісного рішення і слугує ресурсом особистісного розвитку. Інакше кажучи, людина усвідомлює, заради чого, в ім'я яких цілей вона обирає самотність. Але ці мотиви можуть бути помилковими або пригнічувати інші мотиви, не менш важливі в контексті всього життя особистості. У такому разі необхідна допомога психолога у вибудовуванні внутрішньоособистісної ієрархії мотивів, співвіднесенні мотивів вибору самотності з мотивами встановлення

міжособистісних стосунків і реалізації мотивів у діяльності, яка відповідає установкам, ідеалам людини.

Загальна стратегія психолого-педагогічної допомоги в актуалізації позитивного потенціалу самотності полягає в організації руху особистості від інтернальної негативної до інтернальної позитивної самотності.

За даними однофакторного дисперсійного аналізу, на переживання самотності впливають:

- проблеми у стосунках із соціальною групою і у ставленні до себе (нерозуміння себе, дефіцит симпатії до себе, зневіра у свої здібності, негативна оцінка своїх якостей і способу життя тощо);

- характерні риси самоствавлення особистості (невпевненість у собі, відсутність життєвої перспективи та низька цілеспрямованість, незадоволеність собою, прагнення до особистісного розвитку, а також схильність до самозвинувачення);

- особливості самосприйняття особистості: сприйняття себе як нездатного керувати подіями свого життя, сумніви у своїй цінності для інших, внутрішня чесність (критичність сприйняття себе та глибина самоусвідомлення);

- характерологічні особливості особистості - схильність до опозиційної поведінки та підпорядкування, поступливість.

Різноманітність і причини самотності зумовлюють високу варіативність її прояву і впливу в духовному просторі особистості.

Український психолог Н.О.Губа [15], аналізуючи проблему самотності, рекомендує виокремлювати такі її види:

Перший тип самотності пов'язаний з дією механізмів ізоляції в психологічній структурі особистості, крайньою формою якої є відчуження, тобто являє собою відчуження від інших людей, інших норм, інших цінностей, певної групи або всього світу. У цьому випадку процес ідентифікації

відбувається на межі «Я». Людина усвідомлює свій стан і розуміє, в чому полягає її причинність. Такий тип самотності називається самотністю відчуження. Відчуження встановлює панування над людиною і навіть над існуванням. Лицемірне відчуження спричинене тим, що співрозмовники не пісяють один одного, не хочуть спілкуватися. Процес відчуження відбувається незалежно від самої людини. Якщо він триває тривалий час, результатом стає емоційне відчуження, розрив стосунків з близькими людьми, заперечення власного «Я». Всі явища, які виникають за межами внутрішнього світу людини, її не стосуються: вона втрачає стосунки з усіма людьми, які її оточують, стає закритою людиною, не бажає спілкуватися, не цікавиться проблемами інших, для якої залишається доступною тільки вона сама. В результаті того, що людина нікого не наближає до себе, вона підсвідомо відкриває для себе об'єкти відчуження. В результаті самотня людина заперечує психологічну близькість до об'єктів відчуження, зберігаючи при цьому дистанцію. Якщо такий тип самотності існує у людини, відчуття особистого «Я» стає для неї незрозумілим, людина навіть починає заперечувати саму себе. Тому фахівці в цій галузі рекомендують людям в такому стані не віддалятися від своїх близьких.

Термін «відчужений» підкреслює динаміку процесу відчуження, тобто вказує не тільки на характеристики типу самотності, але і на глибину її неприйняття. У відчуженому типі самотності присутній механізм дії дуальності, який представляє суб'єкт-об'єктні відносини відчуження. Цей зв'язок збільшує психологічну дистанцію відносин між суб'єктом і об'єктом. Чим більше об'єктів відчуження в житті людини, тим більша ймовірність того, що вона буде відчувати себе самотньою. Чим яскравіше виражене відчуження, тим більше емоційного ставлення до інших людей, місць, переживань виходить на перший план. Цей стан виникає повільно. Тобто людина починає відчувати відчуження навіть по відношенню до цінних для неї людей, місць, спогадів, емоцій. В результаті заперечує психологічну близькість з ними, визнаючи наявність відчужених об'єктів, зберігає дистанцію. Виходячи з індивідуальних особливостей суб'єкта, проявляється в таких ситуаціях, як страх, тривога,

агресивність. Суб'єкт не бажає нікого наближати до себе. Якщо близькі люди навколо простягнуть до нього руку, він не прийме. Навіть особисте «Я» стає незрозумілим для нього самого. Але воно не втрачається остаточно.

Відчужена самотність робить життя людини безглуздим і нелогічним. Для такої людини нові зв'язки набувають поверхневого вигляду. Когнітивна сфера виступає просто як пізнання навколишнього світу. Такі люди живуть з відчуттям, що вони живуть не в нормі свого життя. Це відчуття веде від усього всесвіту до відчуження. Людина не хоче брати в них особистої участі, не заперечуючи, що реальність і події в ній знаходяться на своєму місці. Вона відчуває внутрішню духовну порожнечу, яку неможливо заповнити відчуженням. Щоб вийти з цього стану, деякі люди вдаються до вживання алкоголю і наркотиків. Виявляється, вони очікують, що така ситуація полегшить їхній стан. А їхнє життя стає складнішим [14].

Другий тип пов'язаний з пріоритетною дією механізмів ідентифікації. В результаті інші люди, людина, яка звикла ідентифікувати себе з групою, поступово втрачає своє «Я», яке стало чужим, незрозумілим і страшним. Хоча домінування однієї традиції не означає повної закритості іншої, механізми ізоляції також проявляються, але діапазон їх дії дуже вузький і визначається в індивіда розмитими, невизначеними межами свого «Я». Цей тип стану самотності зумовлений суб'єктивною втратою свого «Я», конформністю до соціуму, пасивністю у спілкуванні, відчуженням від самого себе і являє собою різновид дифузної (від лат. *diffusio* - розтікання) самотності. Дифузна (поглинальна) самотність виражається в несвідомому копіюванні чужих груп. Цей стан живе на основі почуття самозадоволення, при якому людина повторює поведінку індивідів, які здаються їй більш вдалими і престижними. При такому способі життя зникають особистісні якості людини, її індивідуальність, неповторність. В результаті людина починає жити не своїм життям, а життям людини, яку вважає кращою за себе. Відомо, що людська досконалість реалізується в трьох напрямках: духовному, фізичному і психічному. Саме ці напрямки служать основою для самовираження і прогресу. А в дифузній

самотності відбувається відмова від досконалості. Наслідуючи інших і відмовляючись від особистих можливостей, людина втрачає своє «Я». Ця втрата є фінальною стадією. Поняття особистісного прогресу не характерне для дифузної самотньої людини, тому що вона втрачає своє «Я». Прояв дифузної самотності є яскравим, тому людині темно усвідомити себе і те, чого вона хоче від життя.

Дифузна самотність виникає внаслідок високого рівня ідентифікації суб'єкта з уявленнями інших індивідів, інших соціальних груп, інших людей. Термін «ідентифікація» вперше використав Зигмунд Фрейд, пояснюючи феномен патологічної депресії. Вона відповідає за виникнення прикордонних психічних станів і розладів. Поки людина ідентифікує себе з іншими, вона відмовляється від своїх особистих особливостей, прагнень, інтересів. Для неї характерне не тільки наслідування, а й доступ до глибин внутрішнього світу цього об'єкта. Така людина живе не своїм особистим життям, а життям об'єкта ідентифікації.

Наступним видом самотності є дисоційована (лат. *dissociatio* - роз'єднання) самотність, яка є найскладнішим станом, як за загостренням, так і за походженням та проявами. Її генезис визначається процесами чіткої ідентифікації та відчуження і їх різкою зміною навіть по відношенню до одних і тих же людей. Спочатку людина сприймає свій спосіб життя по відношенню до іншої людини, а сама слідує йому і набуває безмежної довіри «як до себе». Це відображає реальне ставлення людини до самої себе: одні аспекти особистості сприймаються іншою людиною, а інші - категорично відкидаються. Коли перетин цих відкинутих прикметників відбивається в ідентифікованому об'єкті, останній відразу ж повністю відкидається, тобто відбувається різке і безумовне відчуження. У цьому типі почуття самотності стає сильним, напруженим, усвідомленим і, звичайно, болючим. Він не демонструє нормативного стану. Дисоціалізована (дисоційована) самотність - високий рівень імітації і повне відчуження чергуються один з одним. Цей тип самотності виникає у людей, чії емоції яскраво виражені і схильні до немислимих вчинків. Перш ніж

наслідувати інших, така людина створює хибний образ цієї людини. Особисто вона ділить свій внутрішній світ на «хороший» і «поганий», тоді як в інших заперечує жахливі сторони, якщо їхня краса приваблює. Заперечення негативних характеристик призводить до того, що в цьому звинувачуються інші в собі. Ніякого особистого покращення в цьому немає. Цей тип самотності особливо виділяється з трьох його форм. По-перше, він залежить від максимального рівня вираження ідентифікації та ізоляції, тобто часто від одного об'єкта. По-друге, трансформація цих традицій відбувається радикальним чином. Звичайно, вона має властивість дуже швидко йти з людської психіки. Варто зазначити, що такий тип самотності характерний для людей з експресивною психікою. Їхні почуття яскраві, іноді бурхливі, а самоконтроль значно знижений. У розділі про друга чи кохання-кохання можна здогадатися, наскільки складно спілкуватися з такими людьми. Від любові до ненависті - один крок, прислів'я прямо виражає їх. Цікаво відзначити, що в порівнянні з іншими досліджуваними категоріями, у суб'єктів самотності в цій категорії відбувається повне відчуження. Це навіть природно, що від людини, яка страждає від такої самотності, можна почути лише докори. Більше того, вона хоче познайомитися з іншими людьми і побачити їх, визнати, що вона існує і має певні якості. Такі об'єкти ідентифікації ніби змушені жити за заданими правилами, їх особистість може повністю ігноруватися, перебуваючи разом лише за певних умов, вони формуються всупереч власним бажанням і яскраво проявляються, коли ігнорують їхні думки. Фактично, перш ніж познайомитися з обраним об'єктом, людина, яка переживає дисоційовану самотність, намагається зробити його уявною фігурою [17].

Очевидно, що кожна людина має різні схожі та відмінні риси. Така риса, як готовність до рефлексії позитивного, нібито присутня у суб'єктів дисоційованої самотності, є обов'язковою умовою для об'єкта ідентифікації. Тому вибір цих об'єктів не такий багатий і цікавий, як у людей, що переживають дифузну самотність. У дифузній самотності для ідентифікації важливі не властивості об'єкта, а індивідуальні характеристики людини, стан якої

(незвично тривалий, спокійний) та ідентифікація в дисоційованій самотності мають бути визначальними. Ці характеристики можуть мати певний обсяг, але головне, щоб він був слухняним, покірним, балакучим, а егоїзм, агресивність і авторитарні якості йому не властиві. Неконфліктність - ознака того, що в повсякденному житті він є володарем м'якого характеру. Однією з характеристик, які визначають цей тип самотності, є те, що в такому стані виникає дух дисоціації, тобто в цьому випадку людина майже внутрішньо розділена на частини, тобто на хороше «я» і погане «я». При цьому «хороше Я» визнається і йому приписується те, що воно має найпрекрасніші властивості, навіть якщо їх немає [2, 3, 7]. Тому образ «Я - хороша людина» майже не інтерпретується. Тут також зустрічаються оцінки як стан підвищення самооцінки, але це не так. Самооцінка стрибає від достатньо завищеної до заниженої подібно до «Маячка» досліджуваного. Тому дисоціалізовані самотні люди починають бачити в інших обидві сторони: красу і потворність. Якщо красиве самовідображення благотворно впливає на людину в цілому, то потворність обов'язково буде ідентифікуватися як огидне. Коли така людина сприймає свій перебільшений образ в іншому, вона сама відчуватиме почуття вдячності. Але раптом, звичайно, не істинна позитивність, а почуття різкого відчуження виникає при зображенні негативного образу, створеного в уяві. Чітко виражено, що люди, які переживають дисоціалізовану самотність, є самозалежними. Ця залежність іноді відображає дуже дивні грані. Це проявляється, з одного боку, по відношенню до людей, з якими вони себе ідентифікують, з іншого боку, по відношенню до самих себе. Крім того, таким людям дуже важко визнати в собі негативні риси, які хоча б існують. Вони готові звинуватити мало не весь світ у нерозумінні, неувважності до них, але їм не вистачає необхідної мужності визнати, що вони недосконалі і не хочуть працювати не тільки з собою, але й пізнавати себе. Розмірковуючи про цей тип самотності, я мимоволі згадую слова, висічені древніми людьми на воротах храму Аполлона в Дельфах: «Людино! Реалізуй себе!». Це не просто слова, а результат пошуку універсального способу пізнання Всесвіту мудрецами давнини. Тільки через самореалізацію людина зможе пізнати світ. І ніщо інше

не може допомогти людству в цьому плані. Весь світ втілений в нас самих. Людина може і повинна пізнавати себе в різній мірі [26].

Дисоціалізована самотність як негативний тип, що репрезентує самотність, створює у людини відчуття покинутості та нерозуміння. Негативним вона вважає не тільки свій зовнішній вигляд, але й ставлення до неї інших людей. Його близька людина також може різко відхилитися в результаті його неприємного характеру або соціально неприйнятних особистісних характеристик. Травми, спричинені таким повним відчуженням, зазвичай дуже болючі, і є сумними не тільки для відчуженої людини, але й для тих, хто її оточує. Іншими словами, людина, яка переживає дисоціалізовану самотність, в силу особливостей цього стану, проявляє стан великого болю і глибокого емоційного впливу з боку своїх близьких людей. Їх часто гризе тривога, вони стають неспокійними і підозрливими. Звичайно, у різних людей ці якості проявляються по-різному. Багато з них намагаються не показувати цього зовні, але у кожного, хто потрапляє в пастку дисоціалізованої самотності, розвивається внутрішня тривога і сумніви. Дійсно, суб'єкти дисоціалізованої самотності турбуються про те, як вони виглядають в очах іншої людини (як у дзеркалі), але тільки завдяки цьому вони можуть підтвердити не тільки свою позитивну сторону, а й власне існування. Через деякий час суб'єкти дисоціалізованої самотності починають сумніватися у своєму об'єкті. Адже обраний об'єкт - це людина, яка має власні інтереси, особливе особисте життя, і природно, що вона не може присвятити все своє життя суб'єкту дисоціалізованої самотності. В результаті у суб'єкта дисоціалізованої самотності починаються ревності, і ці ревності стають особливими, притаманними тільки йому. Людина, яка переживає дисоціалізовану самотність, починає заздрити своєму об'єкту. У ній домінує почуття власності. Почуття власності розвивається як наслідок такого типу самотності. Ця проблема потребує ретельного вивчення, адже ті, хто переживає таку самотність, стають заздрісними та егоїстичними людьми.

Ті, хто успішно змінив негативні типи самотності суб'єктивно на позитивний стан, також зустрічаються в дослідженнях, але це не дозволяє зробити позитивний висновок у загальному випадку. Таким чином, для людей, які переживають дисоціалізовану самотність, характерно те, що вони відчують нерішучі почуття з приводу одних і тих же речей, що пов'язано з особливостями походження цього стану - ступенем максимального вираження ідентифікації та ізоляції, а також їх різкою, миттєвою зміною. На відміну від дисоціалізованої самотності, при якій образ Я у людини не зникає, але психічно порушується. Такі порушення можуть відбуватися в будь-якому напрямку. Найчастіше зустрічається умовно позитивний напрямок, тобто повна відсутність спроб їх проявити шляхом приписування собі хороших якостей. Звичайно, нам складно турбуватися не про прояв таких якостей, а про необхідність розвитку, оскільки вони вважаються людиною належними їй самій. Рідше зустрічається випадок, коли порушення власного «Я» виражається в негативній спрямованості, тобто в ідентифікації поганих якостей самому собі. У таких випадках набагато легше допомогти людині вийти з цього стану, оскільки психічно здорова людина прагне сформувати свій позитивний образ. Довести позитивні сторони в людині, а точніше показати позитивні, не тільки технічно легше, але це більш характерно для моралі, ніж визначити негативні якості. Адже всі психологічні, психокорекційні, психотерапевтичні методи базуються на моральних, позитивних, конструктивних характеристиках клієнтів. Як наслідок, психолог спирається саме на ці якості і характеристики в них при роботі з тими, хто звертається до нього за допомогою. Якщо такі якості насправді не притаманні цій людині, то проводити з нею психологічну роботу стає набагато складніше.

1.3 Чинники та кореляти самотності

Чинники, що впливають на те, якою мірою люди почуваються самотніми, - це, загалом кажучи, ті, що впливають на бажані або фактичні соціальні стосунки. Дві людини з однаковою об'єктивною кількістю близьких стосунків

можуть почуватися самотніми різною мірою, якщо їхні бажані стосунки різняться. Водночас дві людини з однаковою бажаною кількістю близьких стосунків можуть бути самотніми різною мірою, якщо вони не відчують, що їхні справжні стосунки приносять задоволення.

Дослідження в цій царині вивчали відмінності в особистості (наприклад, екстраверсія), соціальних навичках (наприклад, емпатія, соціальна тривожність), демографії (наприклад, вік), ресурсах (наприклад, час, гроші, наявність транспорту), фізичній мобільності, серед інших [26]. Докази деяких із цих чинників досить добре відомі, але суперечливі щодо інших. Наприклад, ясно, що шлюб або співжиття захищають від самотності. Однак незалежний вплив віку, статі та культури залишається нез'ясованим; У літературі відсутнє дослідження того, як ці індивідуальні відмінності можуть впливати на передбачення самотності. Це пов'язано з тим, що більшість досліджень ґрунтується на дуже маленьких зразках, що обмежує аналітичну потужність і дає ненадійні результати. Відсутність різноманітності у вибірках не дає змоги вивчити вирішальні взаємодії між демографічними факторами, а в тих випадках, коли вивчали культурні відмінності, порівняння проводять за обмеженим числом культур.

Люди є соціально ізольованими, коли у них немає або дуже мало соціальних мереж і мало соціальних взаємодій у повсякденному житті [41]. Якщо кількість або якість наявних соціальних зв'язків менша за бажану, люди відчуваються самотніми [28]. Хоча соціальна ізоляція та самотність концептуально та емпірично відрізняються і лише помірно корелюють між собою, вони мають кілька спільних причин. Обидва явища безпосередньо служать характеристиками соціальних зв'язків людей, такими як кількість близьких друзів, частота соціальних контактів з родиною чи сусідами або задоволеність соціальними відносинами. Окрім цих прямих причин, самотність та соціальна ізоляція також пов'язані з більш віддаленими факторами, такими як вік, стать, сімейний стан або соціально-економічний статус. Глибоке розуміння

соціально-економічних корелятив самотності та соціальної ізоляції є важливим як з концептуальних, так і з практичних міркувань.

Самотність сама по собі не є проблемою психічного здоров'я. Однак самотність і поганий стан психічного здоров'я взаємопов'язані, один з них може погіршувати інший [4], а отже, вони тісно взаємопов'язані. Водночас, соціальні зв'язки асоціюються з кращим психічним здоров'ям [22]. Погане психічне здоров'я може призвести до самотності [8]. З іншого боку, самотність може негативно впливати на психічне здоров'я [37].

Деякі соціально-демографічні характеристики, такі як вік, стать, партнерство, розмір домогосподарства і дохід; суб'єктивне і функціональне здоров'я, а також когнітивні навички розглядалися як фактори ризику або захисту відповідно на індивідуальному рівні [43]. Особливо молоді та літні люди, ймовірно, страждатимуть від більш високого рівня самотності [7], причому зростання цієї кількості спостерігається, особливо в період дорослого життя. Результати, що стосуються статевих відмінностей, досить суперечливі: деякі дослідження виявили вищий ступінь самотності серед жінок порівняно з чоловіками в різних вікових групах [22], тоді як інші повідомляли про зворотне або не спостерігали статевих відмінностей у середніх рівнях самотності [5].

Концептуально, теоретична база щодо джерел і корелятив самотності та соціальної ізоляції буде неповною, якщо вона включає лише найбезпосередніші причини цих явищ. Більшість теоретичних концепцій самотності та соціальної ізоляції [6], охоплюють як прямі, так і непрямі джерела самотності. Наприклад, [20] представили модель фільтрації, в якій присутні дистальні фактори, такі як кількісні та якісні аспекти соціальних зв'язків людей. Аналогічно, де Йонг Джервельд і Теш-Рьомер [42] припустили, що самотність безпосередньо спричинена відчутним браком соціальної інтеграції, який, у свою чергу, частково зумовлений низькою якістю умов життя (наприклад, нижчий рівень доходу, неблагополучні райони). Таким чином, соціально-економічні змінні включені в більшість теоретичних моделей самотності та соціальної ізоляції.

Самотність - це негативне емоційне переживання [12]. Воно вказує на незадоволену потребу в соціальному зв'язку. Самотні люди можуть відчувати небажані почуття ізоляції, смутку та роз'єднаності.

Згідно з оглядом стратегії подолання самотності, проведеним урядом Великобританії, рівень самотності вищий серед людей, які [39]:

- віком 16-24 роки;
- жінки;
- неодружені або овдовілі;
- живуть з обмеженим психічним здоров'ям;
- винаймають житло;
- мають нижчу приналежність до району;
- мають нижчий рівень довіри до місцевої громади.

З практичної точки зору, глибоке розуміння соціально-економічних корелятивів самотності та соціальної ізоляції необхідне для виявлення підгруп населення, які можуть бути особливо схильні до ризику пережити соціальну ізоляцію та/або самотність. Кількість програм, спрямованих на запобігання або подолання самотності, постійно зростає [41], але всі ці ініціативи стикаються з двома загальновизнаними проблемами. По-перше, не всі програми працюють однаково добре в усіх групах населення. Наприклад, втручання, яке може успішно зменшити самотність серед людей похилого віку, може зовсім не спрацювати серед підлітків. По-друге, самотні та/або соціально ізольовані люди часто неохоче звертаються по допомогу. Отже, щоб ефективно боротися з самотністю та соціальною ізоляцією на рівні суспільства, програми повинні проактивно охоплювати ті соціально-демографічні підгрупи, які, за статистикою, мають найбільший ризик соціальної ізоляції та самотності.

Певні фактори можуть збільшити ризик самотності. До них відносяться особисті характеристики, такі як вік, етнічна приналежність або інвалідність, а також обставини, такі як проживання на самоті, переживання значних життєвих змін або проживання в певній місцевості.

Переживання самотності може відрізнятись за своєю інтенсивністю. Вона може змінюватись від моменту до моменту, протягом різного часу та в різних контекстах.

Як правило, самотня людина відчуває себе ізольованою від інших, вважає неможливим для себе мати нормальні міжособистісні стосунки, а також встановлювати відносини з іншими людьми, такі як любов або дружба. Самотня людина - це, як правило, депресивна людина, якій не вистачає навичок спілкування з іншими людьми, вона вважає себе непривабливою, не такою, як усі. Вона завжди говорить, що ніхто в світі її не поважає і не любить. Таке ставлення самотньої людини до себе супроводжується негативними афектами, до яких відносяться такі почуття, як гнів, нещастя, смуток. Така людина всіляко уникає спілкування з іншими, ізолює себе від суспільства.

Найбільший песимізм притаманний самотнім людям, які відчувають жалість до себе, не очікують нічого доброго від інших, чекають від майбутнього неприємностей, життя для них порожнє і безглузде, вони зазвичай мало розмовляють, поведуться тихо, непомітно, виглядають досить сумними, втомленими і сонними. Відчай, нетерпіння, туга, відсутність привабливості в собі, страх, депресія, порожнеча, безпорадність, нудьга, роздратування, меланхолія, відчуження, ізоляція, відсутність будь-яких надій - звичайні емоційні стани самотніх людей [11].

Самотні люди зосереджені на собі, на своїх проблемах і переживаннях. Спілкуючись з іншими, вони говорять про себе, і швидше за інших змінюють тему розмови, до того ж у них уповільнена реакція на висловлювання співрозмовника. Така людина буде більш агресивною, дратівливою, недовірливою, завжди тримає свою думку при собі, часто лицемірить, не вміє веселитися в компаніях, їй важко комусь зателефонувати, про щось домовитися. Самотні люди мають не зовсім адекватну самооцінку, їм байдуже, як до них ставляться інші, або вони занадто намагаються сподобатися. Їх дуже турбує спілкування з іншими людьми, співучасть у різних справах, відкритість, вони вважають себе менш компетентними, зазвичай пояснюють свої невдачі

відсутністю здібностей, талантів, обмежені в пошуку рішень проблем. При встановленні інтимних стосунків самотня людина відчуває тривогу [28].

Явище самотності досить поширене в сучасному людському суспільстві. Наприклад, у 2022 році 49,63% дорослих (25,99 млн осіб) у Великій Британії повідомили, що відчувають себе самотніми час від часу, іноді, часто або завжди [39]. Приблизно 7,1% людей у Великій Британії (3,83 мільйона) відчувають хронічну самотність, тобто почуваються самотніми "часто або завжди".

У більшості суспільств жінки живуть довше, ніж чоловіки. Тому літні жінки частіше овдовіють і живуть самотніми - два фактори, пов'язані з підвищеним ризиком самотності та соціальної ізоляції. Крім того, старші одружені жінки частіше, ніж старші одружені чоловіки, доглядають за хворими, що обмежує їхні можливості для соціальної взаємодії в повсякденному житті [40]. Однак жінки також мають більш часті соціальні контакти і більші соціальні мережі, ніж чоловіки, що може захистити їх від соціальної ізоляції та самотності [39].

Найважливіша з причин жіночої самотності - демографічна. Згідно з даними статистики, однакова кількість чоловіків і жінок в Україні є тільки до віку 28 років. Починаючи з 28 років, чоловіків у країні стає різко менше. Чоловіча смертність значно перевершує жіночу в усіх вікових категоріях. Наприклад, у 20-24 роки показники смертності чоловіків у 2,7 раза вищі, ніж у жінок; у віковій групі 25-29 років розрив ще більший - у 2,9 раза. Ба більше, цей розрив має тенденцію до збільшення. Крім чоловічої смертності, є ще кілька обставин, що зменшують кількість потенційного подружжя: пияцтво, відбування покарань у місцях позбавлення волі, служба в армії [28].

Емоційна ізоляція. Велика кількість українських жінок живуть поза сім'єю. Деякі ніколи не були заміжні або давно розлучилися. Інші заміжні, але періодично відчувають гостре почуття самотності. Якщо стосунки в сімейному союзі формальні, без тепла і взаємності, то жінка почувається самотньою [4].

Самотнє материнство. Жінка може почуватися самотньою, якщо їй нікому віддати свою любов і ніжність. Психологія жінки так влаштована, що їй обов'язково потрібно про когось піклуватися, реалізувати свій материнський інстинкт, відчувати себе потрібною хоч комусь, жити заради близької людини. Якщо у жінки є дитина, то вона спрямовує всю свою ніжність на неї. Але крім цього, жінка потребує того, що здатний дати лише коханий чоловік, - турботи і тепла, емоційної та духовної близькості, відчуття захищеності, впевненості, надійності та опори в житті.

Останнім часом однією з найсерйозніших причин жіночої самотності стала самотність без дітей. На жаль, для жінки з дитиною ймовірність вийти заміж у 3 рази менша, ніж у тих, хто не має дітей. Мабуть, цим пояснюється той факт, що почастишали випадки відмови від дітей молодих незаміжніх породіль. Замість слова з негативним відтінком "бездітна" (childless) дедалі частіше почастишало вживатися "вільна від дітей" (child-free).

Ще одна причина - жіночий кар'єризм. Сучасні жінки стали більше цінувати особисту свободу. Дослідження соціальних психологів показали, що жінки, які не захотіли мати дітей, частіше високоосвічені, виявляють інтерес до своєї роботи і досягли великих успіхів; вони вважають, що материнство не принесло б їм такого задоволення. Багато хто вважає, що кар'єра і діти несумісні, що навіть у "рівноправному" шлюбі догляд за дітьми залишається жіночим обов'язком [34].

Шлюб за розрахунком - це самотність удвох. Шлюб може бути відносно стабільним лише в тому разі, коли обоє з подружжя знають, чого вони чекають від нього. Насправді це дві чужих і байдужих одна до одної людини, які просто живуть під одним дахом. Багатьох жінок це призводить до депресії і навіть до суїцидальних спроб. Однак, бувають випадки, коли ці стосунки з роками переростають у глибоке кохання.

Чимало жінок, які через особливості характеру не можуть ужитися з чоловіками. Деякі з них істеричні, скандальні, конфліктні. Життя з такою жінкою перетворюється на справжній жах.

В Україні більша частина розлучень відбувається з ініціативи жінок. Є жінки, які після розлучення ніколи повторно не виходять заміж, але не через власне небажання, а у зв'язку з певними обставинами, не знайшовши чоловіка, який відповідав би її уявленням про супутника життя, або не бажаючи нав'язувати своїй дитині вітчима і цілком віддаючи себе її вихованню. Тому розлучена жінка більш вразлива і перебуває у свідомо нерівних умовах із чоловіком.

Вдівство - один із найтяжчих станів втрати близької людини. Слідом за смертю одного з подружжя можлива як самотність-звільнення, так і самотність-втрата.

Найпоширенішим показником самотності є шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (UCLA Loneliness Scale), яка базується на тому, як самотні люди описують своє переживання самотності [327]. Більш сучасні версії шкали включають пункти, які відображають позитивну оцінку стосунків або відсутність відчуття самотності, що ґрунтується на даних про те, що напрямок формулювання пункту впливає на оцінку самотності. Цей показник базується на одновимірній концептуалізації самотності. Інші показники призначені для оцінки різних типів самотності, наприклад, модель соціальної та емоційної самотності Вайса [7]. Однак дослідження виявили, що два виміри самотності, описані Вайсом, відображають типи дефіцитів у міжособистісних стосунках, які призводять до самотності; тобто соціальна самотність відображає незадоволеність дружбою, тоді як емоційна самотність відображає незадоволеність романтичними стосунками або знайомствами.

Ще одна важлива відмінність полягає в тому, що існує різниця між короткочасною та хронічною самотністю. Більшість людей відчувають себе

самотніми через певні події, наприклад, від'їзд з дому для навчання в коледжі, переїзд у нове місце проживання, розлучення, вихід на пенсію або вдівство. Більшість людей пристосовуються до цих змін і долають почуття самотності, проте інші не можуть цього зробити і відчувають більш тривалу або хронічну самотність.

У низці досліджень вивчалися гендерні відмінності у відчутті самотності. Деякі дослідження не виявили відмінностей між чоловіками та жінками у рівні самотності, тоді як інші виявили, що жінки повідомляють про вищий рівень самотності, ніж чоловіки. Поширеною є думка, що люди старшого віку самотніші за молодь, однак це не відповідає дійсності.

Підлітки та молоді люди повідомляють про вищий рівень самотності, ніж люди старшого віку [9]. Дві з "Великої п'ятірки" особистісних характеристик - нейротизм та екстраверсія - постійно пов'язані з самотністю. Інші змінні індивідуальних відмінностей, такі як сором'язливість, низька самооцінка та песимізм, також пов'язані з самотністю. Незрозуміло, як ці характеристики людей призводять до відчуття самотності.

Багато досліджень присвячено наслідкам самотності з точки зору психічного та фізичного здоров'я. Дослідження постійно виявляють значущий зв'язок між самотністю та депресивними симптомами, а мета-аналіз виявив сильний зв'язок між цими двома конструктами. Цей зв'язок було виявлено як у перехресних, так і в лонгітюдних дослідженнях, а також для різних вікових груп. Спроби дослідити причинно-наслідкові зв'язки між самотністю та депресією виявили, що вони впливають одне на одного з часом, хоча деякі дослідники стверджують, що самотність, як правило, є більш послідовним предиктором депресивних симптомів, ніж навпаки [30].

Самотність негативно впливає на фізичне здоров'я в різних вікових групах і підвищує ризик ранньої смертності. Вплив самотності на смертність можна пояснити підвищеним ризиком хронічних захворювань, погіршенням клітинного імунітету, зниженням функціонального стану та гіршим

самопочуттям, що пов'язано з вищим рівнем самотності. Самотність також може призвести до високого кров'яного тиску, високого рівня холестерину та ожиріння в зрілому віці і є фактором ризику ішемічної хвороби серця та інсульту.

Хоча самотність впливає на фізичне здоров'я, потенційні причини цього зв'язку мають різний ступінь обґрунтованості. Існує думка, що самотність впливає на здоров'я через дезадаптивну поведінку, включаючи куріння, вживання алкоголю, недостатню фізичну активність та неякісне харчування; однак самотні та несамотні люди майже не відрізняються за частотою такої поведінки. Альтернативні моделі стверджують, що самотність впливає на фізичні реакції на стрес, включаючи активацію серцево-судинної системи, вироблення кортизолу, зниження імунокомпетентності та порушення сну, які безпосередньо пов'язані з розвитком серцево-судинних захворювань, сприйнятливостю до хвороб та інфекцій, а також зниженням відновлювальних процесів, які підтримують загальну життєстійкість. Нові дослідження надають початкову підтримку цим зв'язкам, пропонуючи перспективні напрямки для майбутніх досліджень.

Важливим питанням для майбутніх досліджень є розуміння того, як самотність впливає на фізичне здоров'я в контексті її тісного зв'язку з соціальною підтримкою та депресією, оскільки всі ці змінні, як було встановлено, пов'язані з фізичним здоров'ям. Розробка та тестування причинно-наслідкових моделей того, як ці змінні пов'язані між собою та з показниками поведінки щодо здоров'я, функціонального стану, запалення, хронічних захворювань і смертності, є важливим для розуміння того, як якість міжособистісних стосунків, самотність і депресія пов'язані з фізичним здоров'ям.

Ми всі можемо іноді відчувати себе самотніми. Але тривале та/або інтенсивне переживання самотності може мати негативний вплив на наше життя. Це може вплинути на наше здоров'я та самопочуття:

- самотність може збільшити ризик ранньої смерті на 26% [27];

- самотність може підвищити ризик погіршення психічного здоров'я, включаючи депресію [12].

Існує зв'язок між психічним благополуччям і самотністю: за оцінками досліджень, 60% людей, які переживають хронічну самотність, відчувають психічний дистрес, порівняно з 15% людей, які не є хронічно самотніми; 62% самотніх молодих людей кажуть, що почуття самотності змушує їх втратити впевненість у собі; дослідження показують, що самотність пов'язана з підвищеним кров'яним тиском і гострою реакцією на стрес; самотність асоціюється з "гіршою якістю сну" у молодих людей та "неадекватністю і незадоволеністю сном" у загальній популяції [40].

Висновки до розділу I

У першому розділі було проведено вивчення й аналіз філософської, соціологічної та психолого-педагогічної літератури за темою дослідження. Зокрема окреслено рівень дослідження суб'єктивного почуття самотності як психологічного феномену, здійснено теоретичний аналіз факторів, впливаючих на суб'єктивне почуття самотності у жінок, причини, форми та різновидності даної категорії, взаємозв'язки між чинниками та почуттям самотності.

Встановлено, що до основних напрямів дослідження самотності в зарубіжних та вітчизняних джерелах належать системний, інтимний, когнітивний, феноменологічний або особистісно-орієнтований, психодинамічний або психоаналітичний, екзистенціалістський, інтеракціоністський та соціологічний.

На основі теоретичного аналізу праць зарубіжних та вітчизняних психологів визначено сутність почуття самотності як суб'єктивного, небажаного відчуття нестачі або втрати спілкування. Воно виникає, коли існує невідповідність між кількістю та якістю соціальних зв'язків, які ми маємо, і тими, яких ми хочемо.

Виявлено, що найпоширенішою типологізацією самотності є поділ на наступні види: емоційна самотність - "відсутність значущих стосунків; соціальна самотність - "усвідомлений дефіцит якості соціальних зв'язків; екзистенційна самотність - "відчуття фундаментальної відокремленості від інших людей та навколишнього світу".

Встановлено, що багато авторів характеризують самотність як серйозний фактор ризику для індивідуального та громадського здоров'я. Щоб зрозуміти, як можна зменшити ці фактори ризику, важливо усвідомити, чому одні люди стають ізольованими та самотніми, а інші – ні.

Ми встановили, що до соціально-економічних корелятивів самотності належать вік, стать, статус стосунків або соціально-економічний статус. В той же час механізми, що пов'язують соціально-економічні фактори з самотністю та соціальною ізоляцією, все ще залишаються недостатньо зрозумілими. Глибше розуміння того, які механізми пов'язують ці дистантні фактори з самотністю та соціальною ізоляцією, необхідне для розробки більш результативних втручань для подолання самотності та соціальної ізоляції.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕЛЯТИВ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК

2.1 Організація емпіричного дослідження та загальна характеристика досліджуваних

Дослідження з реалізації мети та завдань магістерської роботи проводились в 2024 році на базі кафедри клінічної психології Київського інституту сучасної психології та психотерапії. В емпіричних дослідженнях взяли участь 73 учасниці віком від 23 до 47 років, різного сімейного положення та соціального статусу.

Для створеної вибірки було розглянуто взаємозв'язки суб'єктивного відчуття самотності та самоствавлення особистості, рефлексивності, ідентичності, комунікативних здібностей, суверенності психологічного простору особистості з метою виявлення якісної різниці між позитивним і негативним значенням переживання самотності.

Віковий склад досліджуваних наведено в таблиці (табл. 2.1) та на діаграмі (рис. 2.1).

Табл. 2.1

Характеристика вікового складу досліджуваної вибірки самотніх жінок

№ з/п	Вікова категорія, років	Кількісний склад категорії	
		n	%
1.	23 – 28	12	16,4
2.	29 – 34	24	32,9
3.	35 – 40	29	39,7
4.	41 – 47	8	11,0

Виходячи з наведених даних можна стверджувати, що найбільше серед учасниць дослідження було жінок віком – 35 – 40 років (39,7%) та вікового діапазону 29 – 34 роки (32,9%). Середній вік учасниць склав 36,82 роки.

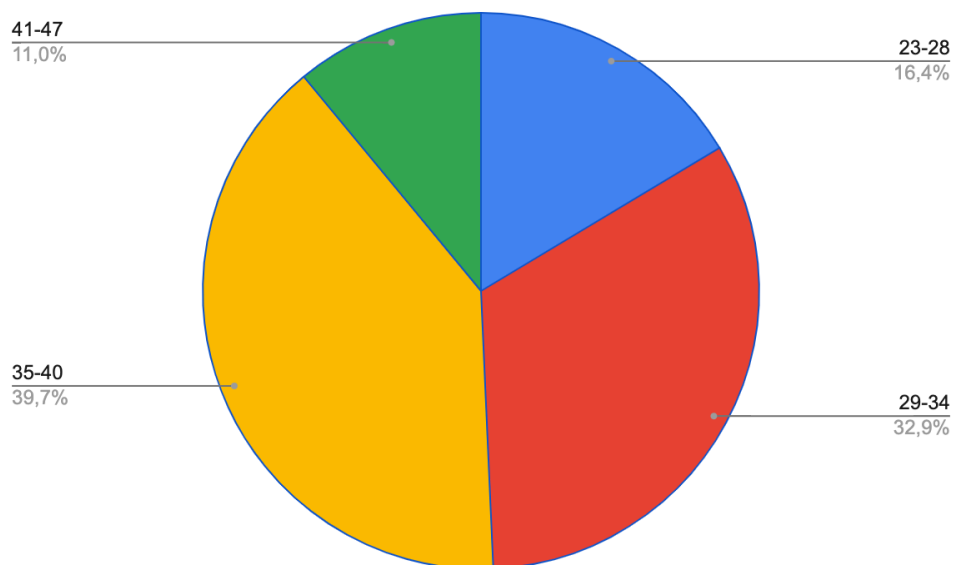


Рис. 2.1. Діаграма вікового складу вибірки учасниць дослідження, %

Сімейний стан жінок – учасниць досліджень також досить різноманітний (рис. 2.2).

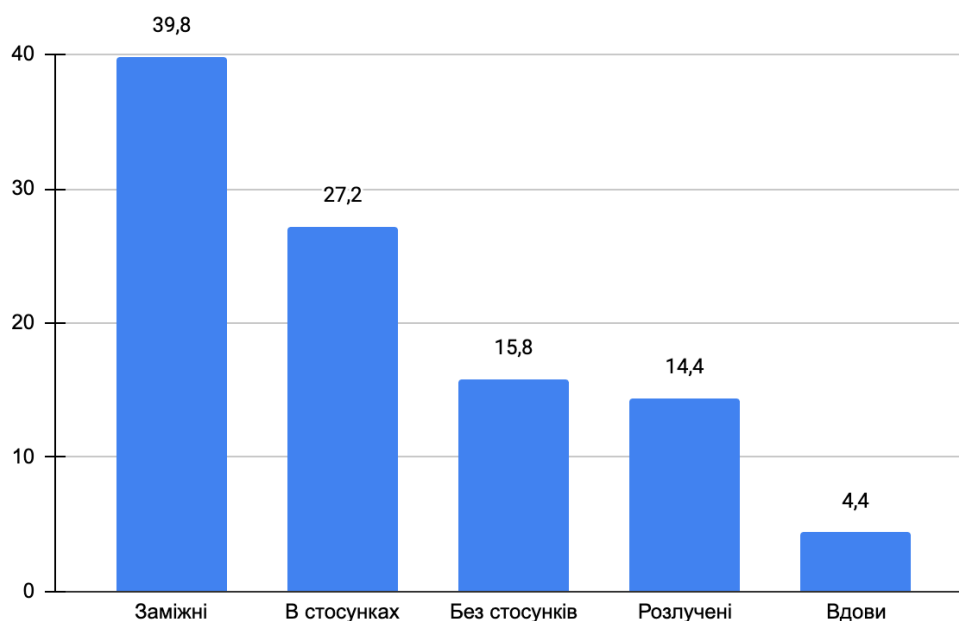


Рис. 2.2. Характеристика сімейного стану жінок – учасниць дослідження, %

Таким чином ми спостерігаємо певне переважання частки жінок, які одружені або перебувають в стосунках (67,0%) над часткою одиноких (розлучені, без стосунків, вдови) жінок (33,0%).

Наявність і кількість дітей в учасниць дослідження показана на діаграмі (рис. 2.3). Отримані дані дають підставу стверджувати про існування кореляції між наявністю дітей та почуттям самотності у осіб жіночої статі. Так, переважна більшість (65,7%) жінок із вираженим суб'єктивним почуттям самотності дітей не мають. Також спостерігається залежність відчуття самотності і від кількості дітей: відсоток жінок з відчутно вираженим почуттям самотності, які мають одну дитину, майже вдвічі більший від жінок, у яких двоє дітей.

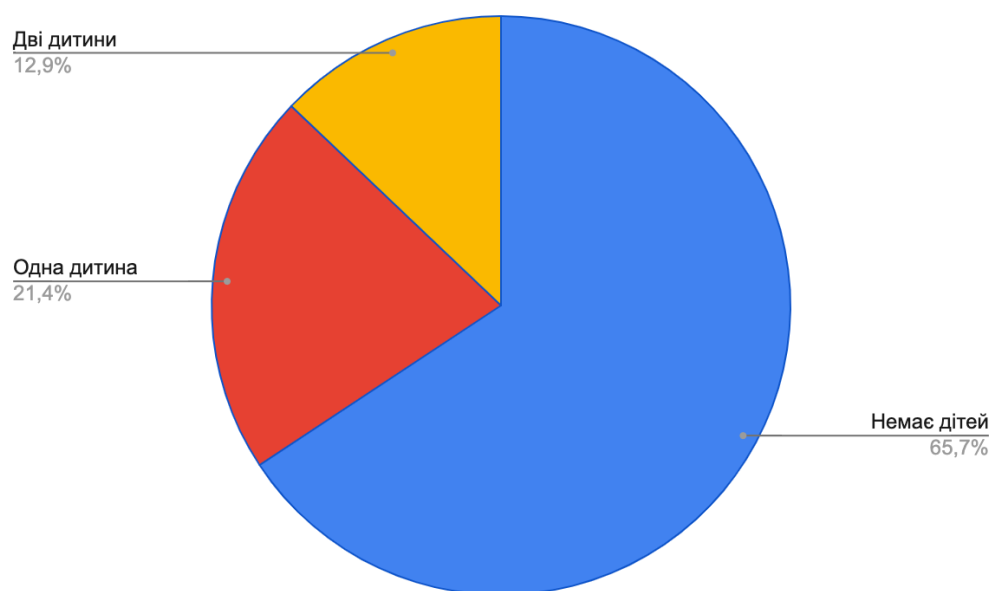


Рис. 2.3. Діаграма наявності та кількості дітей в учасниць дослідження, %

Ще одним параметром, характеризуючим вибірку учасниць дослідження, був рівень одержаної освіти. Переважаюча кількість учасниць (64 особи або 87,7%) мають повну вищу освіту, ще по 3 учасниці (4,1%) мали середню або середню спеціальну, неповну вищу освіту, або науковий ступінь чи навчалися в аспірантурі (рис. 2.4).

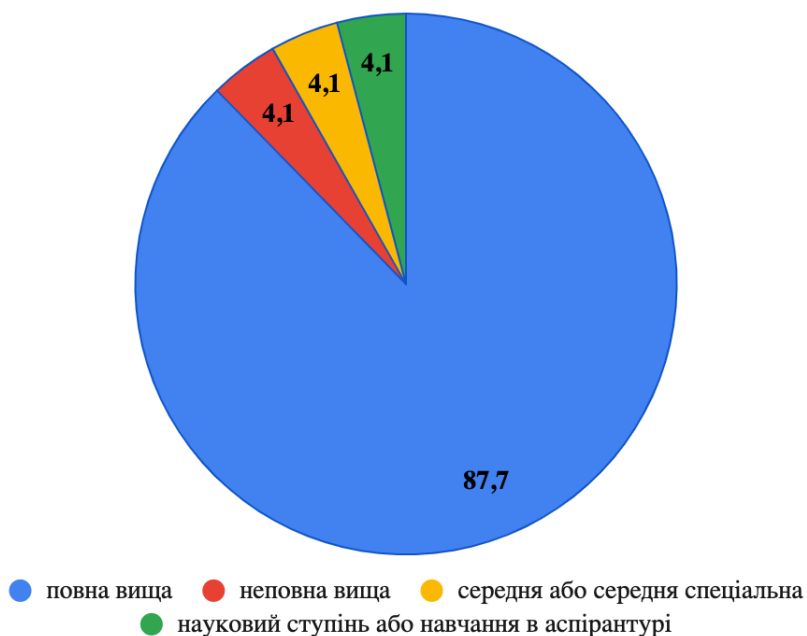


Рис. 2.3. Діаграма рівня освіти учасниць дослідження, %

Наступним показником, вивченим в учасниць дослідження, був рід їх занять в даний час. В результаті опрацювання анкет учасниць встановлено, що абсолютна їх більшість (45 учасниця або 61,6%) працюють за наймом, відносно значна частина (15 осіб або 20,5%) мають власну справу. Дані про характер зайнятості учасниць вибірки наведені на діаграмі (рис. 2.4)

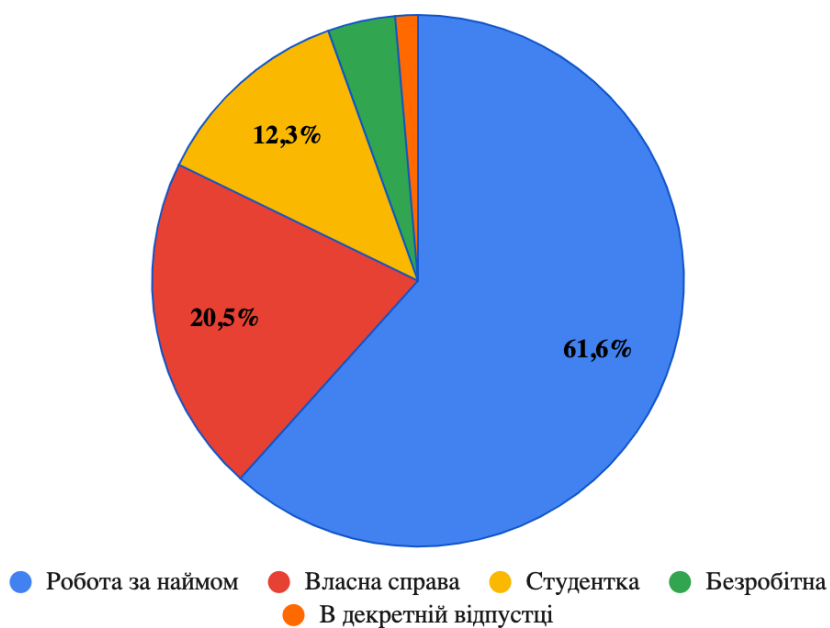


Рисунок 2.4 – Діаграма зайнятості учасниць дослідження, %.

Вивчення корелятив суб'єктивного почуття самотності у жінок здійснювали в три етапи.

На першому – організаційному - етапі було визначено мету та завдання дослідження; сформовано досліджувану групу; здійснено підбір психодіагностичного інструментарію; здійснювалися вивчення й аналіз філософської, соціологічної та психолого-педагогічної літератури за темою дослідження та емпіричних даних, тематично близьких до сьогодення, що дало змогу обґрунтувати вихідні позиції, визначити проблему, об'єкт, предмет, сформулювати мету, завдання, гіпотези, вибрати методологію і методи дослідження. Результатом цього етапу стала підготовка теоретичної частини магістерського дослідження;

На другому етапі планувалося і проводилося констатувальне дослідження, здійснювалося статистичне опрацювання його результатів, опис та узагальнення даних математичної обробки, формулювання висновків. Результатом роботи на цьому етапі стало виявлення корелятив суб'єктивного почуття самотності у жінок.

У процесі третього етапу здійснено теоретичне осмислення та статистичне опрацювання результатів констатувального дослідження, їх аналіз та узагальнення, що послужило підґрунтям формулювання узагальнюючих висновків про кореляти суб'єктивного почуття самотності у жінок.

Результати проведеного дослідження дали можливість виявити теоретико-методичні аспекти відчуття самотності жінками, оцінити інформативність та об'єктивність застосованих методологічних прийомів, виявити причини, форми, види, типи самотності, реактивні стани, стратегії подолання та встановити взаємозв'язки між чинниками та суб'єктивним почуттям самотності, порівняти особливості особистісних характеристик у досліджуваних з різним рівнем почуття самотності, вивчити особливості сприйняття жінками самих себе як самотніх людей, а також їх цілісне відношення до проблеми самотності.

2.2 Методики дослідження суб'єктивного почуття самотності у жінок

Самотність – це насамперед суб'єктивне переживання, що залежить як від соціального контексту, так і від самої особистості. Під час вивчення феномена самотності дослідник стикається з тим, що різні індивіди наділяють самотність різними смислами. Під самотністю можуть розуміти як відчуження, так і усамітнення, як хворобливий стан, так і спокійне умиротворення. Самотність впливає на ставлення до навколишнього світу і самого себе і багато в чому визначає поведінку людини, її поведінкову стратегію.

Перехід до емпіричного рівня вивчення феномена самотності передбачає осмислення кількох основних проблем:

- різноманіття значень поняття «самотність», запропонованих різними дослідниками і мислителями;
- множинність причин, що впливають на появу самотності: теоретичних моделей, що описують причини виникнення самотності досить багато, і, найімовірніше, виникнення самотності зумовлене множиною чинників, зокрема й соціальних;
- множинність смислів, що вкладаються в слово «самотність» на рівні повсякденної свідомості: під ним може матися на увазі і усамітнення, і ізоляція, і відчуження, і відсутність сім'ї тощо. Залежно від внутрішнього «наповнення» самотності в кожній людині складається своя оцінка і своє ставлення до цього феномену;
- недостатнє теоретичне осмислення реакцій людини на самотність, її наслідків, як для самої людини, так і суспільства загалом.

В останні десятиліття кількість емпіричних досліджень самотності різко зросла. Природним чином відбувається еволюція методик, розроблених для вимірювання самотності ще в минулому столітті, робляться спроби їх поєднання. Але принципових змін у вимірювальних процедурах не спостерігається, оскільки вони продовжують розвиватися в рамках уже сформованих концептуальних підходів.

У першій моделі ядром індивідуальної самотності є усвідомлення індивідом дефіциту зв'язків через порівняння свого стану, своїх стосунків з іншими людьми або якимось ідеальним, бажаним станом. У цю концептуальну модель вписується процес самооцінки та самоатрибуції особистості, яка пізнає неповноту своїх стосунків з іншими людьми або окремою людиною. У цьому разі дослідники відштовхуються від «одновимірності» дослідження самотності, яку розглядають як єдине явище, що відрізняється насамперед за випробовуваною інтенсивністю переживання. Таким чином, учені виходять із того, що одна й та сама загальна шкала самотності має вловити і самотність студента-початківця, якому бракує друзів, і самотність людини старшої, у якої зовсім недавно помер супутник життя.

Для отримання емпіричних даних у дослідженні використовувався комплекс методів, що включав методи теоретичного пізнання (аналіз наукової та спеціальної психологічної літератури, сходження від абстрактного до конкретного, синтез, моделювання, типологізація); методи емпіричного дослідження (вимірювання, порівняння); психодіагностичні методи (тестування, анкетування); методи математичної статистики опрацювання результатів.

Вибір методів і конкретних методик дослідження для отримання необхідної інформації здійснювався відповідно до цілей і завдань цієї роботи.

Програма психологічної діагностики була реалізована за допомогою таких методик, як (додаток А):

1. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон, адаптація Романовська Д.Д.) [33];
2. Опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10 (адаптація О.О. Сердюк, Б.О. Базима) [34];
3. Тест життєстійкості Мадді (адаптація В.О.Олефір) [31];
4. Опитувальник «Досвід близьких стосунків» Freley Waller Brenerman (адаптація М. Й. Казанжи, Ю. Вторнікова) [23];

5. Шкала оцінки рівня якості життя (Чабан О.С.) [36].

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності включає тест UCLA, який підтвердив свою ефективність при фіксуванні «рівня» самотності. Д. Рассел разом зі своїми колегами розпочав її розроблення ще в 1976 р. Під час апробації ця система вимірювання пройшла низку етапів і зараз має вже третю модифікацію.

Визначаючи самотність, Д. Рассел і його колеги спробували ідентифікувати кілька «загальних тем», що характеризують досвід переживання самотності широким колом людей. Дослідники застосували «глобальний» або одновимірний, за їхнім визначенням, підхід до вимірювання самотності. У межах окресленого дослідниками концептуального підходу, в основі якого лежить розуміння самотності як незадоволеності людини своїми соціальними зв'язками (причому як якісною їх характеристикою, так і можливою кількістю), розроблена система вимірювання самотності є однією з найефективніших і широко застосовуваною різними дослідниками на даний момент. Розроблені ними пункти шкали справді відображають різні форми соціальних взаємовідносин і включеності індивіда в соціальний контекст.

Крім цього пункти шкали було відібрано на основі саме бажаності включення індивіда в соціальний контекст. Тобто фактично принципово у схему вимірювання закладено два критерії - наявність соціальних зв'язків і бажання отримати їх. Практично констатація «факту» самотності людини звелася до її комунікативної (соціальної, якщо брати ширше) спроможності та задоволеності цією своєю характеристикою (тобто самооцінкою). Такий підхід можливий, якщо він переслідує цілком певні цілі: наприклад, визначити людей, які відчувають незадоволеність у соціальних контактах, комунікації, які болісно переживають це, з метою допомогти їм. Але питання визначення поширеності самотності цією методикою або розуміння того, що люди уявляють і усвідомлюють як самотність, навряд чи вирішується.

Опитувальник «велика п'ятірка» BFI-10 розроблений на основі традиційних психодіагностичних опитувальників Г.Айзенка і Р. Кеттела з метою діагностики п'яти ключових факторів особистості. Кожен з них представлений у вигляді двополюсної шкали, використовуючи яку можна описати конкретну особистість як своєрідну точку або взаємовідношення двох протилежних якостей. Завдяки даному підходу можна розглядати особистість не як статичний і однорідний об'єкт, а як співвідношення динамічних протилежностей.

Пропонована версія передбачає опис наступних факторів особистості:

- Extraversion (екстраверсія) – спрямованість особистості на зовнішній чи внутрішній світ. Для екстравертів властиві такі риси як товариськість, імпульсивність, їм притаманні якості лідерства, фізичної та вербальної активності. Інтровертам навпаки властиві здатність створювати і утримувати соціальну дистанцію, уникати вербальних контактів, надавати перевагу думкам перед вчинками. Кожна особистість в тій чи іншій мірі поєднує в собі риси як екстраверта, так і інтроверта, тому саме завдяки двополюсній шкалі можна показати реальну вираженість даного фактора;

- Agreeableness (зговірливість, схильність до згоди, доброзичливість) - це риса особистості, яка описує здатність людини ставити потреби інших людей вище за свої власні. Люди, які є більш поступливими, більш схильні до емпатії та отримують задоволення від допомоги іншим і роботи з людьми, які потребують більшої допомоги.

Доброзичливість - це риса особистості, яку можна охарактеризувати як чуйність, ввічливість, доброту і дружелюбність. Люди з високим рівнем доброзичливості більш довірливі, лагідні, альтруїстичні та, як правило, демонструють більш просоціальну поведінку, ніж інші. Люди з високим рівнем цієї просоціальної риси вирізняються особливою чуйністю, виявляють більшу турботу про добробут інших, вони першими допомагають нужденним. Люди з високим рівнем приємності за особистісним тестом зазвичай сердечні, дружелюбні і тактовні. Зазвичай вони оптимістично дивляться на людську

природу і добре ладнають з іншими. Люди з низьким показником приємності можуть ставити свої інтереси вище за інтереси інших. Вони, як правило, відсторонені, недружні та відмовляються співпрацювати;

- *Consciousness* (свідомість) – фактор, за допомогою якого виражається рівень свідомого контролю з боку суб'єкта за своєю діяльністю і поведінкою. На одному полюсі даного фактора такі риси, як високий рівень самовладання, дисциплінованість і організованість в діях і вчинках, високий рівень відповідальності, ретельності і добросовісності у роботі і зорієнтованість на вирішення поставленого завдання. З протилежного боку перебувають риси неорганізованості, здатності відвернутися від складного завдання, високий вплив на поведінку спонтанності, нездатність достатньою мірою зосередитись на цілі, контролювати свої імпульси та емоції.

- *Neuroticism* (нейротизм) - риса, яка відображає рівень емоційної стабільності людини. Його часто визначають як негативну рису особистості, що включає негативні емоції, погану саморегуляцію (нездатність керувати спонуканнями), проблеми зі стресом, сильну реакцію на сприйняті загрози та схильність до скарг. У психології та розвитку нейротизм трактується широкий вимір особистісних якостей, що відображає ступінь, до якого людина сприймає світ як тривожний, загрозовий і небезпечний. Кожна людина може перебувати десь у цьому вимірі особистості між крайніми полюсами: ідеальна емоційна стабільність і повний емоційний хаос. Люди з високим ступенем нейротизму схильні бути лабільними (тобто схильними до емоцій, що часто змінюються), тривожними, напруженими і замкнутими. Люди з низьким рівнем нейротизму, як правило, задоволені, впевнені в собі та стабільні. Останні повідомляють про меншу кількість фізичних і психологічних проблем і менший стрес, ніж люди з сильним нейротизмом.

Нейротизм пов'язаний із дистресом і незадоволеністю. Нейротики (тобто ті, у кого високий рівень невротизму) схильні відчувати незадоволеність собою і своїм життям. Вони частіше повідомляють про незначні проблеми зі здоров'ям і відчувають загальний дискомфорт у найрізноманітніших ситуаціях. Нейротики

більш схильні до негативних емоцій (таких як тривога, депресія, гнів і вина). Емпіричні дослідження показують, що надзвичайно високий рівень нейротизму пов'язаний із тривалим і всеосяжним нещастям як у нейротиків, так і в їхніх близьких.

- Openness to experience (відкритість досвіду) – фактор, який описує вимір когнітивного стилю, який відрізняє творчих, креативних людей від приземлених, звичайних людей. Відкриті люди інтелектуально допитливі, цінують мистецтво і чутливі до краси. Порівняно із закритими людьми, вони, як правило, краще усвідомлюють свої почуття. Люди з високим рівнем відкритості, як правило, більш неупереджені й готові прийняти нові ідеї та новий досвід. Вони підходять до незнайомих речей з деякою цікавістю. Вони також добре обмірковують і встановлюють зв'язки між різними концепціями та ідеями.

Високий рівень відкритості пов'язаний із вищим рівнем творчості та творчими досягненнями, особливо в мистецтві. Деякі дослідження навіть пов'язують цю рису з вищим рівнем інтелекту. Наприклад, одне дослідження показало, що люди з інтелектом геніального рівня часто мають високу відкритість.

Розроблена українськими авторами версія опитувальника забезпечила адаптацію та апробацію діагностичних властивостей україномовного варіанта скринінгового опитувальника для експрес-діагностики п'яти факторів особистості BFI-10, який включає 10 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-позиційною шкалою, і показала високу надійність в умовах великих порівняльних кроскультурних досліджень з використанням вебметодології.

Дана п'ятифакторна модель виходить з того, що особистість людини містить у собі п'ять загальних і відносно автономних рис (диспозицій), які в опитувальнику BFI-10 згруповано у 5 шкал:

1) екстраверсія (extraversion, E) – субзапитання 1 R* та 6;

- 2) схильність до згоди (agreeableness, A), доброзичливість – субзапитання 2 та 7 R*;
 - 3) свідомість (conscientiousness, C), усвідомленість – субзапитання 3 R* та 8;
 - 4) нейротизм (neuroticism, N) – субзапитання 4 R* та 9;
 - 5) відкритість досвіду (openness to experience, O) – субзапитання 5 та 10.
- (R* означає реверсивне оцінювання в балах).

Тест життестійкості Мадді (Personal Views Survey, PVS III-R) розроблено в рамках вивчення чинників, що сприяють успішному подоланню стресу і зниженню внутрішньої напруги. Життестійкість (Hardiness) визначають як певну екзистенціальну відвагу, що дає змогу особистості меншою мірою залежати від ситуативних переживань, долати постійну базову тривогу, яка актуалізується в ситуації невизначеності та необхідності вибору.

Життестійкість або готовність до змін означає здатність адаптуватися до раптових змін і досягти успіху в новому операційному середовищі. Це стосується здатності особистості передбачати зміни та виявляти ризики у своїй діяльності.

Стійка людина зберігає свою функціональну здатність навіть у несподіваних обставинах. Вона здатна без серйозних перебоїв виконувати свої основні завдання і швидко відновлювати ключові функції. Вона швидко адаптується до нових, мінливих умов і активно розвиває свою діяльність.

Тест життестійкості являє собою адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді (додаток А). Особистісна змінна hardiness (життестійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

Життестійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про стосунки зі світом. Це диспозиція, що містить три порівняно автономні

компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Вираженість цих компонентів і життєстійкості загалом перешкоджає виникненню внутрішнього напруження в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих.

Шкали тесту:

- залученість.
- контроль.
- прийняття ризику.

Залученість визначається як "переконаність у тому, що залученість у те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне й цікаве для особистості". Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття знедоленості, відчуття себе "поза" життям.

Контроль являє собою переконаність у тому, що боротьба дає змогу вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не є абсолютним, і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику - переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку завдяки знанням, які вона черпає з досвіду, - байдуже, позитивного чи негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на власний страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки таким, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду і подальше їх використання.

Опитувальник "Досвід близьких стосунків" (ECR-R) являє собою переглянута версію опитувальника Бреннана, Кларка і Шейвера (1998). Елементи ECR-R були обрані з використанням методів, заснованих на теорії відповіді на запитання, але вони були обрані з того ж пулу елементів, що й

елементи ECR. І ECR, і ECR-R призначені для оцінювання індивідуальних відмінностей щодо тривоги, пов'язаної з прив'язаністю (тобто ступеня, в якому люди невпевнені або впевнені в наявності та чуйності романтичних партнерів), та уникання, пов'язаного з прив'язаністю (тобто ступеня, в якому люди відчувають, що вони не впевнені в наявності та чуйності романтичних партнерів) і уникання, пов'язаного з прив'язаністю (тобто ступеня, в якому вони почувають, як люди почувають, як люди почувають, як люди відчувають, як вони відчувають ступінь, у якому люди почуваються некомфортно, перебуваючи поруч з іншими, порівняно зі ступенем безпеки, залежним від інших).

Шкала оцінки якості життя QOLS є надійним і валідним інструментом для вимірювання якості життя з точки зору пацієнта. Він фокусується на сферах, які впливають з якісних описів широкого кола дорослих людей, що належать до різних гендерних, культурних та мовних груп. Більшість авторів визнають багатоаспектність, багатогранність і міждисциплінарність поняття "якість життя" і розглядають її через рівень розвитку систем життєзабезпечення та життєдіяльності людини, включно із суб'єктивними оцінками задоволеності функціонуванням цих систем.

Концепція якості життя пройшла низку послідовних етапів розвитку. На зміст концепції та вимірювані параметри, своєю чергою, впливали домінантні на той чи інший період часу концепції суспільного розвитку, які формували складові якості життя та відповідні показники.

За версією О.С.Чабан якість життя являє собою інтегральний показник, який служить для відображення рівня задоволеності людиною своїм фізичним, психічним та соціальним станом. Вивчення якості життя допомагає отримати дані, необхідні для ширшого усвідомлення впливу клінічних проявів захворювання на загальний соматичний та психологічний стан пацієнтів, а також дає можливість оцінити ефективність застосованої терапії в розвитку.

Варто констатувати, що якість життя — це суб'єктивний та багатокомпонентний критерій, який характеризує сприйняття людиною різних

складників свого життя, отож, певною мірою, він відображає емоційний стан людини на момент опитування.

Опитуваним пропонується пригадати основні події, які трапились в їхньому житті протягом останніх 30 днів та оцінити рівень свого задоволення ними за певними категоріями. Оцінювання проводиться за десятибальною шкалою, де 0 балів – зовсім не задоволений, 10 балів – задоволений повністю.

Висновки до розділу II

У другому розділі описано дизайн проведеного емпіричного дослідження з вивчення суб'єктивного почуття самотності у жінок, охарактеризовано сформовану вибірку учасниць дослідження, його етапи а також обгрунтовано застосування методик, призначених для реалізації програми психологічної діагностики.

Охарактеризовано кількісний склад вибірки, її віковий склад, сімейний стан учасниць, наявність і кількість дітей, рівень одержаної освіти, характер зайнятості учасниць.

Описано організаційний, констатувальний та контрольний етапи вивчення корелятив суб'єктивного почуття самотності у жінок, їх структуру та результати.

Обгрунтовано доцільність використаного у дослідженні комплексу методів відповідно до цілей і завдань роботи а також наступних діагностувальних методик:

1. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон, адаптація Романовська Д.Д.) [33];
2. Опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10 (адаптація О.О. Сердюк, Б.О. Базима) [34];
3. Тест життєстійкості Мадді (адаптація В.О.Олефір) [31];

4. Опитувальник «Досвід близьких стосунків» Freley Waller Brenerman (адаптація М. Й. Казанжи, Ю. Вторнікова) [23];
5. Шкала оцінки рівня якості життя (Чабан О.С.) [36].

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ЖІНОК

3.1 Психологічні особливості жінок в залежності від рівня суб'єктивного почуття самотності

Люди за своєю суттю є соціальними істотами. Від народження їм потрібна фігура прив'язаності, щоб розвиватися, виживати та розуміти, як влаштований соціальний всесвіт та особисті зв'язки. Протягом решти життя у нас є потреба бути інтегрованими в соціальну мережу. Коли ця потреба не задовольняється, з'являється самотність, хворобливе відчуття, що супроводжує відчуття відсутності бажаних особистих і соціальних стосунків. Отже, самотність можна розглядати як потужний психосоціальний стресор, який посилюється з віком і зазвичай пов'язаний з несприятливими наслідками для здоров'я.

Таким чином, самотність пов'язана із самооцінкою психологічних і фізичних проблем зі здоров'ям, таких як погане здоров'я та низька задоволеність життям, суб'єктивні скарги на пам'ять, зниження самооцінки, депресія, характеристики рухомості, порушення сну. Крім того, самотність відіграє посередницьку роль між стресом у ранньому та особливо у дорослому віці.

Психологічні особливості жінок в залежності від рівня суб'єктивного почуття самотності нами вивчались з використанням методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон (адаптація Романовська Д.Д.); опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 (адаптація О.О. Сердюк, Б.О. Базима); тесту життестійкості Мадді (адаптація В.О.Олефір); опитувальника «Досвід близьких стосунків» Freley Waller Breneman (адаптація М. Й. Казанжи, Ю. Вторнікова) і шкали оцінки рівня якості життя (Чабан О.С.).

Шкала суб'єктивного відчуття самотності - опитувальник, призначений для визначення рівня самотності та соціальної ізоляції людини. Є переробкою другої версії шкали самотності UCLA-R з доданим запитанням і зміненим підрахунком балів.

Цей діагностичний тест-опитувальник призначений для визначення рівня самотності, наскільки людина відчуває себе самотньою. Феномен самотності полягає в тому, що почуття самотності сприймається як гостро суб'єктивне, суто індивідуальне і часто унікальне переживання. Одна з найвідмітніших рис самотності - це специфічне відчуття повної заглибленості в самого себе.

Почуття самотності не схоже на інші переживання, воно цілісне, абсолютно все охоплює. Самотність являє собою комплексне почуття, яке пов'язує воедино щось втрачене внутрішнім світом особистості. Почуття самотності спонукає людину до енергійного пошуку засобів протистояння цій "хворобі", бо самотність діє проти основних очікувань і сподівань людини й, отже, сприймається як у край небажане. У почутті самотності є пізнавальний момент. Самотність є знаком своєї самоті; вона повідомляє людині, "хто я такий у цьому житті". Самотність - особлива форма самосприйняття, гостра форма самосвідомості.

Рівень почуття оцінювався за шкалою:

- а) високий рівень самотності - від 40 до 60 балів;
- б) середній рівень самотності - від 20 до 40 балів;
- в) низький рівень самотності - від 0 до 20 балів.

Діагностика суб'єктивного почуття самотності з використанням шкали UCLA-R показало результати, представлені в таблиці 3.1 та на діаграмі (рис. 3.1).

Таблиця 3.1

Розподіл даних досліджуваних за рівнем самотності за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М.Фергюсона

	Кількість досліджуваних	
	n	%
Всього учасників	73	100
Відчуття відсутнє	0	0
Високий рівень	18	24,7
Середній рівень	38	52,0
Низький рівень	17	23,3
Стандартне відхилення	11,9	
Мінімум балів	2	
Максимум балів	50	

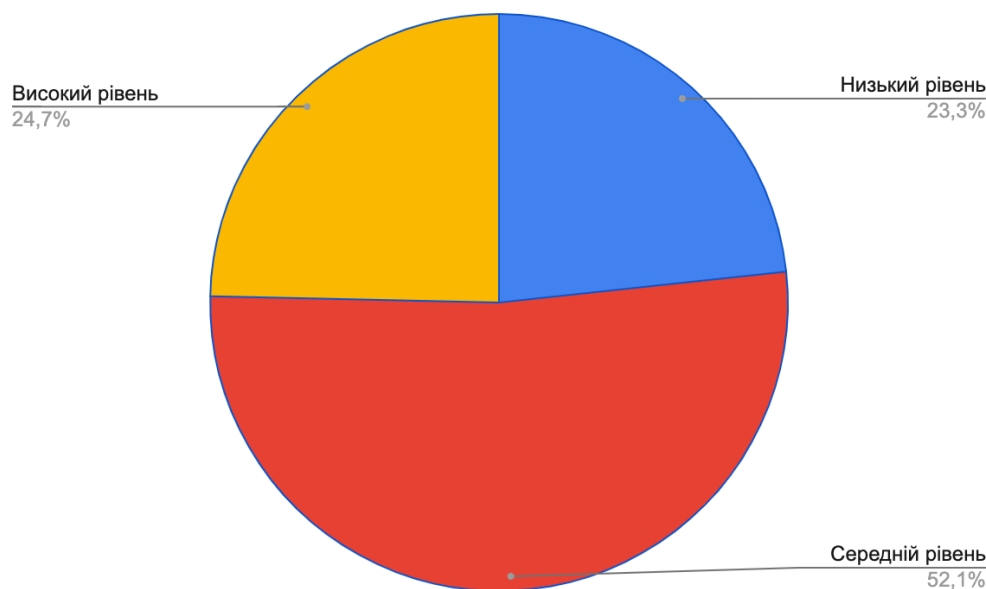


Рис. 3.1. Діаграма рівня суб'єктивного почуття самотності у жінок –учасниць дослідження

Таким чином нами визначено високий рівень суб'єктивного почуття самотності у 24,7 % респондентів. Для цієї частини вибірки властиві тенденції

до гіпертрофованого сприйняття труднощів і проблем, та й свого становища в цілому, надмірна стурбованість наслідками своєї діяльності, своїми майбутніми перспективами, можливими невдачами; їх супроводжує хронічна втома, інертність поведінки, недостатній ресурсний потенціал. У повсякденному житті такі люди надмірно скромні, виявляють надмірний скептицизм, потребують по відношенню до себе довіри та визнання.

52% учасників дослідження виявили середній рівень даного показника (від 20 до 40 балів). Такі результати властиві людям з помірним рівнем суб'єктивного благополуччя, відсутність кардинальних проблем і життєвих труднощів, хоча водночас вони не відчують абсолютного емоційного комфорту. Їх самопочуття визначається рефлексією перш за все на себе і своє відношення до оточуючих. Для людей даної категорії характерне прагнення до співпраці і дружелюбності, однак недостатнє задоволення цих потреб може спричинити зростання рівня відчуття самотності.

23,3 % опитаних жінок виявили низький рівень суб'єктивного почуття самотності – від 0 до 20 балів, що властиво людям з «відкритим» відношенням до себе, тобто перш за все самокритичністю, об'єктивністю, внутрішньою чесністю. Жінкам даної категорії не властива тенденція до надмірної рефлексії на себе та свої стосунки з оточуючими. Вони володіють такими якостями, як високий рівень впевненості у собі та власних можливостях, емоційна зрілість, почуття оптимізму, домінування екстравертованої поведінки, високий рівень комунікабельності. Такі люди поєднують у собі організаторські якості з прагненням до співпраці, дружелюбністю, високим рівнем відповідальності.

Одержані за даною методикою результати є свідченням того, що проблема суб'єктивного відчуття самотності є досить значимою серед учасниць нашого дослідження, а значить і серед жінок взагалі.

Для аналізу впливу досліджуваних факторів на суб'єктивне почуття самотності використаємо однофакторний дисперсійний аналіз (OneWay ANOVA). Цей метод дозволить побачити значимість різниці між групами жінок

з різним рівнем суб'єктивного почуття самотності. Результати аналізу представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати аналізу OneWay ANOVA по усім вимірним показникам у відповідності до рівня суб'єктивного почуття самотності

One-Way ANOVA (Welch's)				
	F	df1	df2	p
Екстраверсія	3.9987	2	34.7	0.027
Схильність до згоди	0.0434	2	44.5	0.958
Свідомість	7.8664	2	36.7	0.001
Нейротизм	2.3640	2	37.3	0.108
Відкритість досвіду	3.9573	2	36.6	0.028
Шкала тривожності	6.0394	2	34.4	0.006
Шкала уникнення близькості	5.4083	2	40.3	0.008
Рівень якості життя	11.3779	2	38.8	< .001
Залученість	15.2625	2	34.7	< .001
Контроль	5.0482	2	39.3	0.011
Прийняття ризику	7.3492	2	36.9	0.002
Життєстійкість	13.6641	2	36.5	< .001

Результати аналізу демонструють значні відмінності між групами, що підтверджується значенням F, ступенями свободи (df1 і df2) та рівнем значущості (p-value).

Зокрема, для показника екстраверсії ($F = 3.9987$, $df1 = 2$, $df2 = 34.7$, $p = 0.027$) встановлено статистично значущі відмінності між групами, що свідчить про суттєвий вплив рівня екстраверсії на суб'єктивне почуття самотності. Водночас, для схильності до згоди ($F = 0.0434$, $df1 = 2$, $df2 = 44.5$, $p = 0.958$) відмінності не є статистично значущими, що вказує на незначний вплив цього показника на суб'єктивне почуття самотності.

Статистично значущі відмінності також встановлені для рівня свідомості ($F = 7.8664$, $df1 = 2$, $df2 = 36.7$, $p = 0.001$), що підкреслює важливість цього показника у формуванні суб'єктивного почуття самотності. На відміну від цього, для нейротизму ($F = 2.3640$, $df1 = 2$, $df2 = 37.3$, $p = 0.108$) відмінності між групами не є статистично значущими.

Показник відкритості досвіду ($F = 3.9573$, $df1 = 2$, $df2 = 36.6$, $p = 0.028$) також має значний вплив на рівень суб'єктивного почуття самотності, що підтверджується статистично значущими відмінностями між групами. Шкала тривожності ($F = 6.0394$, $df1 = 2$, $df2 = 34.4$, $p = 0.006$) та шкала уникнення близькості ($F = 5.4083$, $df1 = 2$, $df2 = 40.3$, $p = 0.008$) також показали суттєвий вплив на суб'єктивне почуття самотності, що підтверджується статистично значущими відмінностями між групами.

Важливим фактором, що впливає на суб'єктивне почуття самотності, є рівень якості життя ($F = 11.3779$, $df1 = 2$, $df2 = 38.8$, $p < 0.001$), де відмінності між групами є статистично значущими. Аналогічно, рівень залученості ($F = 15.2625$, $df1 = 2$, $df2 = 34.7$, $p < 0.001$) виявився значущим показником, що впливає на суб'єктивне почуття самотності.

Для показника контролю ($F = 5.0482$, $df1 = 2$, $df2 = 39.3$, $p = 0.011$) також виявлено статистично значущі відмінності між групами, що свідчить про суттєвий вплив цього показника на суб'єктивне почуття самотності. Прийняття ризику ($F = 7.3492$, $df1 = 2$, $df2 = 36.9$, $p = 0.002$) є ще одним важливим фактором, який має значний вплив на рівень суб'єктивного почуття самотності.

Нарешті, життєстійкість ($F = 13.6641$, $df1 = 2$, $df2 = 36.5$, $p < 0.001$) також показала статистично значущі відмінності між групами, що підкреслює важливість цього показника у формуванні суб'єктивного почуття самотності.

В додатку Б також представлено продовження аналізу OneWay ANOVA з розрахунками середніх значень для різних рівнів суб'єктивного почуття

самотності. Бачимо що для більшості досліджених показників прослідковується значима відмінність для різних рівнів суб'єктивного почуття самотності.

Таким чином, результати аналізу One-Way ANOVA показують, що більшість досліджуваних психологічних характеристик мають статистично значущі відмінності між групами з різним рівнем суб'єктивного почуття самотності. Зокрема, екстраверсія, свідомість, відкритість досвіду, шкала тривожності, шкала уникнення близькості, рівень якості життя, залученість, контроль, прийняття ризику та життестійкість є значущими факторами, що впливають на суб'єктивне почуття самотності. Водночас, схильність до згоди та нейротизм не показали значущих відмінностей між групами, що вказує на їх менш істотний вплив на суб'єктивне почуття самотності.

Розглянемо досліджвані показники більш детально.

Для експрес-оцінки індивідуальних особливостей учасниць дослідження за п'ятьма основними рисами особистості нами використано опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10. До них відносять екстраверсію, відкритість, доброзичливість, сумлінність і нейротизм. Ці характеристики різною мірою можуть бути притаманні або не притаманні будь-якій особистості, а ще їх можна виміряти. При цьому вони не впливають одна на одну і ніяк не взаємопов'язані.

Екстраверсія - це показник, який вказує, наскільки людина комунікабельна, життєрадісна, ініціативна, незалежна. Чи здатна вона довести розпочате до кінця і чи готова до пригод. Загалом, ця характеристика вказує на те, наскільки активним життям живе індивід. Люди з низькою екстраверсією, як правило, замкнуті та більш схильні підкорятися авторитетам. У них також можуть бути проблеми з абстрактним мисленням. Ті ж, хто набирає високі бали, товариські, напористі й частіше прагнуть стати лідерами. При цьому екстравертів та інтровертів у чистому вигляді практично не існує. Показники абсолютної більшості людей у тесті розташовуватимуться десь посередині між цими крайнощами - це прийнято називати амбівертністю.

Нейротизм описує схильність до тривожних думок і почуттів. Високий бал за невротизмом може означати, що людина часто відчувається вразливою або невпевненою у собі, легко впадає в стрес, має часті перепади настрою, їй складно боротися з важкими ситуаціями. Особи з високим показником нейротизму звинувачує перш за все себе, якщо щось піде не так, також вони можуть легко розчаруватися в собі, особливо якщо припустилися помилки. Найімовірніше, ви також схильні до занепокоєння. Водночас такі люди більш інтроспективні, ніж інші, що допомагає їм вивчити і зрозуміти свої почуття.

Особи з низьким показником нейротизму здатні зберігати спокій у стресових ситуаціях, вони більш оптимістичні, менше хвилюються, мають більш стабільний настрій. Низький показник нейротизму означає, що людина впевнена в собі. Їй досить легко стати більш стійкою і легше зберігати спокій в умовах стресу.

Фактор "схильність до згоди" ("співпраця", "А-фактор") показує, наскільки гармонійно людина існує в соціумі, протиставляє про-соціальну і колективну орієнтацію егоцентризму. Індивід із високим показником за цією шкалою схильний орієнтуватися більше на бажання та інтереси групи, ніж на свої власні. Такі люди добрі, м'якосердечні, терпимі до оточуючих, мають "зручний характер", вірять у те, що люди добрі за своєю натурою. Вкрай високі показники можуть обернутися втратою власної унікальності.

На протилежному полюсі континууму перебуває егоцентричний індивід, який насамперед думає про власне життя, його мало турбує колективне благополуччя. Такі люди байдужі до страждань оточуючих, можуть бути жорстокими, хоча водночас їм властиве критичне мислення, здатність дати об'єктивну оцінку подіям.

Наступним дослідженням нами фактором особистості є свідомість або С-фактор. Він показує, наскільки добросовісно людина виконує свої обов'язки, її цілеспрямованість, організованість, мотивованість. Високі оцінки за шкалою відповідають найніжній, пунктуальній, самодисциплінованій, педантичній

особистості. Низькі оцінки свідчать про людину ліниву, безпечну, слабковольову.

Відкритість досвіду є п'ятим фактором особистості і показує, наскільки людина зацікавлена в розширення власних горизонтів, пізнанні нового, знайомстві з новими людьми, відвідуванні нових місць. Люди з високими показниками вважаються творчими, інтелектуальними. Люди з низьким показником за даною шкалою є консерваторами, виконавчими, не схильними до експериментів і фантазій.

Результати діагностування п'яти основних рис особистості за опитувальником п'яти факторів особистості BFI-10 у їх відношенні до рівня суб'єктивного почуття самотності наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати діагностування п'яти основних рис особистості у досліджуваних жінок

	Суб'єктивне почуття самотності	Екстраверсія	Схильність до згоди	Свідомість	Нейротизм	Відкритість досвіду
N	Високе	15	15	15	15	15
	Низьке	32	32	32	32	32
	Середнє	26	26	26	26	26
Відсутній	Високе	0	0	0	0	0
	Низьке	0	0	0	0	0
	Середнє	0	0	0	0	0
Середній	Високе	5,87	5,87	5,93	6,27	6,30
	Низьке	7,66	5,78	7,83	5,47	7,75
	Середнє	6,58	5,88	5,96	6,31	7,19
Медіанний	Високе	7	6	6	7	7
	Низьке	8	6	8	5	8
	Середнє	7	6	6	6	7
Стандартне відхилення	Високе	2,95	0,834	1,71	1,58	1,78
	Низьке	1,98	1,52	1,65	1,67	1,68

	Середнє	1,79	1,37	1,371	1,46	1,77
Мінімум	Високе	2	4	3	3	4
	Низьке	3	2	4	3	5
	Середнє	4	2	2	3	3
Максимум	Високе	8	7	9	8	9
	Низьке	10	9	10	9	10
	Середнє	10	8	8	9	10

Одержані результати свідчать про наявність кореляції між рівнем переживання самотності учасницями вибірки і рівнем сформованості в них основних рис особистості, зокрема позитивної кореляції з фактором нейротизму і негативної кореляції з такими факторами, як екстраверсія, свідомість, відкритість досвіду.

Щоб пристосуватися й адаптуватися до складних або негативних умов, успішно реалізовувати себе, людині необхідно виробляти навички розв'язання проблем, які дали б змогу ефективно самореалізуватися, зростати, адаптуватися до сучасних умов життя, зберігати ефективну діяльність, ухвалювати правильні рішення тощо. В успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям діяльності ключову роль відіграє життєстійкість особистості.

Уперше термін "життєстійкість" вжила Сьюзен Кобейса, але основні дослідження життєстійкості належать американському психологу Сальваторе Мадді. Саме життєстійкість визначає нашу здатність протистояти стресам. Провівши цілу низку досліджень, Мадді з колегами вийшли на особистісні особливості, які є головним захистом від стресу та його негативних наслідків.

Мадді виділив три компоненти життєстійкості, які підсилюють, підкріплюють один одного. І що більше вони присутні в людини, то нижча ймовірність того, що в ситуації сильного стресу в неї проявляться негативні соматичні або психологічні симптоми.

Перший компонент - це залученість.

Залученість (commitment) визначається як переконаність у тому, що залученість у те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне й цікаве для особистості. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. Вона постійно зайнята, і це їй подобається, працює із задоволенням, намагається бути в курсі всього, що відбувається, любить знайомитися з новими людьми. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття знедоленості, відчуття себе "поза" життям. Така людина пасивна, відчуває безглуздість своєї діяльності, тому їй не вистачає завзятості закінчити розпочаті справи, їй важко зближуватися з новими людьми.

Другий компонент - це контроль.

Контроль (control) являє собою переконаність у тому, що боротьба дає змогу вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не є абсолютним, і успіх не гарантований. Така людина контролює ситуацію настільки, наскільки це необхідно, ставить важкодосяжні цілі й прагне їх реалізувати, причому впевнена в тому, що зможе втілити в життя все, що задумала, наполеглива та наполеглива, впевнена в тому, що може впливати на результати того, що відбувається навколо. Загалом така людина почуватися господарем життя. Протилежність цьому - відчуття власної беспорядності.

Третій компонент життєстійкості - "прийняття ризику".

Прийняття ризику - переконаність людини в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку завдяки знанням, які вона черпає з досвіду, - неважливо, позитивного чи негативного [9]. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, ризикуючи при цьому, вважаючи прагнення до комфорту і безпеки таким, що збіднює життя особистості. Така людина любить несподіванки, вони дарують їй інтерес до життя і охоче береться втілювати навіть найсміливіші ідеї. На противагу цьому - мрії про розмірене спокійне життя, жалість за минулим, відчуття того, що життя проходить повз, дратівливість з приводу різких змін.

Рівні життєстійкості визначали відповідно до запропонованих у методиці норм. Загальна життєстійкість складається із суми показників для кожної з трьох субшкал (залученості, контролю, прийняття ризику). 90 і більше балів - висока життєстійкість, 72-89 балів - середня життєстійкість, Менше 72 балів - низька життєстійкість. Виявивши рівень життєстійкості в балах, ми підраховували у відсотках кількість респонденток із високим, середнім і низьким рівнями життєстійкості за шкалами (залученість, контроль, прийняття ризику), а також загальної життєстійкості.

Результати діагностики рівня життєстійкості та його компонентів в учасниць дослідження наведено у таблиці (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Показники рівня життєстійкості в учасниць дослідження

Показник	Суб'єктивне почуття самотності	N	Середнє значення	Середнє квадратичне відхилення SD	Статистична значимість SE
Залученість	Високе	15	6,07	1,981	0,511
	Низьке	32	9,22	1,560	0,276
	Середнє	26	7,96	1,755	0,344
Контроль	Високе	15	8,00	1,964	0,507
	Низьке	32	9,63	2,282	0,408
	Середнє	26	7,77	2,688	0,527
Прийняття ризику	Високе	15	7,27	2,576	0,665
	Низьке	32	9,94	2,552	0,451
	Середнє	26	7,88	2,471	0,485
Життєстійкість	Високе	15	21,33	5,052	1,304
	Низьке	32	28,78	4,748	0,839
	Середнє	26	23,62	5,987	1,174

З таблиці видно, що в учасниць дослідження спостерігається високий і середній рівень життєстійкості 15 і 26 респонденток або 20,5 і 35,6% відповідно. Це люди, які зазвичай отримують задоволення від своєї діяльності,

знаходять те, що їм цікаво, навіть у рутинній роботі. Однак у 43,9 % жінок спостерігається низький рівень залученості, що породжує почуття самотності.

Також у більшості учасниць наявний високий і середній рівень контролю. Це люди, впевнені в тому, що, тільки борючись і долаючи труднощі, можна змінити те, що відбувається, і бути господарем своєї долі. Люди з сильно розвиненим компонентом контролю в ситуації стресу продовжують боротьбу, не здаються, шукають нові шляхи розв'язання проблем. Зазвичай такі люди відчують, що самі обирають власну діяльність, свій шлях, вони господарі життя.

Люди з низькою життестійкістю вирізняються: низькою товариськістю, часто високою тривожністю, вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, часто відчують незадоволеність своїм життям, невіру у свої сили контролювати події власного життя. Часто їм притаманний фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє. Вони вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай несамостійно. Вони більш залежні від ситуації і думки оточуючих людей, часто схильні до "самокопання" і самобичування, не вміють цінувати себе і приймати себе такими, якими вони є.

З метою оцінки індивідуальних особливостей жінок з почуттям самотності в якості стосунків прив'язаності було використано україномовну версію опитувальника «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан і Р. Фрейлі в адаптації М. Й. Казанжи, Ю. Вторнікова. Опитувальник містить дві шкали: шкалу тривожності у стосунках прив'язаності та шкалу уникнення близькості у стосунках прив'язаності (тобто ступеня дискомфорту, який переживається при психологічному зближенні з іншою людиною і формування залежності від неї).

У результаті діагностування учасниць дослідження нами було одержано результати, подані у таблиці (табл. 3.5).

В результаті аналізу даних таблиці можна констатувати, що серед жінок із суб'єктивним почуттям самотності переважає середній рівень за шкалою «Тривожності» що є свідченням періодичного відчуття невпевненості у надійності і чуйності оточуючих. Досить значна частина учасниць набрали високий рівень за даною шкалою, а значить вони переконані, що у складній життєвій ситуації не можуть розраховувати на розуміння і підтримку близьких людей, їм важко комусь довіритись.

Показники високого рівня за шкалою «Уникнення близькості» є свідченням дискомфорту у соціальних стосунках. Показники середнього рівня вказують на те, що таким людям в цілому комфортно при соціальному зближенні, але вони дуже болісно переживають за посягання на свою незалежність. Значна частина учасниць показала результати низького рівня за даною шкалою, які в свою чергу корелюють з низьким рівнем суб'єктивного почуття самотності.

Таблиця 3.5

Результати діагностування жінок із суб'єктивним почуттям самотності з використання опитувальника «Досвід близьких стосунків»

	Суб'єктивне почуття самотності	Шкала тривожності	Шкала уникнення близькості
N	Високе	15	15
	Низьке	32	32
	Середнє	26	26
Відсутні	Високе	0	0
	Низьке	0	0
	Середнє	0	0
Середні	Високе	7,07	7,13
	Низьке	3,78	4,44
	Середнє	5,81	5,85
Медіанні	Високе	7	7
	Низьке	4,00	4,00

	Середнє	5,50	6,00
Стандартне відхилення	Високе	3,61	2,39
	Низьке	2,79	3,04
	Середнє	3,46	3,08
Мінімум	Високе	1	4
	Низьке	0	1
	Середнє	1	2
Максимум	Високе	12	12
	Низьке	11	11
	Середнє	12	12

Ще одним показником психологічних особливостей жінок в залежності від рівня суб'єктивного почуття самотності ми обрали рівень життя, який оцінювали з використанням шкали оцінки рівня якості життя (Чабан О.С.). До типових складників категорії якість життя слід віднести фізичні (самопочуття людини, її енергійність, працездатність), психофізіологічні (самооцінка, ефективність пізнавальних процесів, емоційний стан, процеси мислення, саморегуляція), життя в соціумі, стан довкілля, матеріальний добробут, рівень духовності і моралі.

Результати оцінювання якості життя учасниць вибірки нашого дослідження представлені в таблиці 3.6.

В результаті дослідження виявлено певне зниження суб'єктивної оцінки якості життя в жінок з суб'єктивним почуттям самотності, причому особливо відчутне це зниження в учасниць з високим рівнем відчуття самотності. Особливо помітне зниження показників соціально-психологічної складової якості життя.

Таблиця 3.6

Результати оцінювання якості життя жінок із суб'єктивним почуттям самотності

	Суб'єктивне почуття самотності	Рівень якості життя
N	Високе	15
	Низьке	32
	Середнє	26
Відсутні	Високе	0
	Низьке	0
	Середнє	0
Середні	Високе	55,9
	Низьке	71,4
	Середнє	57,4
Медіанні	Високе	55
	Низьке	71,5
	Середнє	58,5
Стандартне відхилення	Високе	11,6
	Низьке	13,3
	Середнє	13,3
Мінімум	Високе	30
	Низьке	45
	Середнє	27
Максимум	Високе	75
	Низьке	100
	Середнє	76

Якість життя відображає рівень комфортності людини в суспільстві й базується на трьох основних компонентах:

а) умови життя, тобто об'єктивний, не залежний від самої людини бік її життя (природне, соціальне середовище тощо);

б) спосіб життя, тобто суб'єктивний, створений самим індивідом бік життя (громадська, фізична, інтелектуальна активність, дозвілля, духовність тощо);

в) задоволеність умовами і способом життя.

Таким чином, характеризуючи психологічні особливості жінок в залежності від рівня суб'єктивного почуття самотності слід відмітити їх відносну незалежність в своїх вчинках, прагнення керуватися в своєму житті власними цілями. Вони схильні до тривожності, в більшості уникають близькості, їх значною мірою притаманні депресивність та занепокоєність.

Самотність жінок є результатом взаємодії таких проявів: наявності вразливих особистісних структур, неадекватного самоствавлення, підвищеної тривожності, сформованості таких стратегій поведінки, в основі яких лежать механізми опору, відсутності навичок ефективного спілкування.

3.2 Взаємозв'язок рівня суб'єктивного почуття самотності з досліджуваними психологічними параметрами у жінок

Для виявлення взаємозв'язків між різними психологічними та поведінковими характеристиками, що впливають на суб'єктивне почуття самотності використаємо кореляційний аналіз. Цей метод дозволить нам визначити ступінь і напрямок взаємозв'язку між множинними змінними, таким чином виявляючи найважливіші фактори, які можуть сприяти або зменшувати відчуття самотності. Кореляційна матриця представлена в таблиці 3.7.

В таблицю не були винесені показники для яких рівень значущості кореляції виявився незначимим, такі як Схильність до згоди та Відкритість досвіду.

Таблиця 3.7

Кореляційна матриця взаємозв'язку суб'єктивного почуття самотності з найбільш значущими факторами

	Шкала самотності	
Екстраверсія	Pearson's r	-0.368**
	p-value	0.001
Свідомість	Pearson's r	-0.428***
	p-value	< .001
Нейротизм	Pearson's r	0.319**
	p-value	0.006
Шкала тривожності	Pearson's r	0.483***
	p-value	< .001
Шкала уникнення близькості	Pearson's r	0.400***
	p-value	< .001
Рівень якості життя	Pearson's r	-0.446***
	p-value	< .001
Залученість	Pearson's r	-0.650***
	p-value	< .001
Контроль	Pearson's r	-0.348**
	p-value	0.003
Прийняття ризику	Pearson's r	-0.473***
	p-value	< .001
Життестійкість	Pearson's r	-0.581***
	p-value	< .001

За кореляційною матрицею можемо прослідкувати взаємозв'язок між суб'єктивним почуттям самотності та іншими змінними. Для кожної характеристики вказано коефіцієнт кореляції Пірсона (Pearson's r) та значення p (p-value), що показують силу та статистичну значущість цих взаємозв'язків. Коефіцієнт кореляції Пірсона вимірює силу і напрямок лінійного зв'язку між двома змінними, де значення можуть варіюватися від -1 до 1. Негативне

значення вказує на зворотний зв'язок, тоді як позитивне значення вказує на прямий зв'язок. Значення p показує рівень значущості кореляції, де значення p менше 0.05 вказує на статистично значущий зв'язок. Зірочки (***) вказують на рівень значущості: ** для $p < 0.01$, *** для $p < 0.001$.

Результати показують, що екстраверсія має негативну кореляцію з суб'єктивним почуттям самотності (Pearson's $r = -0.368$, $p = 0.001$), що вказує на те, що вищий рівень екстраверсії пов'язаний з нижчим рівнем суб'єктивного почуття самотності. Це означає, що більш екстравертні люди менш схильні до самотності. Свідомість також показала негативну кореляцію з самотністю (Pearson's $r = -0.428$, $p < 0.001$), що свідчить про те, що вищий рівень свідомості пов'язаний з нижчим рівнем суб'єктивного почуття самотності. Люди з високим рівнем свідомості рідше відчувають самотність. Нейротизм, навпаки, має позитивну кореляцію з самотністю (Pearson's $r = 0.319$, $p = 0.006$), що вказує на те, що вищий рівень нейротизму пов'язаний з вищим рівнем суб'єктивного почуття самотності.

Шкала тривожності показала позитивну кореляцію з суб'єктивним почуттям самотності (Pearson's $r = 0.483$, $p < 0.001$), що свідчить про те, що вищий рівень тривожності пов'язаний з вищим рівнем суб'єктивного почуття самотності. Аналогічно, шкала уникнення близькості має позитивну кореляцію з самотністю (Pearson's $r = 0.400$, $p < 0.001$), що вказує на те, що вищий рівень уникнення близькості пов'язаний з вищим рівнем суб'єктивного почуття самотності. Люди, які уникають близьких стосунків, частіше відчувають самотність.

Рівень якості життя має негативну кореляцію з суб'єктивним почуттям самотності (Pearson's $r = -0.446$, $p < 0.001$), що свідчить про те, що вищий рівень якості життя пов'язаний з нижчим рівнем суб'єктивного почуття самотності. Люди які вище оцінюють свій рівень якості життя менш схильні до самотності. Залученість також показала негативну кореляцію з самотністю (Pearson's $r = -0.650$, $p < 0.001$), більш залучені люди менш схильні до самотності.

Кореляція між контролем та самотністю також виявилася негативною (Pearson's $r = -0.348$, $p = 0.003$), що свідчить про те, що вищий рівень контролю пов'язаний з нижчим рівнем суб'єктивного почуття самотності. Прийняття ризику показало негативну кореляцію з самотністю (Pearson's $r = -0.473$, $p < 0.001$), що вказує на те, що вищий рівень прийняття ризику пов'язаний з нижчим рівнем суб'єктивного почуття самотності. Люди, які готові приймати ризику, менш схильні до самотності. Нарешті, життєстійкість має негативну кореляцію з суб'єктивним почуттям самотності (Pearson's $r = -0.581$, $p < 0.001$), що свідчить про те, що люди з високим рівнем життєстійкості менш схильні до самотності.

Таким чином, результати кореляційної матриці показують, що суб'єктивне почуття самотності значно пов'язане з багатьма психологічними характеристиками та соціально-демографічними факторами. Екстраверсія, свідомість, рівень якості життя, залученість, контроль, прийняття ризику та життєстійкість мають негативну кореляцію з суб'єктивним почуттям самотності, що свідчить про те, що вищий рівень цих характеристик асоціюється з меншим рівнем самотності. Навпаки, нейротизм, тривожність та уникнення близькості мають позитивну кореляцію з самотністю, що означає, що вищий рівень цих характеристик пов'язаний з більшим рівнем самотності.

Розглянемо детальніше характер кореляційного зв'язку значущих показників з суб'єктивним почуттям самотності.

Взаємозв'язок між показниками екстравертності та суб'єктивним почуттям самотності у досліджуваних жінок показано на графіку (рис. 3.2).

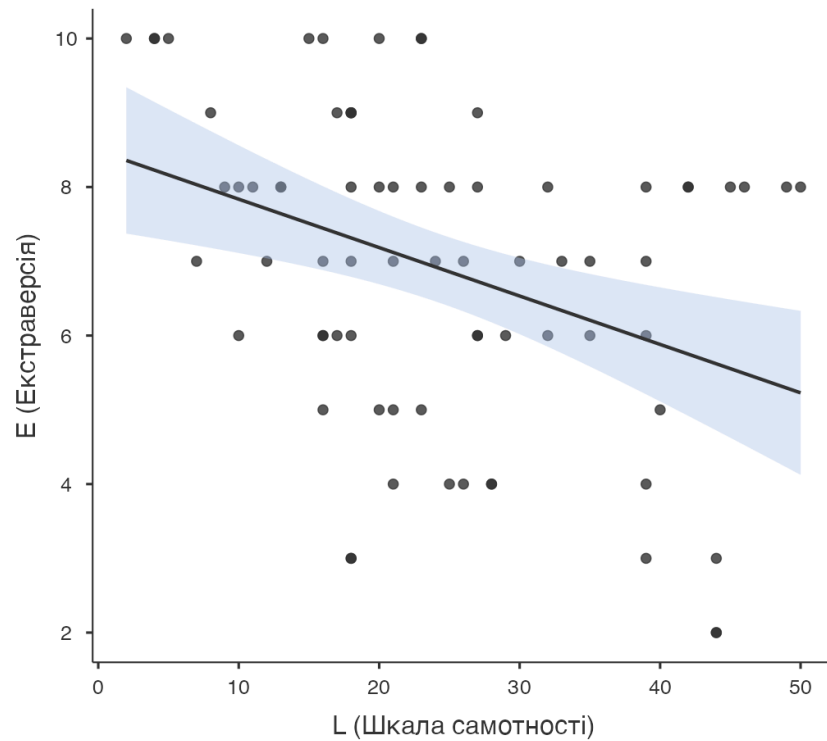


Рис. 3.2. Залежність між рівнем суб'єктивного почуття самотності та екстраверсією в учасниць дослідження

Кожна точка на графіку представляє індивідуальне спостереження, де координати точки відповідають рівню самотності та рівню екстраверсії для певної особи. Чорна лінія, яка проходить через графік, є лінією регресії, що показує загальну тенденцію взаємозв'язку між двома змінними. Нахил лінії вказує на те, що зі збільшенням рівня самотності рівень екстраверсії зменшується.

Діапазон довіри, світло-блакитна область навколо лінії регресії, показує варіабельність прогнозу. Ширина цієї області дає уявлення про точність регресійної моделі; вузька область свідчить про більш точні прогнози.

На рисунку 3.2 бачимо негативний взаємозв'язок між шкалою самотності та екстраверсією, тобто люди з вищим рівнем самотності мають тенденцію до нижчого рівня екстраверсії. Це підтверджується нахилом лінії регресії вниз. Діапазон довіри свідчить про те, що ця взаємозалежність є статистично значущою, оскільки значна частина точок розташована близько до лінії регресії.

Залежність між рівнем свідомості та суб'єктивним почуттям самотності в учасниць вибірки представлена на рис. 3.3.

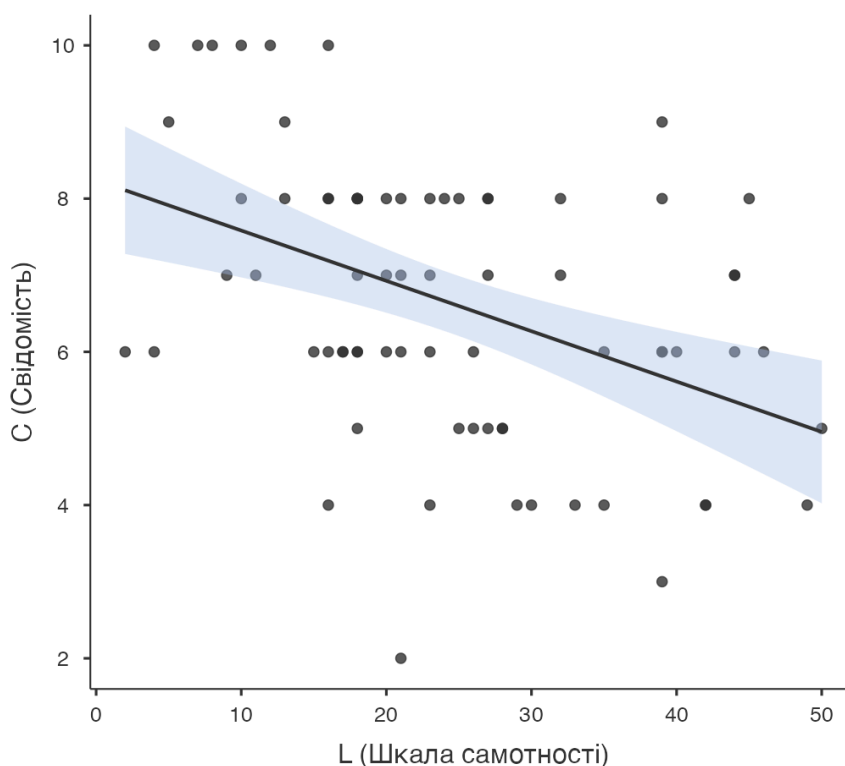


Рис. 3.3. Залежність між показниками свідомості та суб'єктивного почуття самотності у жінок

На графіку бачимо негативний взаємозв'язок між суб'єктивним почуттям самотності та рівнем свідомості. Люди з вищим рівнем суб'єктивного почуття самотності мають тенденцію до нижчого рівня свідомості. Це підтверджується нахилом лінії регресії вниз, що вказує на те, що зі збільшенням рівня самотності рівень свідомості зменшується. Діапазон довіри навколо лінії регресії свідчить про статистично значущу кореляцію, що підкреслює важливість свідомості як фактора, що впливає на суб'єктивне почуття самотності.

На рисунку 3.4 показано взаємозв'язок показників шкали тривожності з суб'єктивним почуттям самотності.

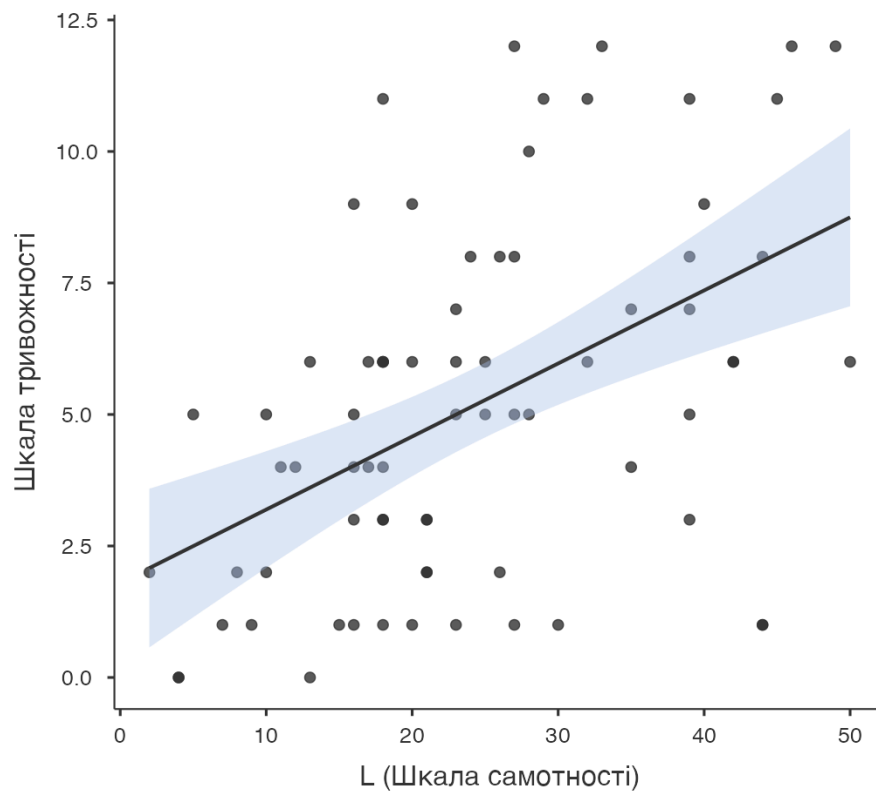


Рис. 3.4. Взаємозв'язок шкали тривожності та суб'єктивним почуттям самотності

На основі графіку робимо висновок, що існує позитивний взаємозв'язок між суб'єктивним почуттям самотності та рівнем тривожності. Люди з вищим рівнем тривожності мають тенденцію до вищого рівня суб'єктивного почуття самотності. Це підтверджується нахилом лінії регресії вгору, що вказує на те, що зі збільшенням рівня тривожності рівень суб'єктивного почуття самотності також зростає. Діапазон довіри навколо лінії регресії свідчить про статистично значущу кореляцію, що підкреслює важливість тривожності як фактора, що впливає на суб'єктивне почуття самотності.

Результати дослідження фактора уникнення близькості у респонденток добірки в кореляції з відчуттям самотності показано на рисунку (рис. 3.5).

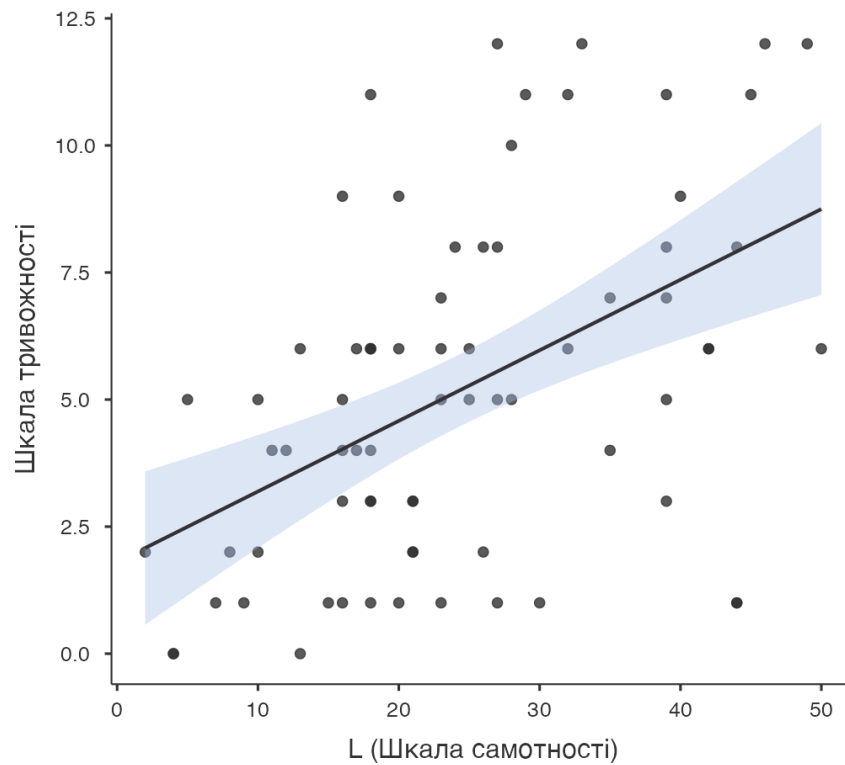


Рис. 3.5. Співвідношення між показниками шкали уникнення близькості та суб'єктивним почуттям самотності у жінок

На основі графіку можна зробити висновок, що існує позитивний взаємозв'язок між суб'єктивним почуттям самотності та шкалою уникнення близькості. Люди з вищим рівнем суб'єктивного почуття самотності мають тенденцію до вищого рівня уникнення близькості. Це підтверджується нахилом лінії регресії вгору, що вказує на те, що зі збільшенням рівня самотності рівень уникнення близькості також зростає. Діапазон довіри навколо лінії регресії свідчить про статистично значущу кореляцію, що підкреслює важливість уникнення близькості як фактора, що впливає на суб'єктивне почуття самотності.

Результати дослідження фактора залученості у респонденток добірки в кореляції з відчуттям самотності показано на рисунку 3.6.

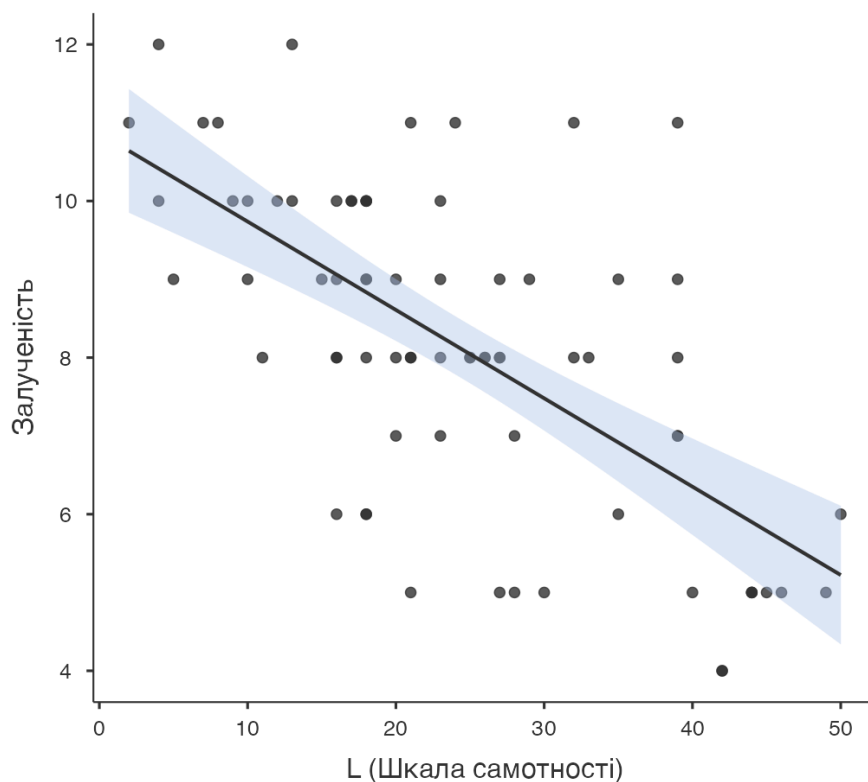


Рис. 3.6. Співвідношення показників фактору залученості і суб'єктивного почуття самотності у жінок.

На основі графіку можна зробити висновок, що існує негативний взаємозв'язок між суб'єктивним почуттям самотності та рівнем залученості. Люди з вищим рівнем суб'єктивного почуття самотності мають тенденцію до нижчого рівня залученості. Це підтверджується нахилом лінії регресії вниз, що вказує на те, що зі збільшенням рівня самотності рівень залученості зменшується. Діапазон довіри навколо лінії регресії свідчить про статистично значущу кореляцію, що підкреслює важливість залученості як фактора, що впливає на суб'єктивне почуття самотності.

Результати дослідження фактора життєстійкості у респонденток добірки в кореляції з відчуттям самотності показано на рисунку (рис. 3.5).

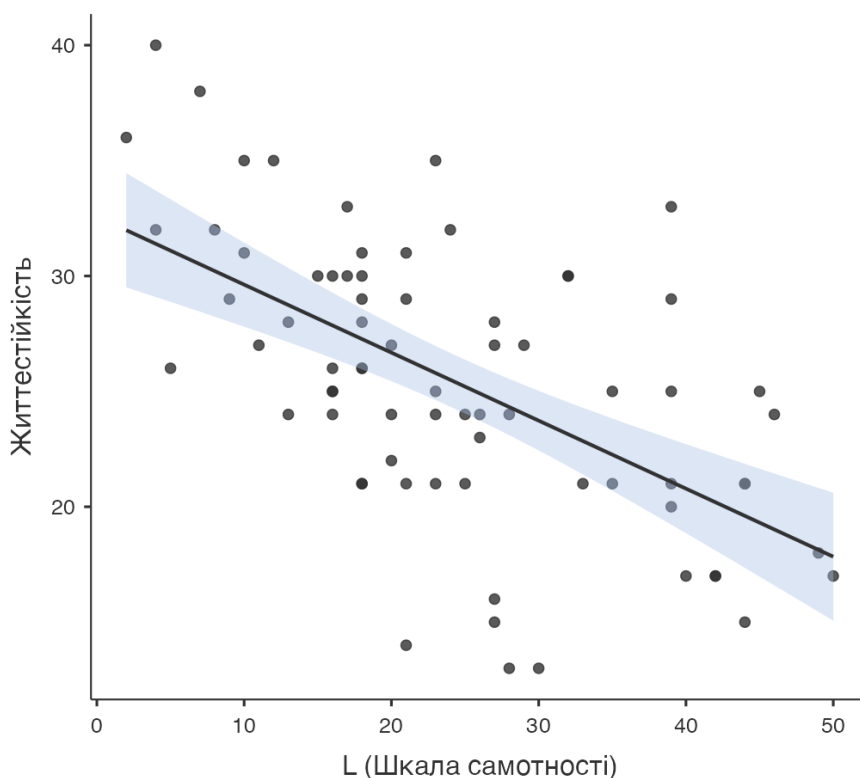


Рис. 3.7. Співвідношення між показниками життєстійкості та рівнем суб'єктивного почуття самотності

На графіку бачимо що існує негативний взаємозв'язок між суб'єктивним почуттям самотності та життєстійкістю. Люди з вищим рівнем суб'єктивного почуття самотності мають тенденцію до нижчого рівня життєстійкості. Це підтверджується нахилом лінії регресії вниз, що вказує на те, що зі збільшенням рівня самотності рівень життєстійкості зменшується. Діапазон довіри навколо лінії регресії свідчить про статистично значущу кореляцію, що підкреслює важливість життєстійкості як фактора, що впливає на суб'єктивне почуття самотності.

Таким чином, результати кореляційної матриці та графіки кореляції показують, що суб'єктивне почуття самотності значно пов'язане з багатьма психологічними характеристиками та соціально-демографічними факторами. Екстраверсія, свідомість, рівень якості життя, залученість, контроль, прийняття ризику та життєстійкість мають негативну кореляцію з суб'єктивним почуттям самотності, що свідчить про те, що вищий рівень цих характеристик

асоціюється з меншим рівнем самотності. Навпаки, нейротизм, тривожність та уникнення близькості мають позитивну кореляцію з самотністю, що означає, що вищий рівень цих характеристик пов'язаний з більшим рівнем самотності.

3.3 Рекомендації для жінок щодо подолання суб'єктивного почуття самотності

Кожна людина потребує соціальних зв'язків та взаємодії, які необхідні для емоційного благополуччя, почуття спільності та підтримки. Незважаючи на цю психологічну потребу в спілкуванні, самотність - звичайне явище. Кожна людина може почуватися самотньою, і для цього не обов'язково потрібна причина. Іноді це може навіть просто минути. Але, можливо, є причина, яка так просто не минає. В такому разі варто докласти певних зусиль, щоб почуватися менш самотнім.

Знання того, що може вплинути на психічне благополуччя, може допомогти людині зрозуміти почуття, які вона відчуває, і подумати про кроки, які можна зробити, щоб подбати про себе.

В результаті проведених емпіричних досліджень нами встановлено, що суб'єктивне відчуття самотності у жінок тісно корелюється з їх психологічними особливостями, такими зокрема як рівень екстраверсії, свідомості, залученості, прийняття ризику та життєстійкості. Між перерахованими характеристиками і почуттям самотності виявлена значима негативна кореляційна залежність. В той же час такі властивості, як високий рівень тривожності та уникнення близькості позитивно корелюють з рівнем суб'єктивного відчуття самотності у жінок.

Важливим компонентом подолання високого рівня відчуття самотності а також негативного сприйняття цього стану є зміщення рівноваги у співвідношенні екстраверсії – інтроверсії в напрямку першої.

Важливо зазначити, що інтроверсія - це природна і здорова риса особистості. Насправді, якщо людина від природи інтроверт, екстравертом їй не стати, проте вона може розвинути в собі здатність діяти як екстраверт.

Один із способів досягти цього – пошук зони продуктивного дискомфорту. Така зона починається безпосередньо за вашою зоною комфорту. Суть теорії в тому, що наявність деякого дискомфорту призводить до збільшення продуктивності. Наприклад, на новій роботі у багатьох людей підвищується продуктивність. Оскільки нове місце роботи являє собою певний дискомфорт, людина приділяє більше уваги і зусиль тому, щоб довести собі і начальству свою здатність впоратися з цією роботою.

Важливо також навчитись кидати собі виклик. Наприклад, робити що-небудь нове раз на тиждень (або з іншою комфортною для вас періодичністю), щоб звикнути до змін. Однією з переваг виходу із зони комфорту є те, що ви звикнете до занепокоєння; так ви навчитеся ставитися до чогось нового спокійно.

Важливим також є розвиток соціальних навичок. Поширений міф, що екстраверти "краще" спілкуються з іншими людьми, ніж інтроверти. Насправді це не так. Проте люди спочатку ставляться до екстравертів більш позитивно, тому що екстраверти люблять спілкуватися з іншими людьми. Варто спробувати поспілкуватися хоча б з однією незнайомою людиною.

Заговорити з незнайомою людиною може здатися складним, тому варто заздалегідь продумувати свої дії та слова. Слід звертати увагу на людей, які не беруть участі в масових акціях. Це інтроверти або просто сором'язливі люди. Скажіть такій людині: "Привіт!" - і це може стати початком міцної дружби (але ви не дізнаєтеся цього, доки не спробуєте).

Люди - повністю соціальні істоти, і їхнє виживання залежить від зв'язків. Самотність може суттєво вплинути на соціальне, емоційне, когнітивне та фізичне благополуччя.

Суттєвий вплив на суб'єктивне почуття самотності має також така психологічна риса як нейротизм. Це стосується схильності до емоційної нестабільності, тривоги, примхливості, занепокоєння і печалі. Люди з високим рівнем нейротизму з більшою ймовірністю відчуватимуть низку негативних

емоцій порівняно з тими, у кого ця ознака нижча. Важливо зазначити, що нейротизм є нормальною рисою особистості і широко варіюється залежно від населення.

Високий рівень нейротизму може загострити стосунки через підвищену чутливість до критики, труднощі з регулюванням емоцій і схильність до конфліктів або відсторонення в стресових ситуаціях.

Відволікання себе діяльністю, що задіює мозок, може стати потужним інструментом у перериванні негативних стереотипів мислення. Дії, що вимагають концентрації та уваги, як-от головоломки, читання, малювання або фізичні вправи, можуть відволікти увагу від негативних думок і дати відчуття виконаного обов'язку та полегшення.

Практики, що сприяють усвідомленості та медитації, можуть допомогти людям краще усвідомити свої моделі мислення, даючи їм змогу розпізнавати виникнення негативних петель і переспрямовувати свою увагу на теперішній момент.

Методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) можуть бути особливо ефективними. Ці методи включають в себе виявлення і подолання негативних думок, заміну їх більш збалансованими і реалістичними перспективами.

Нейровідмінним людям структурований розпорядок дня може дати відчуття передбачуваності та контролю, зменшуючи ймовірність ескалації тривоги та негативних думок.

Щоб пристосуватися й адаптуватися до складних або негативних умов, успішно реалізовувати себе, людині необхідно виробляти навички розв'язання проблем, які дали б змогу ефективно самореалізуватися, зростати, адаптуватися до сучасних умов життя, зберігати ефективну діяльність, ухвалювати правильні рішення тощо. В успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям діяльності ключову роль відіграє життестійкість особистості.

Одним із компонентів життєстійкості є залученість. Залученість - це переконаність людини в тому, що участь у подіях, які відбуваються, дає їй можливість знайти в житті щось вартісне та цікаве. Люди з розвиненим компонентом залученості вміють отримувати щирі радість від своєї власної діяльності. Завдяки заглибленості в робочий процес, а також активній творчій позиції вони знаходять у повсякденних справах багато всього цінного й цікавого, що дає їм змогу успішно долати актуальні та потенційні стреси. Відсутність у людини почуття залученості, навпаки, сприяє виникненню пригніченості та знедоленості, переконаності, що життя проходить повз неї.

Значний вплив на рівень почуття самотності має уникнення близькості. Щоб подолати страх перед близькістю, слід проаналізувати події в житті та вирішити, звідки виникла проблема. Слід також зробити наступне:

- усвідомте свою цінність. Не всі стосунки тривають вічно. Якщо якісь соціальні стосунки несподівано закінчуються, не беріть на себе за це відповідальність. Навчіться забувати і рухатися далі по життю.
- обговоріть проблему із людиною, якій довіряєте: спілкуйтеся з оточуючими і дайте їм знати, що відбувається у вас на думці.
- при необхідності слід звернутися по психологічну допомогу: Страх близькості - це тривожний розлад. Остаточним лікуванням цього розладу є психотерапія. Терапевт допоможе вам з'ясувати походження страху і те, як із ним впоратися.

З огляду на поширеність самотності в усьому світі, розуміння психології та згубних наслідків, які вона може мати, є важливим першим кроком. Вивчення симптомів, ознак і способів оцінки самотності може допомогти людям вибрати найбільш підходящі варіанти лікування.

Один із найкращих способів подолати самотність - піклуватися про себе. Перевірка самообслуговування може допомогти людям знайти розумові, фізичні, емоційні та соціальні способи догляду за собою.

Дослідження показують, що набагато корисніше боротися з почуттям самотності, спілкуючись із соціальними групами, а не спілкуючись один на один. Наприклад, дослідники виявили, що індивідуальні відвідування самотніх літніх людей не дуже ефективні, тоді як групові обговорення працюють значно краще.

Це важливо, тому що більшість із нас зазвичай намагаються боротися зі своєю самотністю, звертаючись до окремих людей. Ми уявляємо, що проблема в тому, що в нашому житті мало спілкування віч-на-віч, тоді як насправді здається, що самотність більшою мірою зумовлена приналежністю до групи.

Спілкування з людьми – також дієвий спосіб пережити старі спогади і нагадати про все хороше, що є у житті. Коли людина почувається самотньою, може виникнути спокуса подумати, що ніхто не захоче про неї чути. Але часто виявляється, що люди дійсно хочуть допомогти. Якщо навколо вас є люди, з якими ви можете поговорити, було б непогано поговорити про свої почуття. Розмова може здатися важкою, але насправді розмова часто виявляється найкращим способом відчувати себе краще. Розмова з кимось із ваших знайомих може дозволити їм спробувати допомогти вам, хоча в них не обов'язково є відповідь, але це може дати вам відчувати, що вас слухають, і часто погляд збоку може дійсно допомогти.

Висновки до розділу III

У третьому розділі нами проаналізовано результати емпіричного дослідження взаємозв'язків рівня суб'єктивного почуття самотності з психологічними особливостями жінок з даним відчуттям.

Психологічні особливості жінок в залежності від рівня суб'єктивного почуття самотності нами вивчались з використанням методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон; опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10; тесту життєстійкості Мадді; опитувальника

«Досвід близьких стосунків» Freley Waller Brenerman і шкали оцінки рівня якості життя (Чабан О.С.).

Застосування методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон (адаптація Романовська Д.Д.) виявило високий рівень суб'єктивного почуття самотності у 24,7 % респонденток, середній – у 62,0 % і низький у 23,3 % учасниць дослідження. Отримані дані можна розцінювати як свідчення значимості досліджуваної проблеми як серед учасниць вибірки, так і серед жіночої частини населення нашої країни взагалі.

Результати проведених аналізів показують, що суб'єктивне почуття самотності має значущі кореляції з багатьма психологічними характеристиками та соціально-демографічними факторами. Зокрема, вищий рівень екстраверсії, свідомості, рівня якості життя, залученості, прийняття ризику та життєстійкості пов'язані з нижчим рівнем самотності. Навпаки, вищий рівень тривожності та уникнення близькості пов'язані з вищим рівнем суб'єктивного почуття самотності. Кореляція почуття самотності зі схильністю до згоди практично не простежується.

ВИСНОВКИ

1. В роботі було досліджено суб'єктивне почуття самотності як складний психологічний феномен, який включає емоційні, соціальні та екзистенційні аспекти. Це почуття визначається як суб'єктивне, небажане відчуття нестачі або втрати спілкування, яке виникає через невідповідність між наявними та бажаними соціальними зв'язками. Феномен жіночої самотності розглядається з окремих його сторін, зокрема, зовнішніх і внутрішніх причин виникнення, ролі ситуативного чинника в індивідуальному контексті переживання, залежності від соціальних перетворень у суспільстві та інших.

2. Провели теоретичний аналіз літератури, який показав, що суб'єктивне почуття самотності у жінок може бути обумовлене численними факторами. Самотність є результатом взаємодії наступних чинників: наявності вразливих особистісних структур, неадекватного самоствалення, підвищеної тривожності; сформованості таких стратегій поведінки, в основі яких лежать деструктивні механізми ідентифікації та відокремлення, відсутності навичок ефективного спілкування. Зокрема, було виявлено, що самотність є серйозним фактором ризику для індивідуального та громадського здоров'я, а глибше розуміння механізмів, що пов'язують соціально-економічні фактори з самотністю, необхідне для розробки ефективних втручань для її подолання.

3. Встановлено взаємозв'язки між суб'єктивним почуттям самотності у жінок та багатьма психологічними характеристиками і соціально-демографічними факторами. Вищий рівень екстраверсії, свідомості, рівня якості життя, залученості, прийняття ризику та життєстійкості пов'язані з нижчим рівнем самотності. Водночас, вищий рівень тривожності та уникнення близькості пов'язані з вищим рівнем суб'єктивного почуття самотності. Кореляція почуття самотності зі схильністю до згоди є незначною.

4. Проведено порівняння особливостей особистісних характеристик у жінок з різним рівнем суб'єктивного почуття самотності. Результати показали, що жінки з високим рівнем самотності мають нижчий рівень екстраверсії,

свідомості, залученості, прийняття ризику та життєстійкості, проте вищий рівень тривожності та уникнення близькості. Також було виявлено, що рівень якості життя суттєво впливає на відчуття самотності: жінки з вищим рівнем якості життя мають нижчий рівень самотності. Ці результати підкреслюють необхідність врахування особистісних характеристик при розробці програм для зменшення суб'єктивного почуття самотності.

5. Розроблено рекомендації для жінок щодо подолання суб'єктивного почуття самотності. Для ефективного подолання суб'єктивного почуття самотності у жінок важливо враховувати розвиток соціальних навичок, підвищення рівня свідомості, зниження тривожності та уникнення близькості, покращення якості життя, активне залучення до соціальних активностей, підвищення рівня контролю над власним життям, стимулювання прийняття ризику та розвиток життєстійкості. Використання комплексних терапевтичних підходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія та методи самообслуговування, сприяє створенню умов для емоційного благополуччя та зменшення почуття самотності. Усі ці заходи допомагають жінкам розвивати здорові стосунки, відчувати підтримку та емоційний зв'язок, що є ключовими чинниками в боротьбі з самотністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Айвазян Л. Ю. Відмінності та особливості різновидів самотності [Електронний ресурс] / Л. Ю. Айвазян // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Кам'янець-Подільський, 2014. - Вип. 25. - С. 33-45. -URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_25_5 (дата звернення: 03.04.2024)

2. Айвазян Л. Ю. Особливості самотності як загальнопсихологічного феномену : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Л. Ю. Айвазян; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. - Київ, 2015. - 18 с.

3. Айвазян, Л. Ю. Феномен самотності та його визначення в сучасній психології // Вісник Національного університету оборони України, 2012, 1: С. 108-113.

4. Башманівська Я. В. Проблема самотності людини в соціальнофілософському дискурсі ХХ століття [Електронний ресурс] / Я. В. Башманівська // Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Філософія. Соціологія. Політологія. – Дніпропетровськ, 2012. - Т. 20, вип. 22(2). - С. 12-16. -URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdufsp_2012_20_22\(2\)_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdufsp_2012_20_22(2)_5) (дата звернення: 23.04.2024)

5. Бедан В. Б. Життєстійкість як один з чинників схильності особистості до переживання самотності. Вісник Одеського університету. Серія Психологія. Одеса, 2018. Т. 23, № 2 (48). С. 23 – 32.

6. Бедан В. Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Сєвєродонецьк, 2018. № 2 (46). С. 30 – 41.

7. Буланов В.А. Феномен якості життя та його зв'язок з салютогенетичною парадигмою особистості / В.А. Буланов // Вісник Одеського

національного університету. Серія: Психологія. – 2015. – Т. 20. – Вип. 3(1). – С. 14-21.

8. Варава Л. А. Аналіз моделей почуття самотності як стану особистості / Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. акад. С. Д. Максименка К. : 2005. Т.7, вип. 5, ч. 1. С. 59-64.

9. Варава Л. А. Самотність в структурі стилю життя особистості / Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер. : Педагогіка і психологія. Зб. статей : Вип. 9. Ч. 2. Ялта : 2006. С. 202-212.

10. Вівек Мурті Самотність. Сила людських стосунків [пер. О. Любенко]. Київ: Лабораторія. 2020. 320 с.

11. Віговська О.О. Якість життя як умова конструктивного самозбереження особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.01 / О.О. Віговська. – Луцьк, 2016. – 201 с.

12. Вірна Ж.П. Аксиологія якості життя особистості / Ж. П. Вірна // Психологія особистості. - 2013. - № 1(4). – С.104-112.

13. Говорун Т. В. Гендерна психологія / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. – К. : Либідь. – 2004. – 308 с

14. Гордєєва К. С. Самотність серед молоді як одна з найактуальніших соціально-психологічних проблем. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер. : Педагогічні науки. 2016. Вип. 31. С. 174 – 182.

15. Губа Н. О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності / Н. О. Губа // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Запоріж. нац. ун-т. – Запоріжжя, 2012. - № 1. - С. 53-57.

16. Гусейнова Н. О. Механізми переживання самотності / Н. О. Гусейнова // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія : зб. статей. - Ялта, 2014. – Вип. 45, ч. 4. – С. 345-353.

17. Гусейнова Н. О. Психологічний контекст феномену самотності [Електронний ресурс] / Н. О. Гусейнова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – Херсон, 2013. - Вип. 2. - С. 14-16. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2013_2_5 (дата звернення: 23.04.2024).

18. Гусейнова Н. О. Самотність як суб'єктивне переживання. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2013. Випуск 1. С. 17 – 19.

19. Дідула Х. Тотальність самотності сучасної людини як соціальна проблема / Х. Дідула, Н. Саноцька // Гуманітарні та соціальні науки : матеріали II Міжнар. конф. молодих науковців HSS-2010, 25-27 листоп., 2010, Україна, Львів / М-во освіти і науки України, Нац. ун-т "Львівська політехніка" ; [відп. за вип.: О. Л. Березко. - Львів, 2010. - С. 288-289.

20. Дмитерко Н. Самотність як психологічний феномен. Матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання». 2020. С. 138-140.

21. Дячок О. В. Дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітками за умов освітньої соціалізації. Науковий вісник Херсонського державного університету / За ред. О. Є. Блинової. Херсон: Гельветика, 2020. Психологічні науки. Вип. 4. С. 48 – 56.

22. Задорожна О. Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної 56 конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій», 28-29 листопада 2018 року. Т. : ФОП Паляниця В. А., 2018. Том 3. С. 173–174. [Електронний ресурс]. - URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/27647> (дата звернення 02.05.2024)

23. Казанжи М. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості / Марія Казанжи, Юлія Вторнікова // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2022. – № 4. – С. 41-48.

24. Кандиба М.О.. Психологічний аналіз причин жіночої самотності. Проблеми сучасної психології. 2012. № 1. С. 63-67. [Електронний ресурс]. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2012_1_12 (дата звернення: 20.05.2024).

25. Кулаєва Т. В. Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності дорослої особистості в кризових умовах. Мультидисциплінарний міжнародний журнал «Věda a perspektivy» (Прага, Чеська республіка) , № 6, 2023, С.292-303. [Електронний ресурс]. - URL: [https://doi.org/10.52058/2695-15922023-10\(29\)](https://doi.org/10.52058/2695-15922023-10(29)) (дата звернення 08.06.2024)

26. Лібанова Е.М. Вимірювання якості життя в Україні. Аналітична доповідь / Е.М. Лібанова, О.М. Гладун, Л.С. Лісогор. – К., 2013. – 48 с.

27. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості : монографія / М. М. Мовчан ; УКООПспілка, Полтав. ун-т спожив. кооперації України. - Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. - 266 с.

28. Москаленко В. В. Самотність та усамітненість як виявлення різних рівнів ієрархічної системи потреб людини. Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 56–60.

29. Никоненко Ю.В. Теоретичний аналіз дослідження проблеми самотності в сучасній психології. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 35. 2014. С. 177-185. [Електронний ресурс]. - URL: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom7/vipusk-37-2016> (дата звернення 04.04.2024)

30. Олейник Н. О. Переживання самотності як чинник само актуалізації особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Олейник Н. О. ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. - Одеса, 2016. - 20 с.

31. Олефір В. О. Коротка версія тесту життестійкості / В. О. Олефір, М. А. Кузнєцов, А. В. Павлова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2013. - Вип. 45(2). - С. 158-165.

32. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві / Р. П. Попелюшко // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". – Хмельницький, 2013. - № 2. - С. 212-216.

33. Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навчальний посібник / Д.Д.Романовська. - Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.

34. Сердюк О. О., Базима Б. О. Адаптація скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 та перевірка його діагностичних властивостей на прикладі осіб, які вживають наркотики. Право і безпека. 2021. № 4 (83). С. 100–110.

35. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема / В.І. Сіляєва // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №4. – С. 33-35.

36. Чабан О. С. Валідизація "Шкали оцінки якості життя" / О. С. Чабан, О. О. Хаустова, В. Г. Безшейко, О. В. Москаленко // Український вісник психоневрології. - 2017. - Т. 25, вип. 1. - С. 159-160.

37. Ярчук А.В. Сутність поняття якості життя населення / А.В. Ярчук // Економіка і організація управління. – 2016. - № 3 (23). – С.430-439.

38. Danneel, S., Bijttebier, P., Bastin, M., Colpin, H., Van Den Noortgate, W., Van Leeuwen, K., Verschueren, K., & Goossens, L. (2019). Loneliness, social

anxiety, and depressive symptoms in adolescence: Examining their distinctiveness through factor analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1326-1336.

39. Danneel, S., Nelemans, S., Spithoven, A., Bastin, M., Bijttebier, P., Colpin, H., Van Den Noortgate, W., Van Leeuwen, K., Verschueren, K., & Goossens, L. (2019). Internalizing problems in adolescence: Linking loneliness, social anxiety symptoms, and depressive symptoms over time. *Journal of Abnormal Child Psychology*. Advance online publication. doi:10.1007/s10802-019-00539-0

40. Doane, L. D., & Thurston, E. C. (2014). Associations among sleep, daily experiences, and loneliness in adolescence: Evidence of moderating and bidirectional pathways. *Journal of Adolescence*, 37, 145-154. doi:10.1016/j.adolescence.2013.11.009

41. Fung, K., Paterson, D., & Alden, L. E. (2017). Are social anxiety and loneliness best conceptualized as a unitary trait? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36, 335-345. doi:10.1521/jscp.2017.36.4.335

42. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 227-237.

43. Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R. A., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., . . . Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 250-264

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності»

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

№	Твердження	«часто»	«інколи»	«рідко»	«ніколи»
1.	Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті				
2.	Мені нема з ким поговорити				
3.	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4.	Мені не вистачає спілкування				
5.	Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				
6.	Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
7.	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8.	Я зараз ні з ким не близький				
9.	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди				
10.	Я відчуваю себе повністю самотнім				
11.	Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12.	Я відчуваю себе повністю самотнім				

13.	Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі				
14.	Я постійно прагну бути в компанії				
15.	Насправді ніхто не знає мене, як годиться				
16.	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17.	Я нещасливий, будучи таким відторгненим				
17.	Мені важко заводити друзів				
18.	Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими				
19.	Люди навколо мене, але не зі мною				

Обробка результатів

Підрахуйте кількість кожного з варіантів відповідей.

Кількість відповідей «часто» помножте на 3, «інколи» – на 2, «рідко» – на 1. «Ніколи» – це 0.

Отримані результати складіть.

Найбільший показник самотності – 60 балів:

Від 40 до 60 балів – високий рівень самотності.

Від 20 до 40 балів середній рівень самотності.

Від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Опитувальник BFI-10 (шкали та їх оцінка у балах)

	Про мене можна сказати, що я ...	Шкала BFI-10	Повністю згоден	Скоріше не згоден	Важко відповісти	Скоріше згоден	Повністю згоден
1	замкнутий	E	5	4	3	2	1
2	зазвичай довіряю іншим	A	1	2	3	4	5
3	дещо ледачий	C	5	4	3	2	1
4	добре справляюся з напруженими ситуаціями	N	5	4	3	2	1
5	схильний до занять творчістю	O	1	2	3	4	5
6	без особливих зусиль знайомлюся і встановлюю контакти з людьми	E	1	2	3	4	5
7	легко помічаю недоліки інших	A	5	4	3	2	1
8	роблю свою роботу ретельно і до кінця	C	1	2	3	4	5
9	швидко починаю нервуватись	N	1	2	3	4	5
10	можу придумати щось нове	O	1	2	3	4	5

КОРОТКА ВЕРСІЯ ТЕСТУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Інструкція. Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, відзначаючи галочкою той варіант, який найкращим чином відображає Вашу думку.

<i>Питання</i>	<i>ні</i>	<i>скоріше ні, ніж так</i>	<i>скоріше так, ніж ні</i>	<i>так</i>
Я завжди впевнений у власних рішеннях.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Часом все, що я роблю, здається мені марним.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мене рідко лякають думки про майбутнє.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мені здається, життя проходить повз мене.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мої мрії часто збуваються.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Життя здається мені цікавим і яскравим.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів).

Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику).

Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

Ключі до короткої версії Тесту життєстійкості:

Шкали	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	1,3	2,10,15

Контроль	1,4	7,12,14
Прийняття ризику	8, 11	5,6,9

Опитувальник «Досвід близьких стосунків»

Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Напроти кожного твердження позначте, чи згодні Ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (-) відповідно.

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.

12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.
15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.
17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.
18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.
21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.
22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.
23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.
24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.
25. Я багато хвилююся через свої стосунки.
26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.
27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.
28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради

Тест містить 36 тверджень, які становлять дві шкали – шкалу тривожності у відносинах прив'язаності (тобто рівня впевненості чи невпевненості у надійності та чуйності значущої особи) та шкалу уникнення близькості у відносинах прив'язаності (тобто ступеня дискомфорту, що виникає при психологічному зближенні з іншою людиною та формування залежності від нього/неї).

Остаточний варіант адаптованої методики містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві рівноважні за кількістю пунктів шкали.

Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожну позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів – 12.

Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді) – 2, 19.

Шкала оцінки рівня якості життя

(©Чабан О.С.)

Інструкція: згадайте, будь ласка, ті події, що відбувались із вами за останні 30 днів. Враховуючи їх, наскільки ви були задоволені наступним із нижчепереліченого. Вкажіть ту кількість балів, яка підходить найбільше, від 0 до 10), де:

0 — зовсім не задоволений(-а)

1-3 — більш незадоволений(-а), ніж задоволений(-а)

4-6 — посередньо

7-9 — більш задоволений(-а), ніж незадоволений(-а)

10 — надзвичайно задоволений(-а)

1. Своїм фізичним станом?

2. Настроєм?

3. Проведенням вільного часу?

4. Любов'ю, сексуальною активністю?

5. Повсякденною активністю (хобі, робота по дому та ін.)?

6. Соціальною активністю (спілкування з рідними, друзями)?

7. Фінансовим благополуччям?

8. Умовами проживання?

9. Роботою, навчанням, іншою зайнятістю?

10. Загальний рівень задоволеності життям?

Шкалу заповнює особа, яка проходить обстеження, самостійно.

Мінімальна кількість балів — 0, максимальна — 100.

Рівень якості життя:

- Вкрай низький — до 56 балів включно

Низький — від 57 до 66 включно

- Середній — від 67 до 75 включно

- Високий — від 76 до 82 включно

- Дуже високий — від 83 балів.

Дуже високий — абсолютне та повне задоволення своїм життям (соціальним статусом, положенням, роботою, оточенням, здоров'ям, відчуття гармонії власного життя та оточення, відчуття щастя).

Високий — майже повне задоволення своїм життям, є незначні проблеми, які вирішуються.

Середній — посереднє задоволення своїм життям, є значні проблеми в житті якогось характеру, для вирішення яких потрібно прикласти зусилля, деяка невпевненість у майбутньому.

Низький — незадоволення своїм життям, є значні та такі, що не вирішуються, проблеми життя, немає радості від життя, яке сприймається як важка боротьба з невизначеним майбутнім, скоріше негативним.

Вкрай низький — абсолютне та повне незадоволення своїм життям, відчуття порожнечі, глухого кута, безперспективності та гнітучості життя, власна непотрібність, крах.

Результати аналізу OneWay ANOVA по усім виміряним показникам у відповідності до рівня суб'єктивного почуття самотності

Group Descriptives					
	Суб'єктивне почуття самотності	N	Mean	SD	SE
Екстраверсія	Високе	15	5.87	2.446	0.631
	Середнє	26	6.58	1.793	0.352
	Низьке	32	7.66	1.977	0.350
Схильність до згоди	Високе	15	5.87	0.834	0.215
	Середнє	26	5.88	1.366	0.268
	Низьке	32	5.78	1.518	0.268
Свідомість	Високе	15	5.93	1.710	0.441
	Середнє	26	5.96	1.708	0.335
	Низьке	32	7.53	1.646	0.291
Нейротизм	Високе	15	6.27	1.580	0.408
	Середнє	26	6.31	1.463	0.287
	Низьке	32	5.47	1.665	0.294
Відкритість досвіду	Високе	15	6.20	1.781	0.460
	Середнє	26	7.19	1.767	0.346
	Низьке	32	7.75	1.685	0.298
Шкала тривожності	Високе	15	07.07	3.615	0.933
	Середнє	26	5.81	3.464	0.679
	Низьке	32	3.78	2.791	0.493
Шкала уникнення близькості	Високе	15	7.13	2.386	0.616
	Середнє	26	5.85	3.081	0.604
	Низьке	32	4.44	3.037	0.537
Рівень якості життя	Високе	15	55.87	11.624	3.001
	Середнє	26	57.42	13.321	2.612
	Низьке	32	71.44	13.261	2.344
Залученість	Високе	15	06.07	1.981	0.511
	Середнє	26	7.96	1.755	0.344
	Низьке	32	9.22	1.560	0.276
Контроль	Високе	15	8.00	1.964	0.507
	Середнє	26	7.77	2.688	0.527
	Низьке	32	9.63	2.282	0.403
Прийняття ризику	Високе	15	7.27	2.576	0.665
	Середнє	26	7.88	2.471	0.485
	Низьке	32	9.94	2.552	0.451
Життєстійкість	Високе	15	21.33	5.052	1.304
	Середнє	26	23.62	5.987	1.174
	Низьке	32	28.78	4.743	0.839